



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

どい歯科口腔外科クリニック様から、歯ブラシと歯磨き粉を寄贈いただきました。

いただいた歯ブラシと歯磨き粉は、市民の方に口腔ケアを意識してもらえよう、保健事業などで活用します。ありがとうございました。



■ 3月31日(金)は各種ワクチンの接種期限です

対象の方は医療機関に予約のうえ、3月31日(金)までに接種をしてください。

高齢者肺炎球菌ワクチン

■対象者

過去に接種歴のない、次のいずれかに該当する方

- ①昭和32・27・22・17・12・7・2年度、大正11年度生まれ
- ②令和4年4月1日時点で60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある

※詳細は広報しもつけ4月号13ページをご覧ください。

MR2期(麻しん・風しん混合ワクチン)

■対象者 年長児(平成28年度生まれ)

■ 3月は自殺対策強化月間です

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、相談事業及び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、以前と比べて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。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、からだやこころに以下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確認しましょう。ストレス反応の多くは自然に治まっていきますが、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

こころの悩みに関する相談
栃木いのちの電話

☎028(643)7830 (24時間)

よりそいホットライン

☎0120(279)338 (24時間)

下野市の相談先

こころの健康相談

精神科医による無料の面接相談です。ひとりで悩まずお気軽に相談ください。

相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。

■日時(要予約)

3月14日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■定員 2名

■申込期限 3月7日(火)

金銭面・就労など、生活に関する相談

暮らしの中の困りごとを一緒に考えます。

社会福祉課 ☎(32)8901

社会福祉協議会

くらし応援センターささえーる

☎(43)1236(平日の午前8時

30分～午後5時15分)