

子育て応援講座 —ママのための腰痛予防体操—



子育て中に起こりやすい腰痛を予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 3月7日(木) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり
2階・ひだまりホール

申し込み
不要

健康いいね!

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

3月は自殺対策強化月間です

2006年に自殺対策基本法が施行され、国を挙げて自殺対策に取り組んできたことで、日本の自殺者数は3万人台から約2万人になり、2010年以降は10年連続で減少してきました。しかし、2020年は新型コロナウイルス感染症が拡大するなかで、自殺者数は11年ぶりに前年を上回り、女性や小中高生の自殺者数が増加しました。

例年3月は、進学や就職・転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

「誰もが追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支えあう気持ちを持つことで守られるいのちがあります。

大切ないのちを守るために できること

1 気づき・声をかける

家族や周囲のかたで、いつもと様子が違うと思うかたはいませんか？もしかしたら「たすけて」のサインかもしれません。大切ないのちを守るため、さりげなく声をかけてみてください。

2 傾聴

相手の気持ちに寄り添って、相手の話を否定したり話をそらしたりせず、安心感を与えながら、しっかりと相手の話を聞きましょう。

3 つなぐ

早めに、適切な専門機関へつなごみましょう。

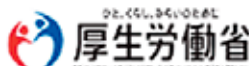
4 見守る

専門機関につながった後も、孤立感を抱かせないように、いつも声をかけたり話を聞いたりして温かく見守ってください。

このうちどれか1つできるだけでも、悩んでいるかたにとっては大きな支えとなることでしょう。

相談窓口は
こちら

まもろうよところ 検索



特定不妊治療費・ 不育症治療費助成事業

市では保険適応外の不妊治療費に対する特定不妊治療費(先進医療)助成、保険適用終了後の特定不妊治療に対する助成回数追加、不育症治療費助成を行っています。

令和5年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日)に治療した分は、令和6年3月末までに申請をしてください。助成内容・申請方法などについてくわしくは、健康福祉課健康係まで問い合わせてください。

知ろう!つくろう!女性の健康

3月1日～8日は女性の健康週間です。自分や大切なかたのからだやこころの健康について考えてみませんか。

厚生労働省では、女性の健康づくりを応援するサイトを公開しています。



◀女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

スマートライフプロジェクト
特設ページ▶

「～自分のカラダと向き合う
適正体重の大切さ～」



令和6年度 新型コロナワクチン接種について

鳥羽市新型コロナワクチン接種対策チーム ☎(37) 7061 受付時間：平日8時30分～午後5時15分

新型コロナワクチン接種は、令和6年4月1日以降、予防接種法上の位置づけが、現在の「特例臨時接種」から季節性インフルエンザと同様の「B類疾病の定期接種」に変更されます。2月20日時点で予定されている具体的な変更点は以下の通りです。詳細は決まりましたらお知らせいたします。

項目	内容
対象者	<ul style="list-style-type: none"> 65歳以上のかた 60～64歳で一定の基礎疾患があり重症化リスクの高いかた (心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限されるかた、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能なかた) ※上記以外のかたは任意接種で接種可能(接種費用の全額を自己負担)
接種期間と回数	年に1回、秋冬頃を予定
費用	原則、一部自己負担あり(負担額は未定)
接種勧奨と努力義務	いずれもなし
接種の場所	医療機関(集団接種なし。原則、住所地内で接種する)
使用するワクチン	未定
予約方法	各医療機関へ予約する
予防接種済証	<ul style="list-style-type: none"> 定期接種を受けたかたに交付 任意接種を受けたかたは交付なし
予防接種証明書	なし ※令和5年度接種分までは市町村窓口にて発行可 ※接種証明アプリ、コンビニ交付は停止予定
接種記録の確認方法	マイナポータル、接種証明アプリともに閲覧不可 ※令和5年度接種分まではマイナポータルで閲覧可
健康被害救済制度	予防接種法に基づき、「B類疾病の定期接種」の枠組みで実施 任意接種分についてはPMDA法に基づきPMDA(独立行政法人医薬品医療機器総合機構)が実施 ※令和6年3月31日までの特例臨時接種分は、引き続き「臨時接種及びA類疾病の定期接種」の枠組みで実施

県営会場のご案内

市が実施する新型コロナワクチン接種は2月25日をもって終了しました。

3月に追加接種を希望されるかたは県営会場をご利用ください。

なお、特例臨時接種(無料)は令和6年3月31日で終了となります。

会場：三重県新型コロナワクチン接種センター(三重大学医学部附属病院内)

使用ワクチン：第一三共社製XBB.1.5対応型

問い合わせ・予約先：みえ新型コロナウイルスワクチン 接種ホットライン(☎059-224-2825)

接種日時	予約締切日
3月21日(木) 午後3時開始	3月18日(月) 午後9時まで