

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、「誰にでも起こりうる危機」です。  
自殺は、うつ状態が最も大きな要因ですが、うつ状態になるまでには複数の要因が連鎖しています。そのため、なるべく早期に悩みやストレスを処理していくことが大事です。

### うつ病を疑うサインは？

- ・心の不調のサインです。次の変化が3つ以上該当したら要注意です。
- ・2週間以上続く場合は、相談機関に相談しましょう。

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」



自分が気づく変化	周囲が気づく変化
<ul style="list-style-type: none"> <li>・悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分</li> <li>・何事にも興味がわかず、楽しくない</li> <li>・疲れやすく、元気がない(だるい)</li> <li>・気力、意欲、集中力の低下を自覚する</li> <li>・寝つきが悪くて、朝早く目がさめる</li> <li>・食欲がなくなる</li> <li>・人に会いたくなくなる</li> <li>・夕方より朝方の方が気分、体調が悪い</li> <li>・心配ごとが頭からはなれず考えが堂々めぐりする</li> <li>・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない</li> <li>・自分を責め、自分は価値がないと感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・以前と比べ表情が暗く、元気がない</li> <li>・口数が少なくなる</li> <li>・体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる</li> <li>・仕事や家事の効率が低下、ミスが増える</li> <li>・周囲との交流を避けるようになる</li> <li>・遅刻、早退、欠勤が増える</li> <li>・趣味やスポーツ、外出をしなくなる</li> <li>・飲酒量が増える</li> <li>・食欲がない</li> </ul>



市では毎月1回、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。保健課 ☎81-2271 へお気軽にお電話ください。

### 自殺対策強化月間事業

#### 令和4年度 心の健康セミナー

#### 「いま、知ってほしい。心の元気を保つコツ」～ウィズコロナ時代のメンタルヘルスケア～

新型コロナウイルス感染症の拡大とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。この機会に、心の元気を保つコツを学びましょう！

●日時 3月19日(日) 午後1時30分～3時(受付：午後1時～)

●場所 市役所 1階 多目的ホール

●講師 針生ヶ丘病院 大森 洋亮さん(公認心理師、精神保健福祉士、介護支援専門員)

●申込 開催日3日前までに保健課 ☎81-2271 へ電話でお申し込みください。

#### 「心と命のサポートのためのコーナー」開設

市図書館では、自殺対策強化月間に心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介しますので、ぜひご家族でご利用ください。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

広告欄 Advertisement

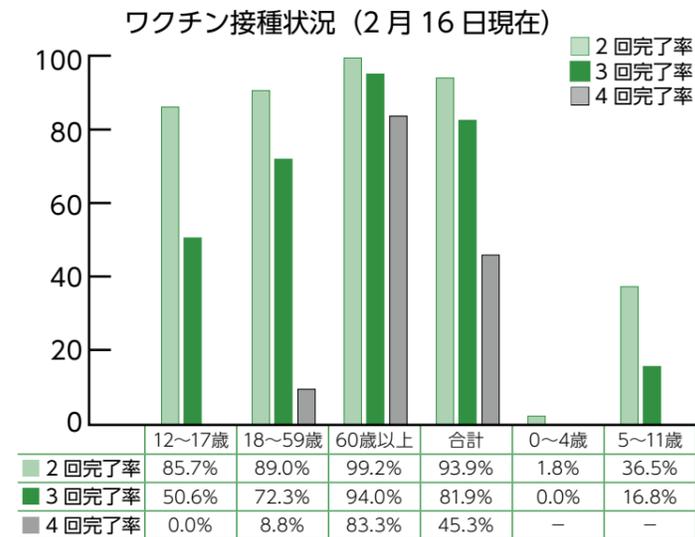
## 有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

### Health Topic

#### 新型コロナウイルスワクチン接種情報

## 接種状況をお知らせします



#### 接種人数

- 対象者数 (12歳以上)  
対象者総数 32,068人 ※10月2日時点  
2月16日時点接種者数  
接種1回目 30,213人(94.2%)  
接種2回目 30,097人(93.9%)  
オミクロン対応ワクチン 16,453人(54.7%)

#### 【小児ワクチン】

- 対象者数 (5~11歳)  
対象者総数 1,654人 ※10月2日時点  
2月16日時点接種者数  
接種1回目 614人(37.1%)  
接種2回目 603人(36.5%)  
接種3回目 278人(16.8%)

#### 【乳幼児ワクチン】

- 対象者数 (0~4歳)  
対象者総数 724人 ※10月2日時点  
2月16日時点接種者数  
接種1回目 36人(2.2%)  
接種2回目 30人(1.8%)

#### <オミクロン株に対応した 新型コロナウイルスワクチン接種のご案内>

##### ☑対象者

初回接種(1・2回接種)を完了した12歳以上の方で、最終の接種から3カ月以上経過した方。

☑接種期限 3月25日(土) ※要予約

※接種期限は国の方針で変更になる場合があります。

#### <5~11歳の小児コロナウイルスワクチン 追加接種(3回目接種)のご案内>

##### ☑3回目対象者

初回接種(1・2回接種)を完了した5~11歳の方で、最終の接種から5カ月以上経過した方。

接種券は、初回接種(1・2回目接種)から5カ月を経過した方から順次送付します。

●お問い合わせ先(予約受付はできません)

田村市新型コロナ相談ダイヤル ☎81-2512

保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## マスク着用は個人の判断が基本となります

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となります。ただし、以下のような場合には注意しましょう。

#### 周囲の方に、感染を広げないために

- ・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問するとき
- ・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車するとき

#### ご自身を感染から守るために

- ・高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行くとき



本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、配慮をお願いします。  
※事業者の判断でマスクの着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## 予防接種のお知らせ

接種期限が近づいています。早めの接種をお願いします。

#### 【高齢者肺炎球菌ワクチン】

一生に1回の助成が受けられますので、忘れずにワクチン接種を受けましょう。

##### ●対象者

4年4月に個人通知の届いた方  
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳で高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けたことがない方(年齢基準日：5年3月31日)

●費用 自己負担額 2,000円

●期限 3月31日(金)

##### ●持ち物

①予診票 ②接種済証 ③健康保険証  
予診票を紛失された方は、保健課の窓口または各行政局で再交付します。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271