

コロナワクチン追加接種(18～64歳) 基礎疾患を持つ人、転出予定の人の接種

町では、18～64歳で基礎疾患を持つ人や4月以降に転出する予定の人に、コロナワクチンの追加接種を行います。

▶対象者(18～64歳)

- 2回目の接種から6か月を経過した次の人
- ①基礎疾患や病気などで通院・服薬している人
- ②18歳以上で、進学や就職、転勤などで4月以降に転出予定の人

▶接種日程

- ①集団接種
 - 日時 3月26日(土) 9時～12時(受付時間)
 - 場所 葛巻小学校体育館
- ②個別接種
 - 日時 3月2日(水)、16日(水)、30日(水)
 - 午後3時～4時(受付時間)
 - 場所 葛巻病院

▶申込方法

3月11日(金)までに電話で申し込みください。
 町新型コロナウイルス接種担当窓口
 ☎67-1111(直通)

臨時特別給付金 家計急変世帯に給付します

新型コロナウイルス感染症の影響により令和3年1月以降に家計が急変した世帯に対して「臨時特別給付金」が給付されます。

▶給付額

1世帯につき10万円

▶対象

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の収入が大幅に減少し、非課税世帯と同様の事情にある世帯(非課税世帯に対する給付金との重複受給は不可)

▶申請方法

書面による申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

▶提出書類

- ①申請書(請求書) ※健康福祉課窓口で配布
- ②令和3年中の収入等の状況を確認できる書類
- ③本人確認、受取口座が確認できる書類の写し

▶申請期限

令和4年9月30日(金)

町健康福祉課 ☎66-2111内線155



シルリ八体操に参加する皆さん

「**通いの場**」とは、高齢者をはじめとする地域住民が主体となり、身近な場所です。仲間と介護予防やフレイル(虚弱)予防のための活動を月1回以上続けていく、多様な活動の場の事です。

高齢になっても自分らしい生活を送るためには、心身機能の維持と向上が大きな役割を担います。人生100年時代と言われる中、「**通いの場**」は、健康寿命を延ばす効果が期待されています。

■**仲間を集め身近な地域で「通いの場」**は、3人以上のメンバーを集めて、自宅、地区の集会施設、公園など歩いて集まれる身近な場所で行います。今年度、浦子内地区の老

「健康寿命」とは、日常生活を制限されることなく、健康的に送ることができる期間のことです。健康寿命の延伸には、人との交流が大きな効果があるとされています。町では、住民の交流を広める「**通いの場**」づくりを支援しています。

健康寿命を延ばす『通いの場』 始めてみませんか

3月は自殺対策強化月間です

みんなでつなごう いのちとこころの絆



アイばあちゃん
「アイ」は支え合いの「アイ」、IWATEの「アイ」です

こころや体に不調を感じたら、こころの病気のサインかもしれません。「みんな大変そうだから」と、誰かに相談することをためらっていませんか？ひとりで悩まず、積極的に医療機関や相談機関を利用しましょう。

■医療機関の受診

こころの乱れで身体に症状が現れたときは、精神科や心療内科を受診しましょう。精神科、心療内科どちらの診療科を受診するか迷った時や、受診に抵抗がある場合は、かかりつけ医や保健所、健康福祉課などに相談しましょう。

■さまざまな相談窓口

- ▶よりそいホットライン(24時間対応)
☎0120-279-226(フリーダイヤル)
- ▶こころの相談電話(土日祝日及び年末年始除く)
受付時間 午前9時～午後6時
☎019-622-6955
- ▶健康福祉課(土日祝日及び年末年始除く)
受付時間午前8時30分～午後5時15分
☎0195-66-2111
- ▶まもろうよ ところ(厚生労働省特設サイト)
「まもろうよ ところ」で検索してください。

こころの健康相談会を開催します

町では、定期的に「こころの健康相談会」を開催しています。眠れないなどの心身の不調や、認知症などについて、精神科医師が無料で相談に応じています。相談を希望する人はご予約ください。

【3月のこころの健康相談会】

日時 3月4日(金) 午後2時～4時
場所 保健センター
町健康福祉課 ☎66-2111内線154

『通いの場』のおおまかな流れ

- ① 3人以上のメンバーを集め、活動場所を決める。(自宅、集会施設、屋外広場など気軽に集まれる身近な場所)
- ② 健康福祉課と相談し、内容や日程の確認を行う。(シルリ八体操など介護予防活動)
- ③ 月1回以上集まる日を決めて、活動を続けていく。



『通いの場』づくりは屋外でも可能です

人クラブでは、定期的に象鼻会館に20人ほどが集い、シルバリーハクすまきのメンバーとともに体操を行っています。雑談や休憩を交えながらの1時間程度の活動で、参加者からは「みんなと一緒に体操ができて嬉しい」「体が軽くなった気がする」との声が寄せられました。

■**「通いの場」を始めよう**
町は、運動の指導者の派遣や、活動内容のアドバイスを「**通いの場**」の活動をサポートしています。身近な場所、

スマホアプリ『通いの場』

国立長寿医療研究センターでは、「通いの場」を支援する無料スマートフォンアプリを提供しています。



Android版



iOS版

いつもの仲間と気軽に介護予防を行う『通いの場』づくりを、皆さんも始めてみませんか？
 町健康福祉課 ☎66-2111
 内線159