

～大切な命を守るために～

「ゲートキーパー」って知っていますか？

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。言わば「命の門番」とも位置づけられる人のことで、特別な資格は必要ありません。

ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

声かけの仕方に悩んだら…

- ・眠れていますか？
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

傾聴

本人の気持ちを尊重
し、耳を傾ける

- ・話せる環境づくり
- ・心配していることを伝える
- ・悩みを受け止め、相手の感情を否定しない
- ・話を聞いたら、ねぎらいの言葉をかける

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

連携後も、必要があれば相談に乗るこ
とを伝える



つなぎ

早めに専門家などに
相談するよう促す

- ・紹介にあたっては相談者に丁寧な情報提供を行う
- ・相談窓口確実につながるように、可能な限り家族や友人など周囲の連携先に直接連絡を取り、相談場所や日時を具体的に設定、相談者へ伝える

独りで悩んでいることはありませんか？独りで抱え込まないで、まずは相談を。

相談先一覧

★長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280

※月～金（祝日・年末年始除く）8:30～17:15 / 通話料がかかります。

★こころの健康相談統一ダイヤル（精神保健福祉センター内） ☎0570-064-556

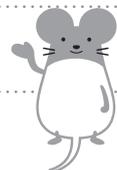
※月～金（祝日・年末年始除く）9:30～16:00、18:30～22:30 / 通話料がかかります。

★長野いのちの電話 ☎026-223-4343

※年中無休 11:00～22:00 / 通話料がかかります。

★坂城町こころの健康相談

※相談は無料です。悩んでいるご本人以外に、家族・ご親族の方も相談可能です。



相談月日	相談担当者	時間	場所	電話番号
令和7年8月27日（水）	精神科医師	14:00～17:00 1人1時間（3名まで）の予約制	坂城町 保健センター	☎75-6230 （直通）
令和7年10月9日（木）	精神保健福祉士			
令和8年1月14日（水）	精神科医師			
令和8年3月6日（金）	精神保健福祉士			

※相談担当者の都合により、日程が変更になる場合があります。

※完全予約になりますので、事前に保健センターまでご連絡ください。

◎申込・問い合わせ先 保健センター ☎82-3111（内線512） 直通 75-6230

保健センターだよ!

保健センター
☎82-3111 (内線511)
直通75-6230

50歳を過ぎたら

胃内視鏡検診を受けましょう



おおよそ日本人の2人に1人ががんにかかっています。そして、4人に1人ががんで亡くなっています。胃がんにかかる人は50歳以上の男性に多く、日本人のがんによる死亡原因の上位を占めています。がんは、自覚症状のない早期に発見することで治すことができる病気です。50歳になったら、2年に1回(隔年)の胃内視鏡検診を受けて定期的にチェックしましょう。今年度、偶数年齢の方で新たに「胃内視鏡検診」を希望する場合は、10月10日までに保健センターに、お申し込みください。

実施期間 10月31日(金)まで

検診料金 4,300円

受診の際の持ち物

- ①胃内視鏡検診受診券 ②胃がん検診票 ③同意書 ④健康保険証 ⑤お薬手帳 ⑥検診料金



実施医療機関

町内の医療機関		千曲市の医療機関	
いろかわ医院	☎82-2143	おかだクリニック	☎026-272-2828
千曲市の医療機関		島谷医院	☎026-273-1201
千曲中央病院	☎026-273-1212	中沢医院	☎026-272-0131
安里医院	☎026-275-7800	やしろあきたクリニック	☎026-247-8468
あんずの里クリニック	☎026-272-1005		



歯周疾患検診を受けましょう

歯周疾患(歯周病)は、歯を失う大きな原因となる病気で、20代や30代のうちからゆっくと自覚症状がないまま進行していきます。口の中の細菌が歯ぐきに炎症を起こし、歯を支える組織を壊すだけでなく、全身の様々な病気などにも影響を与えていると言われています。また、妊娠中の方は、ホルモンバランスの変化やつわりなどで口腔内の環境が悪化するため、歯周病のリスクが高まります。

ご自身の健康や赤ちゃんの健康のためにも、まずは検診でお口の状態をチェックしてみましょう!

こんな症状があったら
早めの受診を!

- ・口臭が気になる ・朝起きたときに口の中がネバネバする ・歯がグラグラする
・歯と歯の間にすき間ができてきた ・硬いものが噛みにくい など

	節目検診	妊婦検診
対象者	令和7年度に20・30・40・50・60・70歳になる方 (該当者には個別に通知をお送りしています)	妊娠中の方 (母子手帳発行時にお渡ししています)
検診期間	8月1日(金)～令和8年2月28日(土)	妊娠中 (妊娠中期5～8か月頃をお勧めします)
検診場所	町内歯科医院、千曲市(戸倉・更埴地区)、長野市(松代地区)の歯科医院	
検診方法	実施医療機関へ電話で予約をしてから受診してください。	
検診費用	1,500円	無料

※今年度対象となる方で、お手元に検診票がない場合は保健センターまでご連絡ください。

※治療にかかる費用は自己負担です。