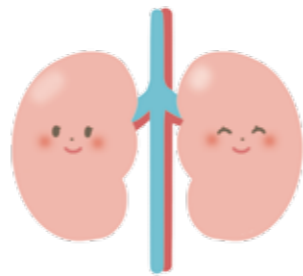


3月第2木曜日は世界腎臓デー

問健康増進課 ☎ 32-2069、医療保険課 ☎ 32-2071

腎臓は、空豆のような形をした、握りこぶしくらいの大きさの臓器です。背中の腰辺りに2個あり、生きていく上で、とても重要な臓器です。腎臓のことを知り、守りましょう。



成人の約8人に1人がCKD

「CKD（慢性腎臓病）」は、糖尿病や高血圧などと関係が深く、さまざまな原因で腎臓の機能が低下した状態です。

自覚症状はほとんど無く、進行すると透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしやすくなります。

健診で早期発見

CKDを早期発見するため、定期的に健診を受けましょう。

腎機能が分かる血液検査（血清クレアチニン・eGFR）、尿検査のたんぱくのほか、生活習慣病の数値を確認することが大切です。

CKD普及啓発パネル展

CKDによる、透析治療や心血管疾患の発症リスクについて紹介します。

とき 3月18日(月)～29日(金)

ところ 市役所1階市民ロビー

津山市景観賞 受賞者決定

問都市計画課 ☎ 32-2096

市内の魅力的な景観をつくる取り組みを「津山市景観賞」として表彰しています。

令和5年度は、建築物部門に2件、広告物部門に2件、景観活動部門に2件の応募がありました。

市民投票の結果を踏まえ、津山市景観審議会で最終審査を行った結果、受賞者が決定しました。

景観賞

今井邸 修理

建築物部門



奨励賞
広告物部門

津山温泉 タイル画



審査員特別賞
景観活動部門

地域の宝「宮部川のホタル」
に学ぶ中正小学校の取り組み



気づいてほしい、心のSOS。3月は自殺対策強化月間

問健康増進課 ☎ 32-2069

全国では、毎年約2万人を超える尊い命が自殺により失われています。

3月は、就職や転勤、進学、引っ越しなど、生活環境の変化から自殺者の数が増える傾向があります。

サインに気づいたら声掛けを

悩みを抱えていても、相談できない人もいます。皆さんの周りにも、いるかもしれません。

悩んでいる人のサインに気づいたときには、「最近元気がないけど大丈夫?」「何か悩んでいるの?」など声を掛けてください。話を聞いてもらうことで、物事を冷静に捉え直すきっかけになります。

悩んでいる人のサイン

表情が暗い
遅刻や欠勤が増えた
食欲がない など

必要に合わせて相談を

話を聴き、必要であれば、相談機関や医療機関につないでください。

相談先

健康増進課 ☎ 32-2069

美作保健所 ☎ 23-0145

よりそいホットライン（24時間対応）

☎ 0120-279-338

さまざまな相談窓口があります

「身近に相談できる人がいない」「家族や友人には知られたくない」など、それぞれの事情に合う相談先を紹介しています。

市ホームページ →



厚生労働省「まもろうよ ところ」 →



津山市自殺予防セミナー

とき 3月23日(土)午後1時30分～3時30分

ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター（大田）

講師 保野孝弘さん（川崎医療福祉大学臨床心理学教授）

定員 150人（先着順）

申込方法 市ホームページの専用フォームか、住所、氏名、電話番号を、電話または健康増進課の窓口で直接申し込む



問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター） ☎ 32-2069

わかちあいの会

大切な人を自死（自殺）で亡くした人たちが、自己の体験を語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合う会です。

とき 3月1日(金)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所（椿高下）

申込方法 電話で申し込む

問美作保健所 ☎ 23-0145

暮らしとこころの相談会

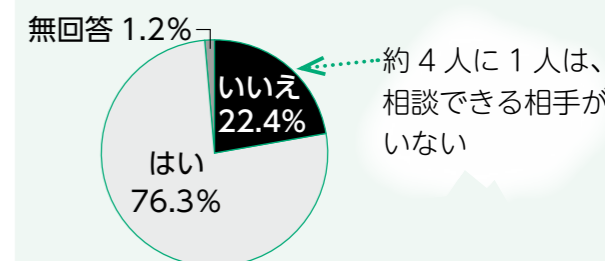
あなたやあなたの身近な人が抱える悩みを、何でもご相談ください。弁護士、司法書士、臨床心理士、社会福祉士などの専門家に相談できます。事前予約が必要です。

とき 3月23日(土)午前10時～午後4時

ところ 津山市総合福祉会館

問岡山弁護士会 ☎ 086-223-4401

令和4年度健康基礎調査アンケート(津山市) ストレスを感じた時、相談できる相手がありますか



知っていますか?ゲートキーパー

大切なだれかが不安や悩みを抱えて孤立してしまわないように、気づき、支えていく人のことです。役割や求められる行動を知っておくことで、あなたもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーの役割

