

3月は自殺対策強化月間です

～ひとりで抱え込まずに、悩みを相談しましょう～
～周りの人も身近な人の変化に気づいたら、声をかけましょう～

新型コロナウイルス感染症の影響により、これまでの日常とは違った生活を送っている人が多くいるかと思えます。それに伴い、不安やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

■1人で悩んでいませんか？

「自己チェック」してみましょう。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

■判定方法

左記のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性があります。このほかにも、「眠れない」「食欲がない」状態が続く場合にはうつ病の可能性がありますので、一人で抱え込まず、保健センターや医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。



➡「みんなのメンタルヘルス総合サイト」(右QRコード)をチェックしてみましょう。

■こころの健康にも目を向けてみましょう。

- ・毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・信頼できる人と話しましょう。誰かとのつながりを感じられると、不安は少し軽くなります。電話やメール、SNS等を活用しましょう。
- ・睡眠をしっかりととりましょう。
- ・お酒やたばこに頼らないようにしましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回くらいに抑えましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・笑うことで免疫力が向上します。1日1回は笑うように意識しましょう。

■あなたにも出来る自殺予防のための行動

3月は、進級や卒業、就職や転職など、生活環境が大きく変わり、特に、ストレスや不安を抱えやすい時期です。1年の中で自殺率が高い月になっています。

自殺は特別な問題でなく、身近に起こりうるものとして受けとめ、周りの人がサインに早く気づき、まずは、「声をかけること」が自殺予防の第一歩です。
気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
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

■新型コロナウイルス感染症とこころのケアについて (埼玉県)

埼玉県 こころのケア で検索または右QRコードをご覧ください。



■身近な相談窓口

健康支援課(保健センター) ☎ (34) 1188
幸手保健所 ☎ (42) 1101
県立精神保健福祉センター ☎048 (723) 6811



「埼玉県コバトン健康マイレージ」

貯めたポイントの有効期限が迫っています！

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、専用の歩数計またはスマートフォンアプリを使ってウォーキングを楽しんでいただく事業です。歩数に応じた獲得ポイントを使って、年度内4回の抽選で彩の国優良ブランド等と交換できます。

年度を超えてのポイント繰り越しはできませんのでご注意ください。

3月31日(水)は、今年度最後の抽選日です！

- ☞ 3万ポイント1口の抽選を実施 令和3年3月31日までに貯めたポイントが対象です。
- ☞ 年度末だけのWチャンス抽選！ 1ポイントから参加できる抽選も実施します。



応募方法 県内各所に設置のタブレット端末(右写真)に歩数計をかざして歩数データを送信すると、自動的に応募されます。

▲タブレット端末

※スマートフォンでご参加いただいている方は、アプリから歩数データを送信してください。

※当選結果は、マイページにてご確認ください。

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

令和2年度の対象者は、**接種期限が令和3年3月31日(水)まで**です。接種を希望する方は、既に郵送してある予診票を使って早めに契約医療機関で接種しましょう。

令和3年度の対象者には4月初旬に予診票を郵送します。詳しくは、広報すぎと4月号でお知らせします。



乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和2年12月生	4月21日(水)
9～10か月児健診	令和2年6月生	4月20日(火)
1歳6か月児健診	令和元年9月生	4月7日(水)
3歳児健診	平成29年11月生	4月28日(水)

受付時間 13時～13時30分

(3歳児健診は12時50分～13時20分)

持ち物 個別通知をご確認ください。

※対象児には個別通知があります。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。



新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

新型コロナウイルスワクチンは、医療従事者等、高齢者、基礎疾患のある方等から順次接種を開始する予定です。ご自身の接種の順番をご確認いただき、順番が来るまでお待ちください。

なお、ワクチンを受けるにはご本人の同意が必要です。現在、何かの病気で治療中の方や、体調など接種に不安のある方は、かかりつけ医とご相談の上、ワクチンを受けるかどうかお考えください。

◆接種の順番

現時点で国が示している接種の順番は次のとおりです。

- ①医療従事者など
- ②高齢者(令和3年度中に65歳以上に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた人)
- ③高齢者以外で基礎疾患を有する人や、高齢者施設などで従事されている人
- ④それ以外の人

◆接種券の送付

接種対象者へは、順次接種券が送付されます。65歳以上の方には、3月下旬頃の送付を予定しています。

◆接種場所

接種は、集団接種(町内公共施設)と、個別接種(医療機関)を実施する予定です。接種を実施する具体的な場所は、決まり次第、広報・町ホームページでお知らせします。

◆接種予約方法

接種券をご覧ください。町ホームページでも随時お知らせします。

☎ 杉戸町コールセンター ☎0570 (021) 567 平日9時～17時(土・日・祝日を除く)

埼玉県受動喫煙防止条例が施行されます！

他人に受動喫煙を生じさせないことが県民の責務となるほか、既存特定飲食提供施設(※)が喫煙可能室を設置するには、健康増進法の要件に加え、従業員がいない場合または全ての従業員から承諾を得た場合に限られます。

喫煙可能室を設置した場合は、法に基づく届出のほか、条例に基づく届出を管轄保健所に提出してください。詳しくはホームページ(右QRコード)をご覧ください。

※令和2年4月1日時点で既に営業している資本金または出資の総額が5千万円以下、客席面積が100㎡以下の飲食店

施行日 令和3年4月1日(木)

☎ 県健康長寿課 ☎048 (830) 3582

