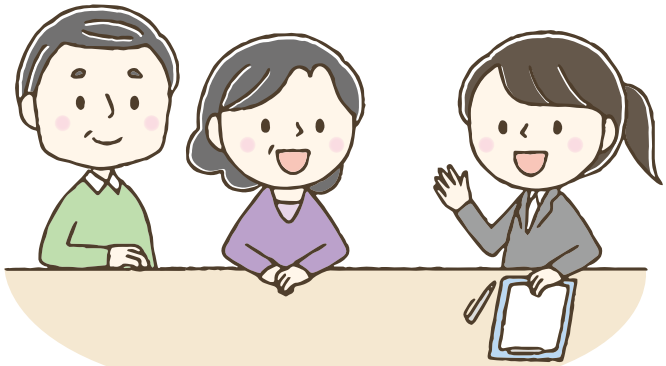
総合相談案内窓口

さまざまな悩み事や困り事をどこに相談したらよいか迷ったことはありませんか。「総合相談案内窓口」では、相談者と一緒に向き合い、問題を整理し、国、県、市などの適切な関係機関をご案内します。また、必要に応じ関係機関につなぎ、つないだ後も連携して支援します。

おもな相談内容

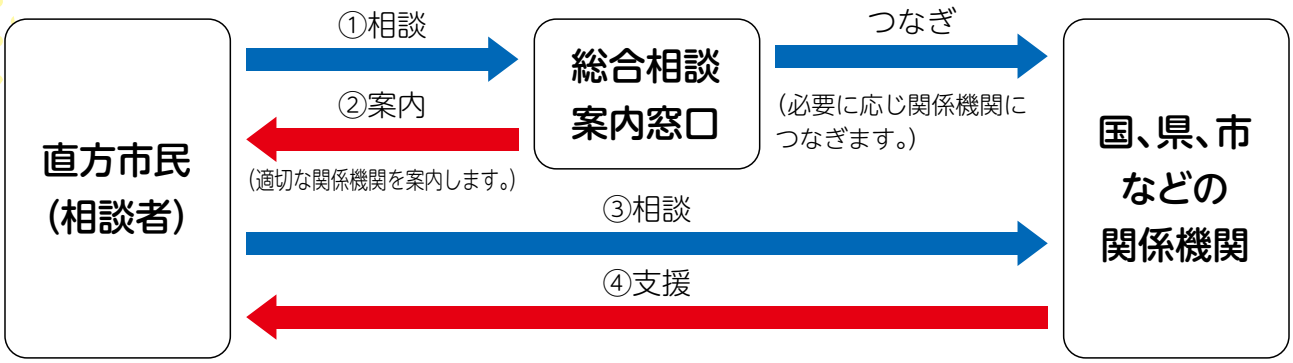
- 人権・同和問題
- 児童虐待
- 犯罪被害者
- 福祉・子育てに関する相談
- こころの健康、悩み相談
- 弁護士相談
- 勤労者向けの相談
- 障がい者関係
- 不登校、ひきこもり
- 性別による差別、DV
- 相続・遺言
- 多重債務

どんな相談ができるの？



上記以外のことでも結構です。まずは電話またはメールでご相談ください。

総合相談案内の流れ



相談の受付時間は？

月曜日～金曜日の午前８時 30 分から午後５時まで（祝日、年末年始を除く）
面談をご希望の場合は、事前に予約してください。

問い合わせ

市民・人権同和対策課　総合相談案内窓口　電話　２５－２１５０
メール：n-soudan@city.nogata.lg.jp
※メールで相談することもできますが、返信には時間がかかる場合もありますのでご了承ください。

のおがた 健康づくり だより

5月9日（月）より、電話で健診の予約ができます

〈 申し込み・問い合わせ 〉健康長寿課健康推進係 TEL 25-2115

お電話での予約について

検診実施機関	受けられる検診	電話番号	予約受付時間（平日のみ）
集団健診（※）	特定健診・がん検診 肝炎検査	２５－２１１５	８時30分～午後５時
福岡ゆたか中央病院 健康管理センター	特定健診・がん検診 肝炎検査・骨の検診	２６－２３２７ ２６－２４６２	午後１時30分～ ４時30分
社会保険　直方病院	特定健診・がん検診 肝炎検査・骨の検診 （子宮がん・乳がん検診 はありません）	２２－１２１５	

※集団健診は、オンライン・健康推進係（市庁舎５階52番窓口）での申し込みも受付中です。

検診項目、料金等詳しくは
市のホームページへ

集団健診のオンライン申込は
こちらから

ご存知ですか？

毎年５月１７日は、高血圧の日です

高血圧（140/90mmHg以上）は、**「サイレントキラー」**と呼ばれ、自覚症状なく突然、脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす怖い病気です。

まずは自分の血圧を知るところから、始めてみませんか？

高血圧の予防・コントロールのポイント

健康推進係では、健康相談を随時受付中です。気になる方はお気軽にご相談ください。

まずは定期的に、ご家庭での血圧を測定しましょう。
ご家庭で140/90mmHg以上が続く場合は、一度医療機関を受診されることをお勧めします。

高血圧の予防には、減塩が重要です。
日頃の食生活を見直し、塩分を摂り過ぎていないかチェックしましょう。
市販の減塩食品の使用もお勧めです。