

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****ひとりで抱え込まず相談しましょう。**

～ 9月10日～9月16日は自殺予防週間です。～

5月16日（木）白鷹中学校2年生を対象にSOS出し方講座を開催しました。

SOS出し方講座（教育）とは、「いのちや暮らしの危機に直面した時、誰にどのように助けを求めればよいのかなど具体的な方法【援助希求行動】を身につけること」を目的としたもの。

講師の山形県立保健医療大学院 安保寛明教授からのお話をご紹介します。

●ストレスは、嫌なこと（不快なこと）というよりも脳が負担に感じる（脳が疲れる）ことという意味が近い。

→押しつぶされ空気がほとんど入っていない紙風船は弾まず回復しない。こころも一緒に、この状態になると自分一人では回復しない。誰かの助けが必要。

●気になる人に声をかける時の工夫

→「元気に起きられている？」「前向きでいる？」「明るい気持ちでいる？」などプラスの言葉で声をかける。

●こころが疲れている、自分に価値がないなどと感じた時にすること

→信頼できる人に打ち明ける、自分のいいところを言われた経験や安心できた・楽しめた経験を思い出す、自分をいたわる（大事にする）ことに時間をさく。 など

●普段からしておくこと

- ①日常の雑談をできる人を自分の周りにできるだけ多くつくる。
- ②安心できる場所や時間や人をみつける。
- ③自分をはげます。
- ④自分にとって負担のある状況を断ったり、負担だと伝える。



安保教授から最後に「誰にも回復力・成長力がある。誰もが誰かの回復や安心のきっかけになれる。」とメッセージをもらいました。

決してひとりで抱えることなく、声をかけ合い、周りに相談しましょう。

相 談 窓 口

- 24時間子供SOSダイヤル：☎ 0120-0-78310 なやみ言おう（24時間）
- こころの健康相談統一ダイヤル：☎ 0570-064-556 おこなおうまろうよこころ（全国共通）
心の健康相談ダイヤル：☎ 023-631-7060 から相談可能
【月～金 9:00～12:00、13:00～17:00 ※9月10～16日は、土日、祝日12:00～13:00も実施】
- 自死遺族相談・つどい：☎ 023-674-0139（山形県精神保健福祉センター）
大切な人を自死で亡くされた方が安心して語れる個別相談（要予約）や分かち合う場（月1回）
- こころの健康相談@山形：LINEを利用した相談 18:30～22:00
- 町のこころの健康相談会：☎ 0238-86-0210（町健康福祉課 健康推進係）
- ▶ 公認心理師による相談【9月12日（木）、12月10日（火）、3月7日（金）】
要予約で1日2名まで。定員になり次第受付終了。
- ▶ 町保健師による相談【随時：8:30～17:15（祝日除く）】
まずはお電話ください。保健師不在の際は、折り返しご連絡します。



9月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

期 日	会 場	場 所
3日(火)	鮎貝地区 コミュニティセンター	鮎貝 8～11
4日(水)		鮎貝 14・15
		高岡 1・2 深山 1・2

受付時間は7:30～9:40です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	対象地区	場 所
5日(木)	鮎貝	南陽検診センター
24日(火)		
30日(月)※		

受付時間：13:00～13:30

検診の案内は検診日の約3週間前に郵送します。

※バスの送迎は9月30日のみです。

ご希望の方は1週間前までに必ずお知らせください。

●「運動で自分磨きプログラム」

内 容	期日と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	6・20日(金) 10:30～11:30 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	13・27日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	9・30日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

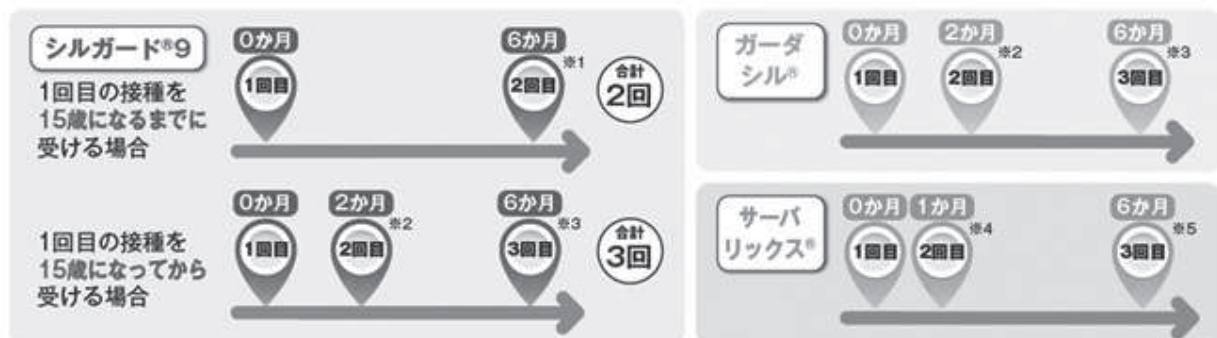
各回定員は30名。事前の申し込みが必要です。

大事な検診
お忘れなく！

ヒトパピローマウイルス感染症予防（子宮頸がん予防）ワクチンのお知らせ

<平成9年度～平成19年度生まれの女性の方へ>

接種機会を逃した平成9年度～平成19年度生まれの女性の方の接種期間は令和7年3月までとなります。接種期間を過ぎると自費になります。完了するまでに約6カ月間かかるため、お早めの接種をご検討ください。



3種類いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい。

※1 1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。

※2・3 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。

※4・5 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の1か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※4)、3回目は1回目から5か月以上、2回目から2か月半以上(※5)あけます。

<平成20年度～平成24年度生まれの女性の方へ>

接種期間は、16歳になる（高校1年生相当）年度の3月31日までとなります。

そのため、平成20年度生まれの女性の方については、定期接種の対象となる最終年度となります。

まだお済みでない方は、お早めの接種をご検討ください。

予診票を紛失された方は、再発行しますので、健康福祉課健康推進係にお電話ください。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係（☎ 86-0210）