



こころの不調 相談してみませんか

10月10日は世界メンタルヘルスデーです

心は穏やかな気持ちの時ばかりではなく、気分が沈んだり、落ち込んだり、ストレスを感じたりすることがあるのは自然なことですが、そのような気分やストレスが続いてしまうと、心の調子を崩す原因にもなります。

近年、心の病気は増えており、5人に1人が生涯のうちに病気にかかるとも言われています。心の調子を崩してしまった場合は、ひとりで抱え込まずに、身近な人に相談しましょう。下記の相談窓口に不安やつらい気持ちを伝えることもおすすめです。

また、身近な人の心の不調や変化に気づいた場合は、声をかけて話を聞き、相談窓口を紹介してください。

知る



「こころの耳」



「こころの情報サイト」

相談する



「まもろうよこころ」

心の状態をチェックする



「こころの体温計」

骨髄バンクへのドナー登録 に協力をお願いします

10月は骨髄バンク推進月間です。白血病などの血液疾患に有効な治療法として、骨髄移植や末梢血幹細胞移植があります。この治療法には、骨髄や末梢血幹細胞を提供するドナーが必要です。ドナーが見つかる確率は他人だと数百～数万分の1です。多くの患者を救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要です。

骨髄バンク

患者とドナーの橋渡し役を担っています。

▷ドナー登録できる人

骨髄バンクについて▲

骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している、18～54歳で体重が男性45kg・女性40kg以上の健康な人

▷問い合わせ先

奈良県赤十字血液センター (☎0743-56-5916)
近鉄奈良駅ビル献血ルーム (☎0742-22-2122)

骨髄移植ドナー支援事業

桜井市では、ドナーの経済的負担の軽減を図ることで移植の推進を目指し、ドナーおよびドナーが従事する、市内に事業所がある事業者に助成金を交付しています。



詳細はこちら▲

10月はピンクリボン月間です 乳がん検診を受けましょう



ピンクリボンは、乳がんについて「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを伝えることを目的とした活動のシンボルマークです。日本では女性の9人に1人が乳がんになると言われている一方で、早期に発見できれば9割の人が治療されています。乳がんの早期発見には、定期的に検診を受けることが大切です。

桜井市では、2年に1回、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しています。この機会に、ぜひ乳がん検診を受けましょう。詳細は市ホームページ(右記二次元コード)または2026年度桜井市健康カレンダーで確認してください。



▷受診方法

- 40～74歳の人：5月下旬に送付した「令和8年度がん検診等受診券」が必要です。
- 75歳以上で受診を希望する人：けんこう増進課へ問い合わせてください。

桜井市国民健康保険に加入中の皆さんへ 500円で健康チェック しませんか

桜井市国民健康保険に加入している40～74歳の方は、500円で「特定健康診査」を受診できます。約1時間の健診で、20以上の病気の兆候が分かります。病気を治療中の人は、かかりつけ医に相談のうえ、受診してください。



受診方法など詳細は、5月下旬に送付した受診券または右記二次元コードから確認してください。



健診結果のデータ提供に協力をお願いします

桜井市国民健康保険に加入し、人間ドックや職場健診など特定健康診査と同等の検査項目を受診している人は、その結果をけんこう増進課に提供することで、市内事業所で使用できる商品券3,000円分を進呈します。