

3月は自殺対策強化月間 あなたと大切な人の命を守るために

日本では、平成28年には約2万1,700人が、三重県では約300人が自殺によって尊い命を落としています。

「死にたい」と悩んでいる人の多くは、「死ぬしかない」と「なんとか生きていたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動き、その気持ちが言葉や行動の変化（不眠、体調不良、感情の不安定さなど）となって自殺の危険性を示す何らかのサインを発するといわれています。

■あなたにもできる自殺予防のための行動

- 《気付き》～家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける～
 - 《傾聴》～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～
 - 《つなぎ》～早めに専門家への相談につなげる～
 - 《見守り》～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～
- あなたと大切な人の尊い命を守るために、一人一人ができることを考えていきましょう。

高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種のお知らせ

対象 津市に住民登録があり、過去に1回も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない人で、(1)または(2)に該当する人 ※定期接種は1回限り

(1)次の表の生年月日に当てはまる人

| 年齢 | 生年月日 |
|------|------------------------|
| 65歳 | 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ |
| 70歳 | 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ |
| 75歳 | 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ |
| 80歳 | 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ |
| 85歳 | 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ |
| 90歳 | 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ |
| 95歳 | 大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ |
| 100歳 | 大正6年4月2日～大正7年4月1日生まれ |

※上の表に当てはまる人には、昨年4月下旬に案内通知を郵送しました。転入や紛失などで通知

がない人は、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせください。

(2)接種日当日に60～64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人

接種期間 3月31日(土)まで

接種回数 1回

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額 2,500円 ※生活保護受給者は、自己負担額の免除がありますので、必ず「被保護証明書」を医療機関へ提出してください。

接種時の持ち物 健康手帳、予診票、保険証など住所が確認できるもの

※定期接種の対象にならない65歳以上の人には費用助成の制度があります。過去に1回でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した人は対象外です。

日本脳炎予防接種のご案内

対象者は体調の良いときに接種を受けましょう。予診票がない人は母子健康手帳で予防接種歴を確認の上、各保健センターへお問い合わせください。

平成17～21年の積極的勧奨差し控えにより、日本脳炎の1期(3回)、2期(1回)の予防接種を完了していない人は、対象年齢によって、特例で定期予防接種として受けることができますので、各保健センターへお問い合わせください。

日本脳炎ウイルスは豚の体内で増殖し、蚊を媒介して人に感染します。蚊が増える夏になる前に、予防接種を受けて免疫をつけましょう。

| 接種回数 | | 対象 | 標準的な接種期間 |
|----------|----|-------------------|-----------|
| 1期 初回 | 2回 | 生後6カ月以上 90カ月未満 | 3歳以上4歳未満 |
| 1期 追加 | 1回 | 生後6カ月以上 90カ月未満 | 4歳以上5歳未満 |
| 2期 | 1回 | 9歳以上13歳未満 | 9歳以上10歳未満 |

3月1日～8日は 女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で支援しましょう。

おわび

1月16日発行の「健康づくりだより」で案内しました「休日診療している市内の医療機関」の中で佐藤歯科医院の掲載内容に誤りがありましたので、おわびして訂正します。正しくは、以下のとおりです。

| 診療区分 | 診療科目 | 医療機関名 | 受付時間 | 所在地 | 電話番号 |
|-------|------|--------|----------------------------|-------------|-----------|
| 祝日に診療 | 歯科 | 佐藤歯科医院 | 9時～12時30分 14時30分～18時30分 | 上浜町二丁目196-1 | ☎225-0704 |

※予約が必要な場合や都合により休診となる場合がありますので、必ず事前に確認の上で受診してください。