

見逃さないで！ こころのSOS

健康ライフ
健康づくり推進課
☎0869-26-5961

～ 3月は自殺対策強化月間です～



新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化や行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。

大きな環境の変化や不安などから、些細なことで不安や苛立ちを感じたり、気持ちが不安定になることがあります。こころの不調は自分では気づきにくいので、「少し疲れているだけ」などと見過ごされ放置されてしまうと、うつ病などのこころの病気に進展してしまうことがあります。

◆こころの不調のサインに気付いたら…

食欲がない、夜眠れない、気持ちが落ち込むなど、こころの不調のサインに気付いたら、休息を十分取り、気分転換をするなどして、早めのセルフケアをしましょう。周囲の人に話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることもあります。

それでもこころの不調が続く時は、医療機関や専門の窓口にご相談しましょう。



◆ひとりで悩まずに相談しましょう

●こころの健康相談（要予約）

▷日時 毎月1回 午前9時～正午

※臨床心理士による相談

☎健康づくり推進課

☎0869-26-5961

●精神保健福祉相談（要予約）

▷日時 毎月1回

午後1時30分～午後3時

※精神科医による相談

☎岡山県備前保健所

☎086-272-3934

●岡山いのちの電話（24時間受付）

☎086-245-4343

●岡山県自殺対策推進センター

（岡山県精神保健福祉センター）

▷日時 火・金曜日

午前9時30分～正午、午後1～4時

※祝日・年末年始除く

☎086-224-3133

★プライバシー保護には十分配慮します。

★家族や関係者からの相談も受け付けています。

自分だけ、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。



新型コロナワクチンに関するお知らせ

市では、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種業務を迅速かつ適切に行うため、令和3年2月1日付けで健康づくり推進課内に「新型コロナワクチン対策室」を設置しました。現在、対策室ではワクチン接種に向けて準備を進めています。

☎健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

◆接種順位や接種回数、対象者について

ワクチン接種は、国が定める接種順位によって行います。現時点では、次のような順で接種を受けることができる予定です（現段階での予定であり、変更となる場合があります）。

- ① 高齢者（令和3年度中に65歳以上になる人、昭和32年4月1日以前に生まれた人）
- ② 高齢者以外で基礎疾患のある人、高齢者施設などで働いている人
- ③ 接種順位①②以外の人

接種回数は1人につき2回の見込みです。なお、妊婦を優先するかどうか、子どもが接種の対象となるかどうかなどは、安全性や有効性などを考慮しながら国において検討されています。



◆接種時期について

高齢者は、令和3年4月1日以降にゆめトピア長船で集団接種を行う予定です。高齢者以外の人の接種開始時期などは未定のため、決まりしだい広報紙やホームページなどでお知らせします。

◆接種を受けるためには

接種の時期より前に、接種順位に応じて順次「接種券」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」を郵送する予定です。「接種券」などが届きましたら、電話やインターネットで予約をしてください。

接種を受ける際は、「接種券」と「本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）」が必要となります。

●接種費用

全額公費で接種を行うため、接種費用は無料です。



新型コロナワクチンに便乗した詐欺にご注意ください！

「新型コロナワクチン接種のために必要」とかたり、金銭や個人情報をだましとろうとする不審な電話がかかってくる事例が発生しています。市や保健所がワクチン接種のために金銭や個人情報を電話、メールで求めることはありません（詳細は本紙12ページをご覧ください）。

◆ワクチン接種に関する同意について

ワクチン接種は、接種による感染症予防効果と副反応のリスク双方について理解した上で、自らの意思で受けることになります。受ける人の同意なく接種が行われることはありません。

現在、供給される予定のワクチンの副反応としては、ワクチン接種と因果関係がないものも含めて、接種部位の痛み、頭痛、倦怠感、筋肉痛などの有害な事象が発表されています。



◆ワクチン接種後に副反応が起きた場合

新型コロナワクチンの接種を受けた後に、健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が生じた場合には、予防接種法に基づく救済を受けることができます。一般的にワクチン接種では、副反応による健康被害が極めてまれではあるものの避けることができないことから、救済制度が設けられています。

なお、海外ですでに実施されている予防接種においては、まれな頻度でアナフィラキシー（急性アレルギー反応）が発生したことが報告されています。ワクチン接種後に気になる症状があれば、医師に相談しましょう。



制度の詳細については厚生労働省HPをご覧ください。