

# 健康インフォメーション



申し込み・問い合わせ 健康課 ☎ 0561(37)5813

## 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

この時期は、4月からの入園・入学に備え、接種漏れを見直すのに最適な時期です。まだ打っていない予防接種があれば、早めに接種しましょう。

◎予防接種の予診票の再発行や予防接種の進め方などの相談は、健康課で受け付けています。お気軽にご相談ください。



### 予防接種法に基づく予防接種

	種目・対象者	とき	その他
集団接種	BCG・12カ月未満児	3月1日、15日、4月5日(水)	標準的な接種期間は、生後5カ月～8カ月未満
	受付時間	13:20～14:00	
	場所	健康づくりセンター（いこまい館2階）	
	持ち物	母子健康手帳、予診票(要記入)、体温計 ※体調が心配な人は、当日主治医の許可を得てからお越しください。	
個別接種	4種混合、2種混合、麻しん風しん(混合ワクチン)、水痘、不活化ポリオ、日本脳炎、Hib(ヒブ)、小児用肺炎球菌、B型肝炎、子宮頸がんの予防接種は、年間を通じて実施しています。		
	予防接種つづりの中の予診票をお持ちの上、町指定医療機関(要予約)で接種してください。		
	予診票がない人は、母子健康手帳を持って健康課(いこまい館2階)へお越しください。		

#### 上記予防接種の注意

- ・母子健康手帳を忘れると接種できません。
- ・事前に予防接種説明書「予防接種とこどもの健康」を読んできてください。
- ・乳幼児、小中学生の予防接種で、町外(県内に限る)の主治医による接種が必要な人は、接種前に必ず健康課に申請してください。申請がないと全額本人負担となります。



#### 3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、国では「女性の健康週間」を定めています。家庭や職場、地域社会で、健康を守るキーパーソンは女性です。この「女性の健康週間」をきっかけに、自分の健康への関心を高めていきましょう。

### 3月は「自殺対策強化月間」

～心のサインを感じたら、その声を聞かせてください、届けてください～

3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わり、自殺者数が増加する傾向があるといわれています。自分で心のサインを何か感じたとき、周りの家族や友人が心のサインに気付いたときには、早めに専門家に相談しましょう。

#### <サインに気付いたら>

- 気付き…家族や仲間の変化に気づいて声を掛ける
- 傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

#### ■「こころの体温計」でメンタルヘルスチェックを

町では、ストレスや落ち込み度を簡単にチェックできる「こころの体温計」システムを、町ホームページに導入しています。

自分自身や家族、大切な人のこころのケアにぜひお役立てください。(ホーム>右上の「こころの体温計」からアクセス)

#### ■相談窓口

- ・全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570(064)556 (毎日・9:00～16:30)
- ・よりそいホットライン ☎ 0120(279)338(24時間対応)
- ・役場健康課 ☎ 0561(37)5813(平日・8:30～17:15)
- ・瀬戸保健所こころの健康推進グループ ☎ 0561(82)2158(平日・9:00～12:00、13:00～16:00)
- ・あいちこころほっとライン 365 ☎ 052(951)2881(毎日・9:00～16:30)
- ・精神保健福祉相談(県精神保健福祉センター) ☎ 052(962)5377(平日・9:00～12:00、13:00～16:30)