

皆さん、こころとからだはお元気ですか？

毎年3月は、自殺対策基本法第7条に定められた自殺対策強化月間です。進学や就職、昇進、退職、引っ越し、配置転換、転勤、転職など、自分や周囲の生活環境が大きく変わるこの時期は、1年のうちで1番ストレスを受けやすい時期といわれています。ストレスによる心身の変化は正常な反応ですが、過度なストレスは悪影響となることから、自分にあった方法でストレスを発散しながら上手に付き合っていきましょう。

ストレスへの対処方法は人それぞれですが、人が持つ5つの感覚いわゆる五感（『見る』・『聴く』・『嗅ぐ』・『触る』・『味わう』）を刺激することがストレス発散には効果的と言われています。例えば、きれいな物を見て、好きな音楽を聴き、心地よい香りを嗅いで、肌触りの良い寝具で寝る、そして旬の味覚をゆっくり味わうなど、五感による刺激を与え、心身をリラックスさせる副交感神経の働きを高めましょう。

もし、こころの不調やストレス状態が続くようであれば、ひとりで悩まず相談してみませんか。北海道庁では、悩みを抱えた方が気軽に相談できる「北海道こころの健康SNS相談窓口」を開設しています。



なお、市立名寄図書館（名寄本館・風連分室）においては強化月間に併せて、こころの健康につながる本などを集めた特設コーナーを設置しています。この機会にお立ち寄りください。

新型コロナワクチン(オミクロン株対応2価ワクチン)接種の日程について

| | | |
|------|--|----------------------------|
| 対象 | 初回接種（1・2回目）を終了し、従来株ワクチンの最終接種日から3カ月以上経過している12歳以上の市民 ※オミクロン株対応2価ワクチンの接種は、3回目以降何回目の接種であっても、1人一回の接種となっています。 | |
| 場所 | 名寄東病院(東6南5) | 風連国保診療所(風連町本町76) |
| 日時 | 3月8日(水)、15日(水)、 22日(水)、23日(木)、 29日(水)、30日(木) 各日14時30分～16時 | 3月14日(火) 9時～11時、13時～16時 |
| 予約方法 | 保健センターに直接お問い合わせください。 | |

※日程は予約状況などに応じて中止や変更となる場合があります。
 なお、4月以降のワクチン接種については国で検討中ですので、方針が決まり次第お知らせします。

令和5年度の各種検診の申し込みについて

名寄地区・風連地区ともに電話受付を4月10日(月)から開始します。詳細は、広報なよろ4月号でご案内します。

健康ガイド

問い合わせ

保健センター（西2北5）
 ☎01654②1486
 FAX 01654②7267
 開館 8時45分～17時30分
 休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター
 (風連町本町76)
 ☎01655③2373

休日当番医 急患に限ります

3月5日 片平外科・脳神経外科
 ☎01654③3375

12日 名寄市立総合病院
 ☎01654③3101

19日 名寄中央整形外科
 ☎01654③2006

21日 名寄市立総合病院
 ☎01654③3101

26日 たに内科クリニック
 ☎01654③1223



…救急医療情報案内……
 フリーダイヤル
 ☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ



乳幼児健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施していません。対象の方には、個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談などは随時電話で受け付けています。