

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

3月は「自殺対策強化月間」です。

ストレスや悩みは一人ひとり受け止め方が違いますが、さまざまなことが重なると、誰でも「こころが苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。
そんな時は、どうかひとりで悩まず、まずは相談してください。

今年度開催した「こころの健康づくり事業」から、**心を健康に保つポイント**のご紹介

- 10月29日「自殺対策広域講演会」講師 吉川記念病院 御供院長の講話（抜粋）
「こころの手当について～幸せな一日を送る・贈るために～」
 - ▶ 基本的な考え方「他の人と比べない」「自分の幸せを見つける・自分の幸せに気づく」「偏見・差別について常に意識し用心する（無関心が危険）」を大切にする
 - ▶ 孤立（悲観的な孤独）・行き詰まった閉塞感を避け、しかるべき窓口・相談相手に相談する
 - ▶ メンタル不調の対策として、
 - ①予防：自分のストレスに気づく、SOSを出す、相談窓口があることを知っておく
 - ②早期発見：いつもとのちょっとした違いや変化に気づく・気にかける
 - ③早期対応：セルフケアと必要な時に必要な助けを求めるのは当たり前態度だと知っておく
 - ④療養・治療：つらさをぎりぎりまで我慢しない、早めに専門機関等に相談する
- 12月19日 荒砥小での「SOSの出し方・受け止め方講座」
（蚕桑小・東根小での講座は8月号で紹介）
 - ▶ 児童（SOSの出し方）：話すとき安心できる人に打ち明けて助けてもらう、自分の悩みを打ち明けられる人や場所を増やす、自分の良いところを思い出す、自分をいたわる（大事にする）
 - ▶ 保護者（SOSの受け止め方）：できるだけ肯定的な言葉で声をかける、お子さんのいいところ・いい思い出リストを持つ、親御さんだけで抱え込まず相談機関とつながることを普段から心がける

【相談窓口のご紹介】

- 山形県男女共同参画センター「チェリア」
「男性ほっとライン（電話相談のみ）」相談専用：☎ 023-646-1181
毎月第1・第2・第3水曜日 19：00～21：00（専門の男性相談員が相談にのります）
- 24時間子供SOSダイヤル：☎ 0120-0-78310（フリーダイヤル）
【夜間・休日を含め24時間体制】
- 「こころの健康相談統一ダイヤル」：☎ 0570-064-556（全国共通）
おこなおう まもろうよ こころ
- 「自死遺族相談」「自死遺族の集い」の開催
【申し込み・問い合わせ】山形県精神保健福祉センター：☎ 023-674-0139
- こころの健康相談@山形：LINE を利用しての相談 18：30～22：00 → 
- 厚生労働省サイト：（電話・LINE・チャット相談）

まもろうよこころ	厚労省	検索
----------	-----	----
- 自殺予防・いのちの電話：☎ 0120-783-556（通話無料）16：00～21：00
毎月10日は24時間受付（8：00～翌朝8：00）
なやみ こころ

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

妊娠中のRSウイルス感染症予防接種について

～令和8年4月1日から妊婦さんを対象としたRSウイルス感染症予防接種が定期接種となります～

この予防接種は妊婦さんが接種することで、生まれてくる赤ちゃんをRSウイルス感染症から守る効果が期待されています。

RSウイルス感染症は、乳幼児に多い呼吸器感染症で赤ちゃんがかかると重症化することもあり、赤ちゃんの命を守るため、重要性の高い予防接種と位置づけられました。

妊娠28週0日～36週6日までの妊婦さんが接種対象となります。対象の方へは、個別通知または母子健康手帳交付時などにご案内します。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

～令和8年4月から使用するワクチンが変わります～

令和8年4月1日から、高齢者肺炎球菌感染症予防接種に使用するワクチンが変更となる予定です。それに伴い、定期接種の自己負担も増額となる見込みです。

すでにお手元に案内通知が届いている対象者の方（65歳の方）が、令和8年4月1日以降に接種する場合も自己負担額が増額となります。現在使用しているワクチンの接種を希望される方は、令和8年3月31日まで接種を済ませるようにお願いします。

お子さんの予防接種について

4月は、入園・入学・進級・就職など生活が変わる節目の時期です。この機会に、母子健康手帳で予防接種の受け忘れがないか確認しましょう。未接種のものがある場合は、早めに接種を受けましょう。

<節目の予防接種と対象時期>

- 麻しん風しん：1歳、年長児（就学前） ■二種混合：11～12歳
- 日本脳炎：3歳、4歳、9～12歳 ■HPV（子宮頸がん予防）：小学6年生～高校1年生相当の女子

仲間と楽しく学ぶ「健康づくり推進員養成講座」 参加者募集

「これからも元気に過ごしたい」「健康のことを学びたい」「人の役に立てたらいいな」そんな方にぴったりの講座です。

この講座では、「毎日の生活に役立つ健康の話」「減塩やバランスのよい食事を学ぶ調理実習」「地域での声がけや見守りなどに役立つ内容」を、専門職がわかりやすくお伝えします。毎年、健康に関心のある方が参加しており、和やかな雰囲気楽しく学べる講座です。現在活動している健康づくり推進員もこの講座からスタートしました。特別な資格や経験は必要ありません。「まずは話を聞いてみたい」という方も大歓迎です。

【期間】全8回（9月～12月の午前）

【参加費】調理実習時1回500円

【定員】15名（先着）

【申込締切】6月26日（金）

★参加者には、健紅ウェルネスポイントを付与する予定です★

【申し込み・問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

白鷹町健康づくり推進員活動紹介

生活習慣病予防やフレイル予防のための調理実習や研修会を行い、地域の方々と交流を深めています。

