

## 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

平成27年に日本では約2万4,000人が、三重県では約350人が自殺によって尊い命を落としています。

「死にたい」と悩んでいる人の多くは、「死ぬしかない」という気持ちと「なんとか生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いていて、その気持ちが言葉や行動の変化(不眠、体調不良、感情の不安定さなど)となって自殺の危険性を示す何らかのサインを発するといわれています。

あなたと大切な人の尊い命を守るために、一人一人ができることを考えていきましょう。

### あなたにもできる 自殺予防のための行動

#### ▶ 気付き

～家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける～

家族や仲間の変化に気付いたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

#### ▶ 傾聴

～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

話題をそらしたり気持ちを否定したりするのではなく、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

#### ▶ つなぎ

～早めに専門家への相談につなげる～

こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、専門家に相談するよう促しましょう。

#### ▶ 見守り

～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

自然な雰囲気です声を掛けて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

### ひとりで悩んでいませんか？ 電話相談のご案内

職場での人間関係の悩み、こころと健康、家庭や子育ての悩み、対人関係など、こころの問題の相談に応じます。(相談内容の秘密は厳守されます)

と き 3月3日・10

日いずれも金曜日10時～16時

電話番号 255-8864  
(久居保健センター)



## 高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種のお知らせ

**対象** 津市に住民登録があり、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、(1)または(2)に該当する人 ※定期接種の接種機会は1回限り

(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26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ
100歳	大正5年4月2日～大正6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。転入や紛失などで通

知がない人は、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせください。

(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(金)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ので、必ず「被保護証明書」を医療機関へ提出してください。

**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

※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。