

開設期間が延長されました

母性健康管理措置等の特別相談窓口

母性健康管理措置は、女性が働きながら安心して子どもを産むことができるように支援するための制度です。次のようなお悩み、お困りごとがある事業主、働く妊婦の方は「母性健康管理措置等に係る特別相談窓口」にご相談ください。

《ケース1》

職場での新型コロナウイルスへの感染について、不安やストレスを感じている。



《ケース2》

通勤や働き方について事業主にどのように相談したら良いかわからない。相談したが事業主に措置を講じてもらえない。

《ケース3》

母性健康管理措置について、詳しく知りたい。(措置の方法や受け方など)



【相談先】

母性健康管理措置等の特別相談窓口 (岩手県)
受付時間 8時30分～17時15分
相談電話 019-604-3010

詳しくは、ライフビジョンに掲載中のチラシや保健センターに備えているチラシのほか、厚生労働省ホームページ「職場における妊娠中の女性労働者等への配慮について」でご確認ください。

健康福祉課 ☎66-2111 内線154

みんなでつなごう いのちとこころの絆

3月は岩手県自殺対策強化月間

◆自殺のサインを見逃さないで！

《ポイント1》

自殺を考えている人は、何らかのサインを発しています。

【こんなサインに注意】

- ・口数が減って元気がない
- ・孤立している
- ・「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- ・大量のお酒を飲むようになる
- ・自分の健康をかえりみない



《ポイント2》

気持ちを打ち明けられたときは、ゆっくり話を聴く。

【言ってはいけないNGワード】

- ・「頑張って」
- ・「あなたが悪い」
- ・「考えすぎ」

悩んでいる人に気づき、声を掛けたり話を聴いて、寄り添い、見守りながら必要な支援につなげましょう。



岩手県自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」
アイばあちゃんの「アイ」は支え合いの「アイ」とwateの「アイ」です。

ぼく わたし 虫歯ゼロ

健康診査で2月10日の幼児歯友達です。



久保 颯くん (6歳・浦子内)



久保 太雅くん (3歳・田子)



谷山 翔人くん (3歳・野中)



清水野 麗ちゃん (3歳・江刈馬淵)

順次お知らせします 新型コロナウイルスの接種について

町では、新型コロナウイルスワクチンの接種について、町民の皆さんの健康上の安全を第一に考えながら、早期の接種などを考慮した計画を立てています。国からの発表やワクチンの供給量、時期などにより接種計画が変わる可能性がありますので、詳しい内容については、状況を確認しながらお知らせします。

なお、接種の通知は順次発送しますので、お手元に通知が届くまでお待ちください。また、接種方法や場所、予約方法などについては、段階的に広報やくずまきテレビ、チラシの全戸配布、ホームページ、ライフビジョン、個別通知などでお知らせします。

◆本人確認にマイナンバーカードが使えます

接種当日の本人確認書類として「マイナンバーカード」を利用することができます。申請について詳しくは、住民会計課へお問い合わせください。

◆接種順位について

接種については、国の指示、方針により次の順番で行う予定ですので、参考にしてください。

| | |
|--------|---|
| 第1グループ | ・医療従事者等 (医師、看護師、薬剤師、救急隊員のほか、新型コロナウイルス感染症患者と接する可能性のある医療機関の職員など) |
| 第2グループ | ・令和3年度内に65歳以上になる人 (昭和32年4月1日以前生まれ) |
| 第3グループ | ・64歳以下の基礎疾患を有する人 (かかりつけ医の診断が必要) ・高齢者施設等の職員 |
| 第4グループ | ・第1～3グループに該当しない人 (16歳～64歳) |

※ワクチンの供給量などにより、変更になる場合があります。

健康福祉課 ☎66-2111 内線151、153、154

新型コロナウイルス感染症から自分を守るための

メンタルヘルス対策9カ条

1 規則正しい生活リズムを保つ

家にいる時間が増えても、夜更かしや朝寝坊、食生活の乱れには注意しましょう。

2 睡眠をとり心身の疲れを癒やす

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を20～30分浴びると夜の寝つきが良くなります。

3 食事をとりエネルギーを補充

食生活を整えると、免疫力も高まり、感染症対策にも有効です。

4 身体を動かしてリフレッシュ

体操やストレッチなど、体を動かすことで頭もすっきりほぐれやすくなります。

5 お酒はほろ酔い程度まで

週に最低2日はお酒を控え、肝臓を休ませる休肝日をもうけましょう。

6 合理的な考え方を探す

最悪な状況を考えてしまうときは、良いことやその中間の状況を考えてみましょう。

7 やるべきことに取り組む

目に見えないウイルスに対する恐れにとらわれ過ぎないようにしましょう。

8 刺激的なメディアの情報は受け流す

一部切り取りや誇張していることがあるので、情報に振り回されないようにしましょう。

9 ソーシャルディスタンス

心の距離が開かないように、電話などでコミュニケーションをとりましょう。