

保健師だより

あなたの健康支えます!!

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、健康問題や家庭問題、職場環境、生活苦、うつ病などの精神疾患など、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死と言えます。これらの問題は決して特別なものではなく、誰にでも起こりうるものです。

【こころやからだの SOS サインは出ていませんか?】

- こころのサイン…疲れやすい、無気力、不安感、わけもなく悲しくなる、今まで関心があったことに興味が持てないなど
- からだのサイン…不眠、食欲不振、倦怠感、頭痛、腹痛、めまい、吐き気など
- 行動のサイン…人と関わるのがおっくう、ボーっとしている時間が多い、仕事や家事での失敗が増えたなど



【困ったときは相談しましょう】

つらいときや心配ごとを抱えていると、ストレスにより心身にさまざまな症状が現れます。我慢し続け放っておくと、うつ病などこころの病気のリスクが高まります。気になる症状があれば、早めに町保健師や専門機関に相談しましょう。

【電話相談窓口】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	(月)～(金)※祝休日・年末年始を除く 9:00～17:00、18:30～22:00
福島いのちの電話	024-536-4343	10:00～22:00 ※年中無休
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	0120-279-226	24時間受付

【LINE 相談窓口】「LINE 相談窓口こころつなぐ@福島」

- LINE アプリから友だち登録をすることで、専門の相談員に相談することができます。
- 友達登録方法…右の QR コードを読み取るか、ID 検索に「@228dcnon」と半角入力し、検索。「こころつなぐ@福島」を追加することで友だち登録が完了となります。
- 受付時間…18:00～22:00 まで※受付は 21:30 まで。
- 問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115



はじめての スマートフォン体験教室



スマートフォンの基本操作やカメラ、マップ機能、LINE、人気アプリなどの使い方について学びます。スマホにチャレンジして、日常をステップアップしてみませんか?

- 日 時 9月14日(休) 【午前の部】10時30分～12時30分「はじめてのスマホ体験」
【午後の部】14時～16時「スマホの基本とLINE」
※両部、各部だけの参加も可能です。
- 場 所 町公民館2階 第1研修室
- 参加費 無料
- ※定員(10名)になり次第、応募を締め切ります。
- 問い合わせ先 企画財政課 ☎62-2117

スマートフォンを持ってなくても参加できます!



新型コロナワクチン令和5年秋開始接種がはじまります

町では、新型コロナウイルスワクチンの初回接種を完了した生後6か月以上の方を対象に、令和5年の秋開始のワクチン接種を個別接種と集団接種にて実施します。

9月中旬に対象の方へ予診票を発送しますので、予約のうえワクチン接種を受けてください。

【個別接種】

- 接種期間…10月から令和6年3月末まで(医療機関によって異なります)
- 予約方法…インターネット予約または各医療機関へ電話予約
- 接種場所…町内7医療機関にて実施
生後6か月～11歳…には小児科医院
12歳以上…岡ノ内クリニック、鏡石クリニック、ごとう内科クリニック、つむらやクリニック、矢吹医院、よしだ総合診療・在宅ケアクリニック
- 使用ワクチン…ファイザー社ワクチン



【集団接種】

- 接種日程…10月28日(土)・29日(日)・11月11日(土)・12日(日)
- 接種会場…町健康福祉センター「ほがらかん」(東町286番地)
- 対象者…12歳以上
- 予約方法…インターネット予約または鏡石町コールセンター
- 使用ワクチン…モデルナ社ワクチン



【インターネット予約】

鏡石町 Web 予約システム (<https://jump.mrso.jp/073423/>) は、右の QR コードよりアクセスすることが可能です。



- 問い合わせ先 予約に関すること 鏡石町コールセンター ☎0120-006-873
ワクチン接種に関すること 健康環境課 ☎62-2115

～9月は世界アルツハイマー月間です～ 認知症サポーター養成講座開催中

1994年「国際アルツハイマー病協会(ADI)」が「世界保健機関(WHO)」と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

認知症は誰でもなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。この機会に認知症について学び、考えてみませんか?

町では、町民のみなさん向けに「認知症サポーター」の養成を行っています。

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る「応援者」です。地域の集まり(町内会、PTA会など)、ボランティアグループなど町民のみなさんが主催する催しに講師が出向いて実施します。

少人数(原則5名以上)から開催できますので、興味のある方は下記までお問合せください。

- 対象者…町内にお住まいの方、町内に在学・在勤している方
- 所要時間…90分程度
- 開催日…受講者の希望する日(土日祝日、年末年始等は除く)
※1か月前までにお問合せください
- 開催場所…会場は申し込ただく方でご用意ください
- 費用…無料
- 問い合わせ先 福祉子ども課 ☎62-2210

