

## オミクロン株対応ワクチン 未接種者の個別接種について

新型コロナウイルスワクチン（オミクロン株対応ワクチン）の個別接種を次のとおり行います。接種を希望する人はお申し込みください。

### ▶対象者

- ①初回（1～2回）接種済みの12歳以上の
- ②前回の接種から3か月を経過している人
- ※初めてワクチンを接種する人は対象外です

### ▶日時

- ①3月15日(水) 午後3時～4時
- ②3月29日(水) 午後3時～4時
- ※接種の日時はご相談ください。

### ▶場所

葛巻病院

### ▶申込方法

電話によりお申し込みください。  
受付時間 月～金 9:00～17:15

☒新型コロナウイルスワクチン接種担当窓口

☎67-1111 (直通)

## 出産祝金交付式 2人の赤ちゃんの誕生祝う

2月16日、くずま～るで出産祝金交付式が行われ、2人の赤ちゃんの誕生を祝い鈴木重男町長が祝金を交付しました。

上野裕希さん（江刈馬淵）は「こんなに子育てに手厚い町はないので感謝している」、中村大地さん（橋場）は「葛巻でのびのびと育てて欲しい」と話し、子どもたちはかわいらしい笑顔を振りまいていました。



出産祝金を受け取る上野さん家族

## 見直そう、お酒との付き合い方

「お酒が好き」と「アルコール依存症」の境界は明確ではありません。しかし、「お酒を飲む量・時間・状況」の3つのコントロールが困難になると、飲酒を原因とするさまざまな問題が生じ、依存症の危険性が高くなります。お酒との付き合い方を見直してみましょう。

### ■アルコール依存症の影響

#### ①心身への影響

肝硬変、がん、糖尿病など重篤な病気につながります。また、うつ症状、幻覚、妄想など精神に影響を及ぼします。

#### ②家族への影響

家計の圧迫や家族間の不和、家庭内暴力などの問題が生じることがあります。

#### ③仕事への影響

能率の低下、対人関係のトラブル、欠勤などが生じ、失職にまで至ることがあります。

#### ④社会生活への影響

借金や暴言・暴力行為、窃盗や事故などの問題が生じる恐れがあります。

### ■こんな人は要注意

#### ①お酒に強い、あるいは強くなった

お酒に強い人はたくさん飲まないと酔えません。そのため飲酒量が多くなりがちです。

#### ②ストレス解消にお酒

生活習慣の変化など、ささいなきっかけでストレスが増え飲酒が進むこともあります。

一般的に女性の方が体質的に男性よりもアルコール処理能力が低いいため、少ない飲酒量や短い飲酒期間でアルコール依存症になりやすいといわれています。

### ■依存症を防ぐ4つのポイント

#### ①休肝日をつくる

週2日以上、連続で休肝日を設けましょう。

#### ②寝酒や深酒はしない

深い眠りを妨げるので、寝酒は避けましょう。寝る2時間前までに切り上げ「ほろ酔い」程度でストップしましょう。

#### ③目安を守りゆっくり楽しむ

まずはつまみでお腹を満たし、一口飲んだらコップはテーブルに置きましょう。

#### ④強いお酒は薄める

アルコール度数の高いお酒は薄めましょう。また、アルコールには利尿作用があり、喉が渴いたからとお酒を飲んでも水分補給にはなりません。逆に脱水症状のリスクが上昇する恐れがあります。

☒健康福祉課☎65-8991

## 3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間

### 1人で悩むより、まず相談を

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、眠れない、食欲がない、気分が落ち込む、すぐイライラする、何もする気が起きないなどの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。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

対面や電話はもちろん、SNSによる相談に対応している窓口もあります。



#### ▶健康福祉課

☎65-8991

受付時間 月～金 8:30～17:15

#### ▶県央保健所（こころと身体の健康について）

☎019-629-6574

受付時間 月～金 9:00～16:00

#### ▶まもろうよ こころ（厚生労働省特設サイト）

電話のほか、LINEやオンラインチャットなどで相談に応じています



#### ▶盛岡いのちの電話（こころの悩みについて）

☎019-654-7575

受付時間 月～土 12:00～21:00  
日 12:00～18:00

#### ▶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）

#### ▶自死遺族の相談窓口

（NPO法人いわてソーシャルサポートセンター）

☎019-652-8221

受付時間 月～金 11:00～18:00  
土 9:00～12:00

### 知っておこう！ 1日の飲酒量の目安

1日の飲酒量は次のうちどれか1つ、女性はこの半分が目安です。  
※あくまでも目安であり、体質や年齢などによって異なります。



ビール  
中びん1本



日本酒  
1合



ウイスキー  
ダブル1杯



チューハイ  
1缶(350ml)



ワイン  
小グラス2杯



焼酎  
コップ半分