

■事業やもよおしなどの実施について  
新型コロナウイルス感染症の影響などにより延期・中止する場合がありますのでご了承ください。

## 3月は「自殺対策強化月間」～こころのストレスはありませんか～

### ●こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、上手く付き合っていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない、気持ちが落ち込む、何をしてもおっくう、食事がおいしくないということはありますか。そんなときは、「みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)」でストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス  
総合サイト

### ●こころのストレスを感じたら

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- 情報の集め過ぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回に抑えましょう。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

### ●それでもつらいときには…誰かに相談してみましょう

「新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ(内閣官房)」や、身近な相談窓口をご活用ください。



支援情報ナビ

### ●相談窓口

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	すこやかにくらし包括支援センター(福祉交流プラザ内) 各総合事務所市民生活・福祉グループ	☎025-526-5623 各総合事務所へ	月～金曜日 (祝祭日除く)	8:30～17:15
	上越地域のちこころの支援センター(上越保健所内)	☎025-524-7700		
	上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所)	☎025-524-6132		
県	新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570-783-025 (ナビダイヤル なやみなし にいがた)	年中無休	24時間
	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月～金曜日 (祝祭日除く)	8:30～17:00
民間	新潟いのちの電話	☎025-522-4343(上越)	年中無休	24時間
	自殺予防いのちの電話(毎月10日)	☎0120-783-556(フリーダイヤル)		
	よりそいホットライン	☎0120-279-338(フリーダイヤル)		

➡ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1182)

## 令和3年度 国民健康保険人間ドック受診費用を助成

国民健康保険の加入者を対象に、人間ドックの受診費用の一部を助成します。

人間ドックは、特定健康診査の項目を満たしているため、市で実施する特定健康診査と人間ドックを重複して受診することはできませんのでご注意ください。

- 対象…35歳～74歳(昭和62年4月1日以前生まれ)の国民健康保険加入者で国民健康保険税の滞納がない世帯に属している人
  - 人数…2,085人(予定、申込順) ※市議会3月定例会の審議後に決定します。
  - 受診日…5月～令和4年3月(予定) ※受診日は、助成決定後に受診機関から連絡があります。
  - 受診機関…上越地域総合健康管理センター、上越総合病院、新潟県立中央病院、新潟労災病院、新潟県健康管理協会、新潟県労働衛生医学協会、健康医学予防協会、けいなん総合病院、新潟県立柿崎病院(受診機関によって、受診費用が異なります)
  - 助成額…受診費用のうち、1万円を助成します。
  - 申込期間…2月26日☎～3月12日☎
  - 申し込み…○窓口＝国民健康保険証と印鑑を持参し、国保年金課、各総合事務所または南・北出張所へ  
○郵送＝市ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して国保年金課へ
- ※新型コロナウイルス感染症対策として、市役所木田庁舎市民ホールでの受付は実施しません。また、電話での申し込みはできません。
- ※上越総合病院の夏秋(5月～11月)の胃カメラは、抽選です。希望する人は、3月2日☎(必着)までに申し込んでください。
- ※現在病気で治療を受けている人は、主治医と相談のうえ申し込んでください。

➡ 問合せ…国保年金課(☎025-526-5111、内線1661、1136)

時…日時、期間 所…場所 対…対象(表記無し:どなたでも) 定…定員 費…費用(表記無し:無料)  
講…講師 申…申込(表記無し:不要) 問…問合せ 他…その他

健康診査

●こどもの健診

健診や相談会の日程は、市ホームページまたは上越市子育て応援ステーションホームページで確認してください(当初予定していた日程と異なる場合があります)。



上越市子育て応援ステーション

●成人の健(検)診結果説明会

自分自身の体の状態を理解するため、健診結果の見方を説明しています。事前予約制ですので、問合せ先へ電話で申し込んでください。

📍 問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1706)

3月の献血バスの日程

実施日	受付時間	会場
2日(※) 21日(◎) 28日(◎)	10:00~12:00 13:30~16:00	イオン上越店 (毎月第1火曜日と第3・4日曜日に実施しています)
11日(◎)	14:00~16:00	県立中央病院
29日(◎)	10:00~11:45 13:00~15:30	日本曹達株式会社 二本木工場

📍 問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1263)

新型コロナウイルス感染症  
対応休業支援金・給付金

国では、新型コロナウイルス感染症およびそのまん延防止の措置の影響により休業させられた中小企業等の労働者のうち、休業中に賃金(休業手当)を受け取ることができなかった人に対し、休業前賃金の8割を、休業実績に応じて支給しています。なお、今後、支給対象が大企

業の非正規雇用労働者にも拡大する予定です。詳しくは、厚生労働省ホームページまたは新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター(☎0120・221・276)に問い合わせてください。  
📅 申請期限 3月31日(休) 休業した期間 令和2年10月~12月、5月31日(休) (休業した期間 11月~2月) 申 オンライン または郵送で申請 問 産業政

策課(☎025・526・5111、内線1266、1755)  
令和3年度上越市成人式は11月に開催します

上越市成人式は例年4月第一土曜日に開催していましたが、全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大していることから、11月に開催します。なお、対象者へは1月26日に「お知らせ」のはがきを発送しました。



📅 11月20日(土)午後1時~(受付は正午~) 所 リージョンプラザ上越 対平成12年4月2日~平成13年4月1日に生まれた人で、上越市に住民登録のある人および上越市に居住していた人  
申 問 はがきが届かなかった人や、はがきの送付先住所から、住所が変わる場合は、氏名、生年月日、電話番号、案内状送付先住所(実家などの場合は世帯主氏名)を電話またはメールで社会教育課(☎025・545・9245、✉joetsu-20@city.joetsu.lg.jp)へ連絡してください

上越市ガス水道局南部営業所、中郷区営業所の移転・統合

4月から、南部営業所(清里区総合事務所内)と中郷区営業所(中郷区総合事務所内)が統合して新しい南部営業所となり、板倉区総合事務所内に移転します。  
移転後の南部営業所は、所管区域である牧区、中郷区、板倉区、清里区のガス(中郷区のみ)、水道事業を担います。  
なお、ガス・水道・下水道料金は、それぞれの総合事務所の窓口でもお支払いできます。



お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談