



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 寄贈いただきました

土肥歯科口腔外科クリニック様から歯磨き粉を寄贈いただきました。

いただいた歯磨き粉は市民の口腔衛生に役立てるため、保健事業などで活用します。
ありがとうございました。



■ 肺炎球菌の定期接種はお済みですか？

今年度、肺炎球菌の定期接種の対象となる方は、3月31日(木)までに接種を受けていただかないと、助成の対象となりません。

接種を希望する対象者の方は、お早めに接種を受けてください。

■ 対象者

- ・ 昭和31・26・21・16・11・6年度、大正15・10年度生まれの方
- ・ 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器などの機能に障がいがある方

■ 助成額 3,500円

■ 助成期間 3月31日(木)まで

■ 3月は自殺対策強化月間

自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い3月を自殺対策強化月間と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて相談事業と啓発活動を実施しています。

こころの病気は、誰にでもかかり得るものです。からだの病気と同じように、不調に気付いたら早めに適切な治療を受けることが大切です。

しかし、自分ではこころの不調に気づきにくいのも大きな特徴です。身近な方で、以前と様子が違う方はいませんか？

誰もがストレスを抱えていますが、ストレスの受け方は人それぞれで、強く感じる人もいればそうでない人もいます。ストレスが続くと、身体やこころに次のようなストレス反応が出てくることがあります。

■ こころのサイン

イライラ、不安、気分の落ち込みなど

■ 行動のサイン

飲酒・喫煙量が増える、怒りっぽくなるなど

■ からだのサイン

頭痛、めまい、食欲低下、不眠など

こころの健康を保つために、自分のストレスサインを知っておきましょう。また、ストレス反応の多くは自然に治まっていますが、1か月以上続く場合は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

■ 相談先

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570(064)556

(平日の午前9時～午後5時、午後6時30分～10時30分)

よりそいホットライン

☎0120(279)338 (24時間)

こころの相談@とちぎ

LINEのチャット形式
(毎日午後3時～10時)

下野市の相談先

保健師への相談

電話、面接、訪問で受け付けています。相談先が分からないときにもご連絡ください。

■ 日時 平日の午前8時30分～午後5時15分

■ 担当 健康増進課

こころの健康相談

精神科医による無料の面接相談(要予約)です。偶数月に開催予定で、詳しい日時はその都度、広報しもつげに掲載します。

■ 相談時間

1人あたり
1時間程度

