

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

3月は「自殺対策強化月間」です

ひとりで悩まず、まずはご相談ください

3月は、進学や就職など生活環境が大きく変化し、身体や心の状態も変化が著しい時期です。周りが変化や不調に気づき、声をかけたり、見守ったり、お互い支え合えるような地域でありたいものです。今回は、「ひきこもり」について学んでいきます。

ひきこもりとは？

生活上の困難を抱え、家族を含む他者との交流が限定的で、支援を必要としている状態。

例えば…

仕事をやめて家にこもるようになった
昼夜逆転しほとんど自室で過ごしている
家族との会話がなくなり避けるようになった など

ひきこもりの原因とは？

受験や就職の失敗、仕事や人間関係がうまくいかなかった等さまざま考えられます。原因が複数からみ合っている場合や逆にまったくわからないこともあります。

また、発達障害や精神疾患などが関係している場合もあります。当事者である本人も自分の状況にとまどい、悩みを抱えています。

家族はどのように接したらよいか**①本人の気持ちを理解するよう心がけ、非難しない。焦らず接すること**

本人にとって心と身体を休める時間も必要です。ゆっくり時間をかけて対応することが大切です。

②「おはよう」や「おやすみ」など、小さなことでもいいので声をかけてみる

本人は周りに心配をかけている、心苦しいという思いをもっている場合が多くあります。今まで通り接すること、もし返答がなくてもコミュニケーションをはかるようにしましょう。

③過去の原因を突き詰めるより、これから何ができるのか考える

家のことで本人ができることがあれば、手伝ってもらうなど役割をもってもらうことも大切です。

④専門の下記相談窓口や医療機関等に相談してみる

ひきこもりが長期になればなるほど本人や家族だけでは解決が困難な場合があります。抱え込まず、専門の相談機関や医療機関に相談してみましょう。

ひきこもり相談窓口

- 自立支援センター 巣立ち ☎ 023-631-7141 月・火・木・金 9:00～12:00、13:00～17:00
- 特定非営利活動法人 With 優 ☎ 0238-33-9137 月～土 午 9:00～17:00 (冬期は土曜日閉所)
- 特定非営利活動法人から・ころセンター ☎ 0238-21-6436 月～日 9:00～18:00

その他の相談窓口**●町のこころの相談**

▶公認心理士による相談：年5回程度（要予約） ※令和7年度元気ニコニコ推進カレンダーをご覧ください。

▶保健師による相談：随時（保健師不在の場合は折り返しご連絡します。）

月～金 8:30～17:15(祝日を除く)

その他、相談内容に応じて関係機関へお繋ぎしますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

4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

●「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	4・18日（金）10：00～11：00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	11・25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	21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。

●人間ドック・健診結果説明会

期 日	時間と会場
4月8日（火）	13：30～14：30 白鷹町健康福祉センター

人間ドック、健診結果の見方や自分スタイルの健康づくりの方法について保健師が個別にお話しします。

当日、ご希望の方には筋肉量の測定や体格診断ができる体組成測定を実施します。前日までお電話で申し込みください。

《子宮頸がんワクチン接種の期間についてのお知らせ》

令和4年4月1日～令和7年3月31日までに子宮頸がんワクチンを1回以上接種している下記の方は令和8年3月まで接種期間を延長します！

■接種期間：令和8年3月31日まで

■対象者：令和4年4月1日～令和7年3月31日までに少なくとも1回以上接種している①、②の方

①平成9年度～平成19年度生まれの女性

②平成20年度生まれの女性

《带状疱疹ワクチンのお知らせ》

令和7年4月1日より带状疱疹ワクチンの定期接種化が予定されています。

带状疱疹は、水痘（水ぼうそう）と同じウイルス（水痘带状疱疹ウイルス）が原因で起こる病気です。

ワクチンには、「組み換えワクチン」と「生ワクチン」の2種類があります。「組み換えワクチン」は2回接種、「生ワクチン」は1回の接種が必要です。

《お子さんの予防接種について》

4月から入園、入学、進級するお子さんまたは社会人となる方の保護者は、予防接種歴をご確認いただき、未接種のものがあ場合は、この機会に接種しましょう。

【節目の予防接種と対象時期】

■麻しん風しん：1歳、年長児

■2種混合：11～12歳

■日本脳炎：3歳、4歳、9～12歳、18歳

白鷹町健康づくり推進員活動紹介

健康づくりのための知識や食生活を中心とした実践を学び、それを家庭・地域に広めていくことを目的に健康づくりのボランティア活動を行っています。

健康づくり推進員協議会では、生活習慣病予防のための調理実習や研修会を行い、地域の方と交流を深めています。

身近な家族や地域の健康を守るために私たちと一緒に活動してみませんか。



白鷹町健康づくり推進員養成講座

— 2025年度受講生募集 —

世代ごとの健康づくりのポイントとテーマごとの調理実習で健康食のコツを学びます。

【日程（全8回コース）】

① 9月 2日（火） ② 9月16日（火）

③ 10月 2日（木） ④ 10月15日（水）

⑤ 10月28日（火） ⑥ 11月11日（火）

⑦ 11月25日（火） ⑧ 12月 9日（火）

時間：9:00～12:00

会場：健康福祉センター

申込期限：6月27日（金）

お近くの健康づくり推進員または健康福祉課健康推進係まで