

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

平成29年に日本では約2万1,300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～

家族や仲間の変化に気付いたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

《傾聴》～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

話題をそらしたり気持ちを否定したりするのではなく、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

《つながぎ》～早めに専門家への相談につなげるよう促す～

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。

《見守り》～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

自然な雰囲気ですべてを掛けて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

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28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ
100歳	大正7年4月2日～大正8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(予診票)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(肺炎に罹患すると重症化する恐れがあるため、ワクチンによる予防が望ましい)

接種期間 3月31日(日)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