

## 3月は自殺予防月間です

大切ないのちを守るために

悩みやストレスは誰にでもあり、かつ避けられないものです。  
しかし、自分の心の状態をよく知り、対処することで、心の健康を保つことができます。

### ○できていますか？ 3つのR

- Rest (レスト) : 休息、睡眠  
Relax (リラックス) : 身体と心の緊張を和らげる  
Recreation (レクリエーション) : 趣味娯楽や気晴らし

### ○こころの整えかた

心の健康を保つには、セルフケアが大切です。

1. 笑う : おなかの底から笑う。
2. 余暇を作る : 気軽に楽しく没頭できる時間を大切に。
3. リラックス : お風呂、音楽、ストレッチなど、自分なりのリラックス法を。
4. 睡眠 : 質の良い睡眠を。



◎心の病は誰にでも起こり得ます。こころの不調がある方は、一人で抱え込まないで迷わず誰かに相談をしましょう。『誰に相談していいかわからない。』という方は、まず、下記担当までご連絡ください。

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

## 新型コロナワクチンの全額公費による接種終了と 令和6年度以降について

### ◆全額公費による接種が3月末で終了します

特例臨時接種として全額公費で実施しているコロナワクチン接種は、令和6年3月末で終了します。接種をご希望の方や検討されている方は、接種期間にご注意のうえ、予約・接種をしてください。なお、秩父地域での予約受付は、接種日の3営業日前の正午が締切です。

※営業日とは、土日祝日を除いた平日を意味します。

※コールセンターおよびLINEの運用も3月末で終了となります。

### ◆令和6年度以降

令和6年度以降は、65歳以上の方および60～64歳で重症化リスクの高い方(※)には、年1回、秋冬に定期接種が行われます。また、対象者以外の方も任意接種として、時期を問わず全額自己負担で接種することができます。

(※高齢者インフルエンザ予防接種と同様に、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの方。)

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

## 簡単な手話を覚えましょう【第48回】

「いつも手伝ってくれてありがとう」の手話表現



直角に伸ばした両手2指を向き合わせ、下から前へと同時に回します。



立てた左手親指の甲側を右手てのひらで前から2～3回たたきます。



左手の甲の上に右手のてのひらの小指側を直角にのせ、上げながら軽く頭を下げます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111