

まもろうよこころの健康

◎自殺対策強化月間

3月は仕事上の変化(異動や転勤など)、就職、進学など生活環境が大きく変わり、気持ち不安定になりやすい時期です。悩みや不安がある人は、身近な人や相談窓口へご相談ください。相談窓口では、ご家族や周囲の人からの相談も受け付けています。

■様々な問題が重なることで起きる自殺

自殺は、健康問題、家庭問題、経済・生活の問題など様々な要因が複雑に関係しており、追い詰められ、孤立した状態で起こっています。

■わたしたちができること

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて辛い思いをしている人はいませんか。周囲に悩んでいる人がいたらじっくり話を聴いて、早めの相談または受診を勧めるなど、寄り添い、温かく見守ることが大切です。



【こころの相談窓口】

- 健康増進課 (平日 8:30 ~ 17:15)
☎ 71-1814
- 宇部健康福祉センター精神・難病班
(平日 8:30 ~ 17:15) ☎ 31-3203
- 心の健康電話相談
(平日 9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 16:30)
☎ 083-901-1556
- 支援情報検索サイト(厚生労働省)
<https://shienjoho.go.jp>



本・パネル展示

中央図書館・厚狭図書館で、こころの健康や自殺予防に関する図書コーナーの設置とパネル展示を行います。ぜひご覧ください。

●期間 3月5日(火)~22日(金)

【テーマ】

「待っています あなたの声を
~こころによりそう 本~」

【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半~就学前の子ども
- 日時 4月13日(土)
- ① 9:45 ~ 10:30 ② 10:45 ~ 11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容
5つの味(味覚)体験・
春のお楽しみ!お花見団子作り!
- 定員 各6人(先着順) ●参加料 1人100円
- 持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
- 申込期限・方法
4月8日(月)までに電話または窓口



【山陽小野田市医師会健康ミニ講座】

テーマに沿って専門医が講話します。

- 日時 3月28日(木) 14:00 ~ 15:00
 - 場所 中央図書館2階視聴覚室
 - テーマ 「更年期を美しく 健康に生きる」
 - 講師 村上 明弘
(山陽小野田市民病院産婦人科医師)
 - 参加料 無料(申込不要)
- ☎健康増進課 (☎ 71-1814)

【令和5年度成人用肺炎球菌予防接種】

- 対象者 次の①②に該当し、今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことのない人
- ①次の年齢に該当する人

65歳(昭和33年4月2日~昭和34年4月1日)
70歳(昭和28年4月2日~昭和29年4月1日)
75歳(昭和23年4月2日~昭和24年4月1日)
80歳(昭和18年4月2日~昭和19年4月1日)
85歳(昭和13年4月2日~昭和14年4月1日)
90歳(昭和8年4月2日~昭和9年4月1日)
95歳(昭和3年4月2日~昭和4年4月1日)
100歳(大正12年4月2日~大正13年4月1日)

- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または免疫機能に一定の障がいがある人

- 接種費用 2,860円(生活保護受給者は無料)
- 接種期限 ~3月31日(日)

※医療機関によって接種できる日時が異なります。必ず事前に医療機関に確認してください。

※令和6年度から接種対象が変わります。右QRコードよりご覧ください。

