

「女性の健康週間」ってご存じですか？

女性が生涯を通じて自らの健康に目を向け、健康づくりを実践し、明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省では毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定めています。

女性を取り巻く健康問題は、ライフステージに応じてさまざまですが、女性特有の病気として「子宮頸がん」「乳がん」があります。子宮頸がんは20歳代から、乳がんは40歳代から急増します。これらのがんは、早期発見・早期治療すれば9割が治るといわれています。早期発見するためには、がん検診の受診が必要です。しかし、本市のがん検診受診率は、国が目標として掲げる50%に達していない状況です。この機会に、ご自身の健康について考えてみませんか。

今年度の乳がん・子宮頸がん検診は3月末までとなっています。まだの方は検診を受けましょう。

特に、21歳の方（令和5年4月1日時点）は子宮頸がん検診が、41歳の方（令和5年4月1日時点）は乳がん検診が今年度のみ無料で受けられます。

受診できる医療機関や料金などの詳細につきましては、「受診券」や「令和4年度串間市健（検）診のお知らせ」、「健（検）診ガイド」に記載しておりますのでご確認ください。※検診受診の際には受診券が必要となります。紛失された場合は再発行いたしますのでご連絡ください。

●がん検診に関する問い合わせ先

医療介護課健康増進係 ☎72-0333

ひとりで悩まないで！

3月は、会社などでは年度末の決算期で忙しく「追い立てられる」心境に拍車がかかり、ストレスを感じる人が増える傾向にあります。ストレスが悪化すると、うつ病などメンタルヘルスの不調や自殺を引き起こす危険があり、例年3月は月別自殺者数が多い月となっています。そこで厚生労働省では3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺予防に取り組んでいます。

上手にストレスと付き合い、自殺に追い込まれないために、次のことを心がけてみませんか？

①「からだ」をいたわろう

「こころ」と「からだ」は密接に関係しています。ぐっすり睡眠を取り、ストレスで崩れた心身のバランスを回復させましょう。栄養バランスのよい食事を取る、適度に運動することも有効です。もし、よく眠れない日が2週間以上続いたときは、専門医に相談してください。



自分の気持ちや行動は「考え」に影響されます。自分の考え方のクセを見直すと視野が広がり、柔軟に物事に対処できるようになります。

それでも不安やストレスで押しつぶされそうなときは、ためらわずに専門家に相談しましょう。本市には365日

②自分自身の「クセ」を知ろう

どんな人にも考え方の「クセ」があります。考え方が極端になりすぎると自分自身が苦しくなります。例えばこんな考え方の「クセ」はありませんか？（下表参照）

＜極端に陥りやすい考え方の例＞

思い込み・レッテル	根拠が不十分なのに「正しいに違いない」と決めつけてしまう
白黒思考	物事を白か黒か、良いか悪いか極端にとらえてしまう
べき思考	「～すべきだ」「～すべきでなかった」と必要以上に自分にプレッシャーをかける
自己批判	よくないことがあると、なんでも自分のせいと考えて自分を責める
深読み	相手の気持ちを一方的に推測して、「そうに違いない」と決めつけてしまう
先読み	自分で「～に違いない」と悲観的な予測を立ててしまう

いつでも面談・電話・メールで相談できる窓口があります。

●相談窓口＝地域生活支援センター「ウィング」（ニシムタ前）

●開設時間＝午前8時～午後5時の時間帯で365日開設。

☎71-1578 ☎72-4252

✉center-wing@aurora.ocn.ne.jp

今年度で、一部の方を対象とした串間温泉いこいの里利用助成を終了いたします。詳細については、インフォ 21ページをご確認ください。

新型コロナウイルス ワクチン接種情報

ワクチン接種は 予約が必要です。

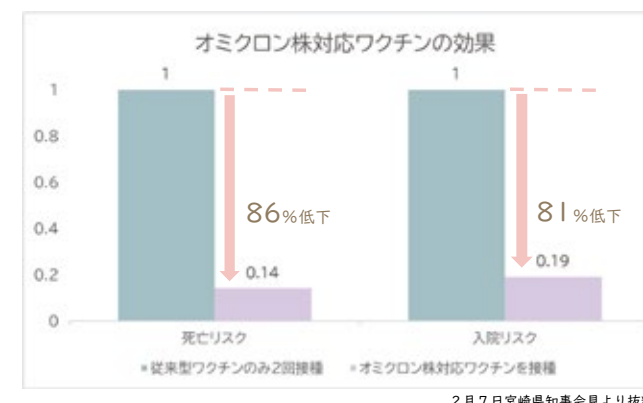
※電話、LINEで予約をされていない方は接種できません

年度内のワクチン接種を！！

あと1カ月で新年度。新しい生活に備えて今年度中にワクチンを接種しませんか？

3月は駆け込みの接種などによりご希望のお日にちに予約できないことがございます。接種をご希望の方は、お早めの予約・接種をご検討ください。

なお、初回接種（1・2回目）が未完了の方で、3月中のワクチン接種を希望される場合は、1回目の接種を **3月10日まで** に完了する必要があります。



お子さんのワクチン接種はお済みですか？

宮崎県における感染者数の約4分の1が20歳未満です（令和5年1月24日現在）。重症化予防のためにも、ワクチン接種をご検討ください。

小児用・乳幼児用の接種は、4月以降も継続される方針です（令和5年2月10日現在）。3月中に1回目の接種を行っても、初回接種（小児は2回、乳幼児は3回）のすべてを接種できます。

接種の予約は、小児用接種は新型コロナウイルス ワクチン接種対策室（☎72-5678）、乳幼児用接種は実施医療機関へお問い合わせください。



現在の接種率はこちら（市公式サイト）



2月20日現在、12歳以上の53.7%（8,318名）の方がオミクロン株対応ワクチンを接種済みです。

新型コロナウイルスに罹^{かか}っても ワクチン接種ができます！

新型コロナウイルス感染症の陽性となり、接種を見送っていませんか？ 3回目以降の接種（オミクロン株対応ワクチン）であれば、新型コロナウイルス感染症に罹患^{りかん}しても、3カ月の間隔を空けることなくワクチンを接種できます。

罹患後、接種ができるかご心配な方は、かかりつけ医へご相談ください。

PCR検査費用助成は 3月31日検査分まで受け付け

本市では、**全額自己負担（医療費の負担割合100%）**でPCR検査を受けた場合、検査費用の3分の2を助成しています。検査日から1カ月以内の申請をお忘れなく！

●対象者＝①・②のどちらかに当てはまる方

①串間市民

②市外に住所を有しているが

健康保険の扶養者が串間市民の方

●申請に必要なもの

検査の領収書（原本）、PCR検査を受けたと分かるもの（診療明細など）、通帳の写し（口座番号などが分かるもの）、健康保険証の写し（②の方のみ）

※**保険診療のPCR検査**や検査費用以外（文書料など）は**助成対象外**となります。

今後の新型コロナウイルス感染症について

今後の新型コロナウイルス感染症に関する情報は、国からの通知が届き次第、市公式サイトや広報紙などにてお知らせします。

ワクチン接種に関する 問い合わせ・予約先

串間市新型コロナウイルスワクチン接種対策室（市総合保健福祉センター内）〒888-0001 串間市大字西方9365-8

☎72-5678

FAX 72-7100【月～金曜：午前8時半～午後5時15分】

※予約は午前9時～午後4時