

みんなで健康づくりに取り組もう！

休息・睡眠 十分に！ 心ゆったり過ごしましょう！

3月は自殺対策強化月間です
～心のサインに目を向けましょう～

平成28年に厚生労働省が実施した意識調査では「これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがあるか」という質問に対し、回答者の約4人に1人が「自殺を考えたことがある」という結果になりました。また最近では、新型コロナウイルスの影響により仕事や人間関係など様々な悩みやストレスを抱える人が増え、さらに自殺のリスクが高まるのが危惧されます。大切な人を失わないために、できることから始めてみませんか。

<大切な人を守るためにできること>

気付く 家族や仲間の変化に気付いて声をかける

- ・食欲がない、口数が少ない、眠れないなど“いつもと違う”と感じた時は、まずは声をかけましょう。
- ・どう声をかけてよいか悩んだら「疲れていませんか？」「最近、眠れていますか？」など体調のことを切り口に声をかけてみましょう。

傾聴する 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

- ・心配していることを伝えましょう。
- ・悩みを真剣な態度で受け止めましょう。

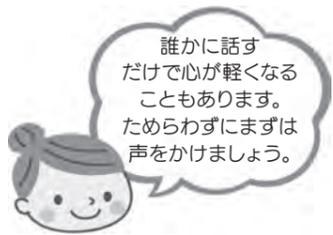
- ・誠実に、相手の感情を否定せずに聴きましょう。
- ・話題をそらしたり、表面的な励ましは避けましょう。
- ・話を聴いたら「大変でしたね。」「つらかったですね。」などねぎらいの気持ちを伝えましょう。

つなぐ 専門家に相談するよう促す

- ・医療機関や専門の相談機関に相談するように勧めてみましょう。
- ・一方的に説得するのではなく、相手の気持ちを踏まえて相談することを提案しましょう。

見守る 温かく寄り添いながら見守る

- ・自然な雰囲気ですべてをかけて、優しく寄り添いながら見守りましょう。



帰町前後の生活の悩み・こころとからだの不調がありましたら、お気軽にご相談ください。

問 ふくしま心のケアセンター ふたば出張所
☎0240-23-5109(平日午前9時～午後5時)
富岡町大字小浜字中央272 稲元テナント2号室

繋げようみんなの命

献血のご協力お願い

下記のとおり献血を実施しますので皆様のご協力をお願いします。

- 日時 令和3年3月19日(金) 午前9時～正午
- 場所 広野町役場駐車場
- その他
 - ・採血の前に医師が問診しますので、質問などがあ

献血推進キャラクター
「けんけつちゃん」



ればご相談ください。

- ・初めて献血される方は本人確認のため、身分証明書(免許証など)の提示をお願いします。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	3/7(日)、3/20(土)、 3/28(日)	3/14(日)、3/21(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

心の相談会

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和3年3月29日(月)
午前10時～正午
場所：広野町 保健センター
☎0240-27-3040

RIZAP (ライザップ) による健康教室

第2回「健康増進プログラム」を開催しました！

11月～1月まで約3か月間、RIZAPの講師によるオンラインプログラムを開催しました。今年も新型コロナウイルスの影響もあり、全8回のうち3回のみ、参加者に集まっていたいただきました。

15名の方にご参加いただき、健康でいるために食事や運動がいかに重要かを学び、講師の先生、参加者の皆さんで、楽しくプログラムを終えることが出来ました。

【数値結果】

体重：平均-4.9kg減少(最大-10.1kg減少)
BMI：平均-1.8減少(最大-3.5減少)
体脂肪率：平均-3.6%減少(最大-6.5%減少)

腹囲：平均-5.7cm減少(最大-10cm減少)
血圧：
平均-7.8mmHg(最高血圧) / -0.5mmHg(最低血圧)
最大-25.0mmHg(最高血圧) / -18mmHg(最低血圧)

参加した方からは「楽しかった」「健康のために継続したい」などという声が多く聞かれました。町では、今後もこのような教室を開催していきたいと思っております。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

申請忘れはありませんか？

小児インフルエンザワクチン接種助成金の申請はお済みですか

新型コロナウイルスとの同時流行に備えるため、小児用インフルエンザの予防接種費用の全額を申請により助成しています。

詳しくは、既に配布しているチラシまたはホームページをご覧ください。

- 対象者 生後6か月～中学3年生
- 接種期間 令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

- 申請方法 交付申請書、領収書の原本、母子手帳または問診票の写し、振込先口座のわかるものを役場こども家庭課に持参または、郵送してください。 ※郵送で申請する方はホームページから申請書をダウンロードしてください。
- 申請期限 令和3年3月31日(水) ※郵送必着

問 広野町 こども家庭課 ☎0240-27-2115

有効期限が延長されました。

1回の予防接種で「風しん」を約95%予防できます

2019年、2020年にお送りしたクーポン券(無料)は、有効期限が2022年2月まで延長されました。

お手持ちの「風しん」抗体検査・予防接種のクーポン券は、2022年2月まで使えます。これから生まれくる赤ちゃんを社会全体で守るため、ぜひ、この機会に抗体検査を受けましょう！



- ・クーポンは、全国多くの医療機関で使えます。また、健康診断や人間ドックで使える場合もあります。詳しくは、受診先にご確認ください。
- ・2019年、2020年に抗体検査や予防接種を受けた方は、再度受ける必要はありません。
- ・他の市町村に転居される方は、広野町のクーポン券は使えません。転居後の市町村に、再発行を申請してください。
- ・クーポンを紛失された方には、再発行できます。詳細は、下記の窓口までご連絡ください。風しん対策の詳しい情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

風しん対策 検索

問 広野町 こども家庭課 ☎0240-27-2115