



～ 自殺を考える人の多くがうつ病など、心の健康に不調を抱えていると言われてます ～

生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。私たちが気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。こころの病気になった時は、体の病気と同じように治療を受けることが大切です。

■ 自分のストレスサインを知り、早めのセルフケアが大切

こころのストレスサイン

- 気持ちが落ち込む ○いらいらする
- 人付き合いがめんどうになり避けるようになる

からだのストレスサイン

- 肩こり、頭痛、腹痛などの痛み
- めまいや耳鳴り ○寝つきが悪くなる
- 食欲がなくなる、または食べすぎる

《ストレスをためない暮らし方》

- ・生活習慣（食事・運動・睡眠）を整え、リラックスできる時間をもつ
- ・考え方や見方を少し変えてみる
「必ず～しなければならない」と考えていると、上手くいかないときに強いストレスになってしまいます。実際にできていることに注意を向けると、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・困った時は誰かに相談する
気持ちが楽になることや、解決策が見つかることもあります。



こころの病気は誰でもかかりうる病気です。
しかし、回復しうる病気です。
「焦らず、じっくりと治す」という気持ちが
回復への近道です。
セルフケアで自分のこころを守りましょう。



■ 令和3年度高齢者の肺炎球菌予防接種はお済みですか？

令和3年度の高齢者肺炎球菌予防接種対象者には5月に案内通知を郵送しています。接種期間を過ぎると実費になりますのでご注意ください。

【高齢者の肺炎球菌予防接種】

接種期間	令和3年4月1日～令和4年3月31日
対象者 (①②の いずれかに 該当)	① 令和3年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人 ② 60歳から65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活が不可能な程度の障害がある人
接種回数	1回のみ
接種料金	自己負担額2,400円
接種場所	県内の受託医療機関
持参物	住所・年齢が確認できるもの (保険証、免許証など)

【注意事項】

- ◎すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、助成の対象となりません。
- ◎できるだけかかりつけ医で接種してください。

【接種料金の免除】

生活保護世帯・住民税非課税世帯の人は接種料金が免除（無料）されます。必要書類を医療機関の受付に提示してください。

【接種料金免除の対象者と必要書類】

- 〈生活保護世帯〉…診療依頼書
- 〈住民税非課税世帯〉…非課税証明書

(税務課窓口にて無料で発行)

※免除の書類を持参せずに自費で接種した場合、町は払い戻しできません。

問合先／

- 健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001
- 税務課 税務係 ☎65・1076