

公認心理師(臨床心理士)等による メンタルヘルス相談事業をご利用ください。

ご自身はもとより、職場の同僚のこと、部下のこと、家族のこと、
グチでも大丈夫です。どうぞお気軽にお話しに来てください。

12月から2月までの相談日程

月	日	曜日	予定会場	予約期限
12月	14日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和6年 12月 5日
	21日	土曜日	青森県観光物産館アスパム	令和6年 12月 12日
1月	11日	土曜日	青森県総合社会教育センター	令和6年 12月 26日
	25日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和7年 1月 16日
2月	15日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和7年 2月 6日
	22日	土曜日	青森県総合社会教育センター	令和7年 2月 13日

完全予約制です。カウンセリングを希望する方は、
下記に**電話又はメール**で申し込んでください。



申込先

電話 017-734-9916又は017-777-4848
対応時間 平日 8:30~17:15
メール jyunko_miura@mx.pref.aomori.jp (支部保健師)



被扶養者(40歳以上75歳未満)の方へ

特定健康診査は受診しましたか？

「特定健診・特定保健指導」は、メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

受診する皆さんにとっての具体的なメリットは

- ★ 自分自身の健康状態を把握
- ★ 健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられる
- ★ 疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる

対象となる被扶養者の方には、6月に特定健康診査受診券を交付しています。
まだ受診していない方は、早めに受診の手続きをとりましょう。



令和6年度の**特定健康診査受診券**の有効期限は**令和7年3月31日(月)**です。