

新型コロナウイルス対策～こころの健康に気を配りましょう！

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、大きなストレスをもたらします。自分では気付かなくても、不安やいら立ちを感じ、不眠や肩こり、食欲の増減など体調の変化がみられる場合には、ストレスを感じている可能性があります。

こころの不調は気付きにくいいため、放置してしまうと、こころの病気に進展してしまうことがあります。こころの健康に気を配り、感染リスクのない方法でストレスを解消していきましょう。



こころの健康を保つために

- 体を動かしてリフレッシュ
- 生活リズムを整える
- 1日3食！バランスのよい食事で活力を得る
- 質の良い睡眠で心身の疲労を回復する
- 人と上手に交流する（電話やメール、SNSなどを活用）

★3月は自殺予防強化月間です。

悩みを抱えていたら、または周りに悩みのある方がいたら、気軽に保健センターへご相談ください。

BCG予防接種が個別接種になります

令和3年4月1日から、接種方法が集団接種から指定病院・医院等で受ける個別接種に変わります。詳しくは、令和3年度健康カレンダーをご覧ください。

高齢者肺炎球菌（23価）予防接種について

令和2年度対象者の接種期間は、3月31日(水)までとなります。令和2年度健康カレンダーを確認の上、接種を希望する方は、各保健センター窓口へ書類を取りにお越しください。

ただし、過去に接種（一部助成または自費）したことがある方は、助成の対象になりません。なお、令和3年度の対象者は4月1日以降に変わります。

健康マイレージクイズ ヒント：市報2月号

①フレイルについて【 】に当てはまる言葉はどれですか？

- ・フレイルとは【ア】を意味する言葉です。
- ・フレイルとは、年を取り、病気ではないけれども身体が弱り、【イ】、興味がわかなくなる状態をいいます。
- ・フレイルは、身体・【ウ】・精神的要素の3つが複雑に影響している。

②フレイルの予防について、正しいものはどれですか？

- (1)フレイルは、早期に発見し適切な対処をしても、元の健康状態に戻すことはできない。
- (2)フレイルを予防するためには、3つの要素を総合的にアプローチしていくことが大切である。

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

回答欄	①【ア】	①【イ】	①【ウ】	②

2月号健康マイレージクイズ回答
①(3) ②【ア】血管 【イ】高血圧

子育て世代包括支援センターからのお知らせ

Q どんなところなの？

A 秩父保健センター内にあり、妊娠・出産・子育ての相談窓口です。必要な相談や支援につなげます。

Q どんなことをしているの？

- A
- ①情報、サービスの提供
 - ②妊娠届出の対応、相談
→保健師、管理栄養士などが相談内容に応じて情報提供やアドバイスをします。
 - ③支援プランの作成
→利用できるサービスや支援を一緒に考えます。

○「子育て支援アプリちちぶっこ」

スマホで予防接種、乳幼児健診、子育て情報等をチェックできるサービスです。ぜひ登録をして、便利にご活用ください。




♥愛の献血にご協力を♥

※急な変更もありますので事前に確認をお願いします。

とき	実施時間	ところ（主催団体）
4/23(金)	13:00~16:00	秩父市役所 (秩父市献血推進協議会)

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。

お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくかをご覧ください。



健康カレンダー



秩父市