

日本脳炎2期予防接種のお知らせ

乳幼児期に3回接種した日本脳炎1期の追加接種です。母子健康手帳で接種履歴をご確認ください。
対象年齢を超えた場合や、1期を規定通り接種できていない人は、かかりつけ医と相談してください。

	定期	特例措置 (平成7年4月2日～平成19年4月1日生)
対象年齢	9歳以上13歳未満(標準接種年齢 9歳)	20歳未満まで
個人通知 対象者 (2月末送付済み)	今年度中に9歳になる人 (平成20年4月1日～平成21年3月31日生)	今年度中に18歳になる人 (平成11年4月2日～平成12年4月1日生)
費用	無料(対象年齢を超えた場合は有料)	
接種場所	市内指定医療機関(詳しくは市ホームページまたは、保健センターへ) ※やむをえず、市外で接種を希望される場合は、保健センターへご連絡ください。	

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

3月は、自殺対策強化月間です。

大切なひとの悩みに気づいてください

～ みんなで取り組もう、いのち支えるゲートキーパー ～

ゲートキーパーとは、生きていたくないほどの悩みを抱えた人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人、『いのちの門番』のことです。

気づく

- ・何か悩みがありそうだな…
- ・体調が悪そうだな…
- ・眠れていなさそう

聴く

- ・体調のことを切り口に、一言声をかけてみてください「どこか、体の調子で気になることがありますか？」
- ・話に耳を傾け、つらい心境を聴きましょう

つなぐ

- ・必要に応じて相談機関につなぎましょう

見守る

- ・相談機関につないだ後も、温かく寄り添いサポートしましょう
- ・気にかけているメッセージを伝えましょう
- ・1人ではなく、チームを組んで見守りましょう

ひとりで抱え込まないで相談してください。

- 保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)
- 生活支援センターふらっと(☎54-8112)
- <臨床心理士による相談>厚生福祉課(要予約)
(☎53-1151 内線535・538)
- よりそいホットライン(24時間対応)
(☎0120-279-338)

『こころの体温計』でセルフチェック

パソコン、スマートフォンから簡単に自分のストレス度や落ち込み度などがチェックできます。

こちらから→

