



3月からは「自殺対策強化月間」です！

3月は、就職活動や転勤、転居などにより生活環境が大きく変動し、自ら命を絶つてしまう人が多い時期です。自殺に至ってしまう前に、一つ一つの心配事を取り除く、もしくは軽くしてあげることが必要です。

まず、「自身の「心の声」に耳を傾けましょう。」

こんな症状はありませんか？

- 毎日の生活に充実がない
- これまで楽しんでできたことが楽しめなくなった
- 以前は薬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
- 訳もなく疲れたような感じがする

これらの2つ以上に当てはまり、その状態が2週間

以上ほぼ毎日続き生活に支障が出ている場合は、「うつ」の可能性が考えられます。お早めに、最寄りの相談機関または病院受診をお勧めします。

町では、町民のみなさんが支援を求めやすい環境を作り「誰もが自殺に追い込まれることのない町」を目指しています。

あなたの大切な人や職場の人、家族がいつもと違うとき、「眠れている?」「どうしたの?」と声をかけ、話を聞いてあげてください。もしかしたら、その言葉を待っている人がいるかもしれません。悩んでいる人がいたら、次の相談先につなげましょう。

- ▼心の健康相談統一ダイヤル ☎0570(0664)5556
- ▼よりよいホットライン (24時間対応)

☎0120(2)79(3)338
 FAX03(3868)3811
 ※インターネットからは「よりよいホットライン」で検索してください。

▼厚生労働省SNS相談「このほっとチャット」



アクセスはこちらから

▼「この体温計」

町では、メンタルヘルスチェックシステム「この体温計」を実施しています。相談先も掲載していますので、ご利用ください。



アクセスはこちらから

問健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400

今こそ知っておきたい！

認知症予防講演会を開催します

楽しみながら体を動かし、認知症予防の方法を体験できる講演会です。

- とき 3月19日(火) 午前10時～11時30分
- ところ 町民会館大ホール (受付：午前9時30分～)
- テーマ 認知症予防のための運動を体験しよう！
- 定員 80人
- 持ち物 タオル、水
- その他 運動ができる服装・運動靴等でご参加ください。

問福祉課介護班 ☎84-1257
 地域包括支援センター ☎80-3339

ご存じですか？

高校生の医療費を助成しています

医療機関を受診したとき、保険診療の一部負担金を助成する制度です。資格登録日以後の医療機関にかかった分の保険負担金(自己負担金)が該当となるため、事前に資格登録の申請が必要です。

なお、平成31年3月に中学校を卒業する生徒がいるご家庭には、後日健康こども課から通知します。

対象 平成31年度高校新1年生と資格登録が済んでいない高校新2年生・新3年生(平成13年4月2日から平成16年4月1日生まれの就学している方)

対象期間 資格登録日から18歳に達する日以降の最初の3月31日まで

申請に必要なもの

印かん、対象者の被保険者証、学生証の写しまたは在学証明書、保護者名義の通帳

問健康こども課こども班 ☎82-3400