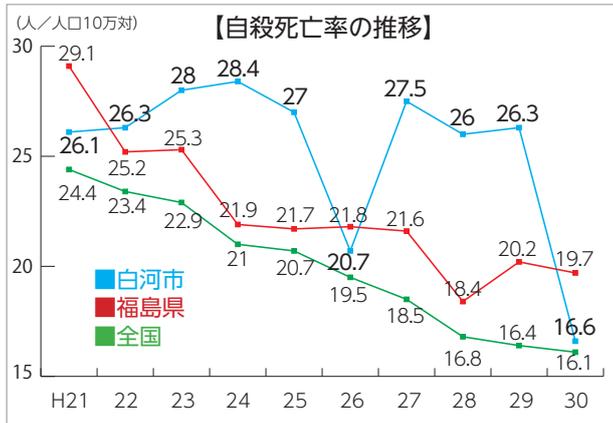


■ 3月は「自殺対策強化月間」です

生きていれば、誰でも困難にぶつかり悩むことがあります。しかし、いくつかの困難が重なったり長引いたりすると、人は追い込まれ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうことがあります。このようなことは、誰にでも起こり得ます。

市の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は、国や県よりも高い状況が続いていましたが、平成30年は県の死亡率を下回りました。



(資料：人口動態統計)



「つらいな…」 「苦しいな…」と感じたら、周りにSOSを出して、相談機関に話してみましょう。

また、身近な人で、いつもと違って元気がないと感じたら、相談窓口を紹介してみましょう。



《身近な相談窓口》

- ▷ 健康増進課（こころの健康相談）  
☎2114（平日/午前8時30分～午後5時）
- ▷ 県南保健福祉事務所（こころの健康相談）  
☎5649（平日/午前8時30分～午後5時）
- ▷ 福島いのちの電話（さまざまな悩み相談）  
☎024-536-4343（毎日/午前10時～午後10時）
- ▷ よりそいホットライン（さまざまな悩み相談）  
☎0120-279-226（24時間）
- ▷ SNS相談 『厚生労働省 SNS相談』で検索

■ 風しん無料クーポン券期限を延長します

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に送付した、風しんの抗体検査・予防接種が受けられる無料クーポン券の有効期限が切れました。まだ使用していない方は、次のとおり期限を延長します。

- 抗体検査券 2020年2月⇒2022年2月まで延長
- 予防接種券 2021年2月⇒2022年3月まで延長

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の8割は、公的に接種する機会がなかったため、風しんの抗体が少ない状況です。

社会全体で免疫を構築する必要があるため、有効期限を延長しました。無料で受けられる機会は今回限りですので、ぜひクーポン券を利用しましょう。

※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性には、今年4月以降にクーポン券を送付する予定ですが、希望する方には随時交付します。紛失した場合も、健康増進課までご連絡ください。

■ いきいき健康チャレンジ相談会

市では、皆さんの健康管理のため、血圧・体重・体脂肪率・筋肉量などの測定や個別の健康相談を行っています。相談会終了後には、運動指導士による、自宅でも実施可能な筋力アップのための運動を1時間程度実施します。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。なお、初めて参加する方は健康増進課（☎2114）までご連絡ください。



- 持ち物 「健康手帳」または「いきいき健康チャレンジ記録ノート」(お持ちの方)・水分・運動靴

4月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
8日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
15日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
17日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
22日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
28日(火)	13:30～	中央保健センター	71～74歳

【健康マイレージ対象】200ポイント