

保健師だより

あなたの健康支えます!!

3月は自殺予防月間です

一人で悩みを抱え込んでいませんか？メンタルヘルスの不調は、早めの気づきと対処が何よりも大切です。もし悩みを抱えて困っているときには、ご希望の相談窓口を選んで相談してみませんか？病院に行くか迷っている、どこに相談すればいいかわからないという場合は、健康環境課までご連絡ください。

【相談先一覧】

- ① LINE による相談 ⇒ 「こころつなぐ@福島」
※スマートフォンで右のQRコードを読み取り、県のアカウント「こころつなぐ@福島」を友だち登録することで利用できます。
- ② こころの健康相談ダイヤル ☎ 0570-064-556
- ③ 福島のいのちの電話 ☎ 024-536-4343 (10時～22時、毎月第3土曜日の10時～翌日10時)
☎ 0120-738-556 (毎月10日8時～翌日8時)
- ④ 心や健康の相談 ⇒ 鏡石町健康環境課 ☎ 62-2115



「まろうよ こころ」とインターネットで検索すると、困ったときの相談方法や窓口が掲載されています。電話相談のほか、SNS相談の窓口もあります。

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

1月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値100ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材100グラム以上が必要となります。付いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分ではできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知願います。

| 食品名 | 件数 | 検出件数 |
|-----|----|------|
| 人参 | 1 | 0 |
| 合計 | 1 | 0 |

- 問い合わせ先 簡易放射能測定センター (勤労青少年ホーム内) ☎ 62-2444

認知症についての悩み、相談してみませんか？



認知症は誰にでも起こり得る「脳の病気」です。加齢で物忘れがひどくなった状態や、心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が損傷してしまったり、働きが悪くなったために認知機能が低下し、生活する上で支障が出てくる状態のことを指します。

認知症を早期に発見・治療することで、症状の軽減や進行を遅らせることが可能な場合があります。町では、毎月第3木曜日に認知症に関する相談会を開催しています。お気軽にご相談ください。

- 開催日 3月16日(木) 13時30分～ (3月10日までに要予約)
- 場所 勤労青少年ホーム 相談室
- 対象 40歳以上で在宅生活をしており、認知症について不安や悩みをお持ちの方、家族に認知症の疑いがあり、相談したい方

- 問い合わせ先 鏡石町認知症初期集中支援チーム (福祉こども課) ☎ 62-2210

マスク着用の考え方の見直しについて

新型コロナウイルス感染対策としてのマスクの着用は、これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用とされてきましたが、3月13日(月)から、マスクの着用は個人の判断が基本となります。ただし、以下のような場合には注意しましょう。

周囲の方に感染を広げないために、マスクを着用しましょう

- ・ 医療機関を受診する時や、高齢者施設等を訪問する時。
- ・ 通勤ラッシュ時に混雑した電車・バス等に乗車する時。



ご自身を感染から守るために、マスクの着用が効果的です

- ・ 高齢者や基礎疾患をお持ちの方、妊婦が混雑した場所に行く時。



どの場面においても、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

◆鏡石町の新型コロナウイルスワクチン接種率 (令和5年2月17日現在)

| 区分 | 対象者 | 接種人数 (接種率) | | | | | オミクロン株 対応ワクチン |
|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 | |
| 65歳以上 | 3,759 | 3,567 (94.9%) | 3,564 (94.8%) | 3,463 (92.1%) | 3,204 (85.2%) | 2,717 (72.3%) | 2,866 (76.2%) |
| 65歳未満 | 8,847 | 7,071 (79.9%) | 7,050 (79.7%) | 5,721 (64.7%) | 3,507 (39.6%) | 739 (8.4%) | 3,498 (39.5%) |
| 全住民 | 12,606 | 10,638 (84.4%) | 10,614 (84.2%) | 9,184 (72.9%) | 6,711 (53.2%) | 3,456 (27.4%) | 6,364 (50.5%) |

※対象者数は令和4年1月1日現在の住民基本台帳による。令和5年3月31日時点での年齢で集計している。

- 問い合わせ先
 - 新型コロナウイルス感染症に関する一般的なこと 健康環境課 ☎ 62-2115
 - ワクチン接種の予約に関すること 鏡石町コールセンター ☎ 0120-006-873 (フリーダイヤル)

「トルコ・シリア地震救援金」募金箱を設置しています

日本赤十字社福島県支部鏡石町分区では、町内の公共施設5か所に「トルコ・シリア地震救援金」の募金箱を設置しています。

募金箱は役場税務町民課窓口、町勤労青少年ホーム、町公民館、町図書館、町老人福祉センターに4月28日までの予定で設置され、来庁者や施設利用者の皆様からの温かい支援を受け付けています。



税務町民課窓口設置された募金箱

- 問い合わせ先 福祉こども課 ☎ 62-2210