

## 第28回久留米つつじマーチ

久留米つつじマーチは、「自然、歴史、文化、伝統」と触れ合いながら、従業員の健康保持・増進を推進する良い機会です。職場の活性化や健康経営の取り組みとして、仲間と一緒に歩いてみませんか。



みんなで仲良く出発(前回大会の様子)

**開催日** 令和7年4月19日(土)、20日(日)

**会場** 久留米市中央公園(スタート・ゴール地点)

**コース** 4月19日(土) 5km、10km、20km、30km  
4月20日(日) 5km、10km、20km、30km

**参加料** 大人2,000円(当日2,500円)  
小学生～高校生1,000円(当日1,500円)  
※1日参加も2日参加も同額

**申込方法** 事前申込み(3月14日まで)、  
当日申込みがあります  
※詳細は、ホームページを確認してください



**問** 久留米つつじマーチ実行委員会事務局 **☎** 0942-31-1777 **F** 0942-31-3210 **✉** tsutsuji@ktarn.jp

### お知らせ

## 不妊治療と仕事の両立のために

### 働きながら治療を受ける従業員への理解を

#### ●不妊治療について

近年、不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は約4.4組に1組、不妊治療(生殖補助医療等)で誕生する子どもは約12人に1人となるなど、不妊治療を受ける人は増加傾向にあります。また、WHO(世界保健機関)によれば、不妊の原因は約半数が男性にあるといわれており、男女ともに治療が必要な場合もあります。

不妊治療は、排卵周期に合わせた頻繁な通院が必要となり、事前に通院日を決めることが難しい上、長期の治療になることが多く、身体的・精神的にも大きな負担を伴います。

#### ●企業の支援制度と職場の理解

不妊治療に関する支援制度を実施している企業は、約3割と少ない状況です。働きながら安心して妊娠・出産を実現できるよう、不妊治療について職場環境の整備と理解が求められています。

※労働者が休暇制度・両立支援制度を利用した場合に活用できる「両立支援等助成金(不妊治療両立支援コース)」があります。



**問** こども子育てサポートセンター **☎** 0942-30-9731 **F** 0942-30-9718 **✉** kokosapo@city.kurume.lg.jp

### 相談

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺を防ぐための啓発活動に取り組んでいます。春は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多く、

不安や緊張などストレスを感じやすい時期でもあります。ストレスは、気づかない間にも蓄積していきます。早めの対処で、こころの健康を守りましょう。

#### こころの健康相談

●保健師・精神保健福祉士による相談(予約不要)

**日時** 月～金曜日 8:30～17:15(祝日、年末年始除く)

●精神科医による相談 **予約制**

**日時** 毎週木曜日 13:30～15:00  
(祝日、年末年始、お盆、第5週除く)

**時間** 1人30分程度

**共通場所** 保健予防課(久留米商工会館4階)



■「こころのセルフチェック」でこころの健康状態をチェックしてみませんか？こころの健康を保つためのセルフケア、マインドフルネスについても紹介しています。



**問** 久留米市保健所保健予防課

**☎** 0942-30-9728 **F** 0942-30-9833

**✉** ho-yobou@city.kurume.lg.jp