

確認しておきたい予防接種 - 3月1日から7日は『子ども予防接種週間』 -

保育園や幼稚園、小学校の集団生活が始まると、様々な感染症にかかるリスクが高くなっていきます。集団生活に入る前に予防接種を受けることで免疫力をつけられ、感染症から身を守ることができます。母子手帳で接種履歴を確認し必要な予防接種を受けて、病気を未然に防ぎましょう。

ワクチン	疾患名	接種スケジュール
二種混合 (DT)	ジフテリア、破傷風	11歳以上13歳未満の間に1回
麻疹風しん混合 (MR II期)	麻疹 (はしか)、風しん	5歳以上7歳未満であって、小学校に入学する前の年の4月1日～入学する年の3月31日までの間に1回
日本脳炎	日本脳炎	生後6か月～生後90か月(7歳半)に至るまでの間に3回+9歳以上13歳未満の間に1回 ※標準的な接種期間は、「3歳で2回、4歳で1回、9歳で1回実施」とされていますが、これ以外の年齢の方にも接種が勧奨されますので、役場保健師までお問い合わせください。 ※平成19年4月1日以前に生まれた方で20歳に達していない方も定期接種の対象となる可能性がありますのでお問い合わせください。
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がん及びその他のHPV関連疾患	小学校6年生～高校1年生相当までの間に2回または3回 ワクチンの接種によって接種回数が異なります。(2価および4価は3回、9価は1回目接種時の年齢により2回または3回。) ※平成9～20年度生まれの女性のうち、2022年4月～2025年3月までの3年間の間に一度でも接種した方は残りの接種回数を定期接種として行うことができます。期間は2025年4月からの1年間となりますので、対象となられる方は役場保健師までお問い合わせください。

女性のライフステージと健診・検診 - 3月1日から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ことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動としています。女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。特に女性ホルモンが急激に低下する更年期以降は婦人科系の病気をはじめ、生活習慣病などになりやすくなります。予防と健康づくりにより、次のステージに備えることが大切です。この機会に、ぜひご自身の健康を見直してみませんか？



出典：厚生労働省 女性向け知ってほしい健診・検診 (2024年8月)



こころの休けいとっていますか？ - 3月は『自殺対策強化月間です』 -

年度末は、私生活や仕事等でも慌ただしく迎える方が多いと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ストレスや疲れなどをため込むと、自分でも気づかない内にこころの不調につながる場合があります。

こころの不調は「眠れない」「気分が沈む」「何をするにも元気がでない」「胸がドキドキする、息苦しい」など、さまざまな症状によってあらわれます。そのような不調が長引くと、こころの病気になっている場合もあります。しかし、こころの不調や病気は自分では気づきにくいこともあり、普段と同じ生活を続けてしまう人もいるでしょう。その人らしくない行動が続いたり、生活面に支障をきたしていたりする場合は、周りの人が先に気づくこともあると思います。そのような場合は、声をかけ、早めに専門機関に相談することをおすすめしてください。

こころの不調を長引かせないために、ご自身で日々のリフレッシュ方法を見つけることが大切です。リフレッシュのために気分転換を上手に取り入れることで、ストレスをため込まないからだづくりに取り組みましょう。こころの健康を保つには、毎日の生活習慣を整え、心身の基盤をつくることが重要です。良い睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事はこころの健康の基礎固めとなります。それでも、不調からうまく抜け出せずつらい時には、家族や友人など、だれかに話を聴いて



もらうだけでも気持ちが楽になることもあります。

相談窓口を掲載しておりますが、どこに相談すればよいのか迷う場合もあるでしょう。

そのような場合は、役場の保健福祉課の窓口や電話でも相談を受け付けております。

本を読んでひと休み。

ふるさと情報館みなくるでは、「こころやからだ元気になる本」をたくさん準備しています。日々がんばっているご自身に。本でひといきつきませんか？



#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎ **0120-061-338**

月・木 0時~24時(24時間) 火~水/金~日 8時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

☎ **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人日本のいのち電話連盟)

☎ **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

☎ **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

☎ **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ 検索

