

## 一人で悩まず相談を

### こころの健康相談

ストレスをため込んで「こころ」が疲れると、気分の落ち込みや気力の低下、睡眠・食欲の変化など、普段と違う変化が見られる場合があります。普段と違うと感じたら、まずは休息することが大切です。変化が続く場合は、誰かに相談することも考えてみましょう。コロナ禍でストレスや不安を感じやすい状況でもあります。お一人で抱え込まず、まずはお気軽にご連絡ください。

### ■精神科医による健康相談(予約制)

治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談を受けます。実施日の前日までに、電話または次のQRコードからお申し込みください。

▼日時 3月18日(金)

午後2時～午後

3時30分(1組30分)



▼場所 保健福祉センター(古川

1015・1)

▼申し込み先 健康増進課

### ■精神保健相談

専門スタッフ(精神保健福祉士・保健師)による相談も随時受け付けています。お気軽に健康増進課までご連絡ください。

### こころの体温計

パソコンや携帯電話から、気軽にメンタルヘルスのチェックができます。ご利用は無料(通信料は除く)です。「本人モード」「家族モード」など、複数のモードから選べるほか、「生活習慣チェック」もできます。



こころの体温計はこちら

### 悩んでいる人がいたら

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ「ゲートキーパー」について学ぶ研修会を実施します。研修会では、自殺予防の視点から「うつ」や精神疾患の理解を深め、対応方法などを学びます。身近な家族や大切な人を支える一助になるので、ぜひ、ご参加ください。

### ■ゲートキーパー研修会

▼日時 3月13日(日) 午前9時

30分～正午

▼場所 保健福祉センター(古川

1015・1)

▼講師 研究学園なほほしクリ

ニック 小野真吾院長

▼定員 10人(予約制)

▼申込先 健康増進課

▼申込期限 3月11日(金)

※感染状況などにより、開催を延期または中止する場合があります。

## 子どもの予防接種

償還払いの申請はお済みですか

▼申請期限 3月31日(木)

▼申請場所 健康増進課(保健福祉センター内)

▼必要書類 ①次の①～④を持参の上、窓口へ申請してください。

①接種額が証明できる領収書

②接種したことが証明できるもの(母子健康手帳など)

③振込口座のわかるもの

④印鑑

※郵送での申請を希望される場合や、手続きなどの詳細については、健康増進課へお問い合わせください。

### ■償還払い可能な予防接種

| 予防接種の種類                                     | 接種期間                    |
|---|-------------------------|
| 小児季節性インフルエンザ<br>※「市任意予防接種協力医療機関」以外で接種を受けたもの | 令和3年10月1日～<br>令和4年1月31日 |
| おたふくかぜ<br>※「市任意予防接種協力医療機関」以外で接種を受けたもの       | 令和3年4月1日～<br>令和4年3月31日  |
| 里帰りなどで、茨城県外で接種した定期予防接種                      |                         |

## 予防接種再接種費用の助成

病気の治療として、骨髄移植などを受けたことにより、すでに受けた定期予防接種ワクチンの免疫が低下または消失したことで再接種の必要がある方へ、その費用の助成を行っています。詳細は、ホームページをご確認ください。

▼対象となる接種期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日  
▼申請期限 3月31日(木)