

### めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(112)



#### ～心の健康づくりに 取り組みましょう～

3月は、進学や就職などに向けた準備などにより、生活が変化して不安が多くなるなど、心理的に負担がかかる時期です。1年の中で自殺者数が最も多いため、全国で自殺対策強化月間とされています。

近年の日本の自殺者数は減少傾向にあります。先進諸国の中では自殺死亡率が高い水準となっています。特に、若い世代(15歳～34歳)では死因の第1位となっており、社会的問題となっています。要因として、仕事や家庭の問題などの過度のストレスで、本人も気づかないうちに、うつ病などの心の病気を抱え、追い詰められる状態になることだといわれています。他人事と思わず、日ごろからストレスを解消できるような心の健康づくりに取り組むことが自殺対策の第一歩です。また、心の変化を早い段階でつかみ、周囲のサポートを受けることで、精神的な病気の予防や悪化を防ぐことができます。

#### 心の健康づくりのポイント

- **ストレスと上手に付き合しましょう**  
まず、自分の気持ちに目を向けましょう。物の見方や考え方は人によって違います。誰もが同じ考え方をすることは限らないことを理解し、受け止め方や心の持ち方を変えてみましょう。
  - **自分にあったリラクセス法を持ちましょう**  
音楽、腹式呼吸、気の合う人との時間を持つなど自分が楽しい、心地良いと思える自分にあったリラクセス法を見つけましょう。
  - **生活リズムを整えましょう**  
起床や食事・就寝時間で身体のリズムを整えましょう。また、日中の運動や身体活動は、快適な睡眠を促し、脳や体をしっかり休ませることにつながります。
  - **早めに対処をしましょう**  
心の不調が長引く時には早めに対処が大切です。心の不調は本人が気づいていないこともあるため、周囲の人が変化に気づき、一人で悩みを抱えないよう相談や受診を促しましょう。
- **問合せ** 健康課健康づくり係

#### 3月は東京都自殺対策強化月間 ～気づいてください！

体と心の限界サイン～

「自殺防止！  
東京キャンペーン特別相談」

- **54時間特別相談(NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)**  
☎ 0120-58-9090  
・日時…3月3日(土)午前0時から5日(月)午前6時まで
- **多重債務110番(東京都消費生活総合センター)** ☎ 03-3235-1155  
・日時…3月5日(月)・6日(火) 午前9時～午後5時
- **自殺予防いのちの電話[(一社)日本のいのちの電話連盟]** ☎ 0120-783-556  
・日時…3月10日(土)午前8時から11日(日)午前8時まで
- **自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)** ☎ 03-3796-5453  
・日時…3月13日(火)～16日(金) 午前10時～午後10時
- **自死遺族相談ダイヤル(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)** ☎ 03-3261-4350  
・日時…3月17日(土)～19日(月) 午前11時～午後7時
- **東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～(NPO法人メンタルケア協議会)** ☎ 0570-087478  
・日時…3月26日(月)～30日(金) (24時間受付)
- **有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-** (NPO法人有終支援いのちの山彦電話) ☎ 03-3842-5311  
・日時…3月31日(土)まで 正午～午後8時(金曜日のみ午後10時まで)
- **問合せ** 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課自殺総合対策担当 (☎ 03-5320-4310)

#### 風しん抗体検査費用・風しん予防接種 ワクチン費用の公費助成は3月31日まで



妊娠中に、免疫のない女性が風しんに感染すると、赤ちゃんの目や心臓などに障害が出る先天性風しん症候群になる可能性があります。そのため、先天性風しん症候群の発生防止を目的に費用の一部を助成しています。

▽ **対象** 市内在住で、妊娠を予定か希望している19歳以上の女性(「当事業の助成を過去に受けている方、すでに風しんワクチン(混合ワクチンを含む)を2回以上接種している方を除く」)

▽ **実施期間** 3月31日(土)まで  
▽ **実施場所** 市の指定医療機関  
▽ **助成額** 抗体検査：全額  
● 抗体検査：全額  
● 風しん予防接種  
● 風しんワクチン：3千円  
● 麻しん風しん混合ワクチン：5千円

▽ **申請方法** 健康課で配布している申込書に必要事項を記入の上、送付するか直接窓口にお持ちください。  
※市ホームページからダウンロードできます。

▽ **問合せ** 健康課予防推進係 (直通558・1191)

#### 家庭ごみ処理手数料の 減免制度

- 指定収集袋で排出する家庭ごみの処理手数料には、減免制度があります。
- 該当する方で、減免申請をされている方は申請してください。
- 申請済みで対象の方には、案内書などを送付しますので、指定日までに手続きをしてください。平成30年度分の指定収集袋を交付します。
- ▽ **日時・場所** 表のとおり
- **対象**  
次の①～④のいずれかに該当し、前年度の住民税が非課税の世帯(事前に同意書を提出

表 減免対象者の指定収集袋配布日程

期日	時間	場所
3月15日(木)～16日(金)	午前10時～午後4時	五日市保健センター
3月17日(土)	午前9時～正午	
3月20日(火)	午前10時～午後8時	市役所本庁舎1階 コミュニティホール
3月22日(木)～24日(土)	午前10時～午後4時	

※例年、市役所交付初日(3月20日)は混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。



#### めざせ健康あきる野21 第85回ふれあいウォーク ～あきる野を楽しんで健康づくり～

瀬戸岡の古墳を見て、歴史を振り返りましょう。  
▽ **日時** 3月21日(水) 午前9時30分集合、午後0時30分解散予定

- ▽ **集合・解散場所** 秋留野広場(あきる野ルピア東側)
- ▽ **コース** 秋留野広場→神明神社→尾崎観音→秋留野広場(約4.8キロ)
- ▽ **持ち物など** 飲み物、タオル、スタンブカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴
- ▽ **費用** 無料
- ▽ **申込み方法** 初めてのの方は電話で申し込んでください。
- ▽ **その他** 荒天時の実施の有無は、午前8時以降にお問い合わせください。
- ▽ **申込み・問合せ** 健康課健康づくり係(直通558・1191)