

## 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

日本では、平成26年、約2万4,000人が自殺でこの世を去っています。中でも、若い世代の自殺は深刻な状況にあり、15～39歳の死因の第1位は自殺となっています。

自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだ

けでなく、家族や友人、学校・職場の人などに大きな悲しみや生活上の困難をもたらし、社会全体にとっても大きな損失です。

かけがえのない命を守るために、みんなで私たちができることを考えていきましょう。

自殺を考えている人の多くは  
何らかのサインを発しています

「死にたい」と悩んでいる人の多くは、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いていて、不眠やさまざまな体調不良、興味の消失、感情の不安定さなど自殺の危険を示すサインを発していると言われます。

あなたの周りの大切な家族、友人、近所の人がかひよつとするとあなたの助けを待っているかもし

れません。自殺を防ぐためにできることは、一人一人が周囲の人の様子を気に掛け、話を聞いて、専門家の助けが必要だと感じたら相談機関などに相談するように促し、焦らず温かく見守ることで。そうすることが、悩んでいる人の孤立を防ぎ、生きる希望につながります。

大切な人の命を守るために、まずは「大丈夫ですか?」「心配なことがありますか?」と声を掛けることから始めてみましょう。



## 高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種のお知らせ

津市に住民登録がある下記の対象者は接種についてかかりつけ医に相談しましょう。

**対象(定期接種の接種機会は1回限り)**

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、下記の(1)または(2)に該当する人

(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25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ

※上記の表に当てはまる人には、昨年4月下旬に案内通知を郵送しました。転入や紛失等で通知がない人は、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合せください。

(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

**接種期間** 3月31日(木)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(「生活保護受給証明書」が必要)。

**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

※高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種は接種の機会が1回(これまでに接種したことのない人に限る)となっています。1回目の接種から5年以上経過し、2回目以降の接種を希望する人は任意接種(全額自己負担)になりますので、かかりつけ医にご相談ください。

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。

3月1日～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ために、生活の場を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援しましょう。