

皆さん、こころとからだはお元気ですか？

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されています。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、人がもつ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、五感によい刺激を与え、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。



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。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。



市立名寄図書館では強化月間に併せて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接種について

◇新型コロナワクチンの全額公費による接種は、3月31日で終了します。詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。名寄市での接種は以下の日程で終了します。

- 対象者** 12歳以上で令和5年秋開始接種
 (令和5年9月20日以降の接種)未接種の方
- 日時** 3月6日(水)
 3月8日(金)
 各日9時から16時まで
- 場所** 名寄市風連国保診療所(風連町本町)
- 予約方法** 保健センターに直接お問い合わせください。



▲厚生労働省ホームページ

◇令和6年度からの新型コロナワクチン接種は、季節性インフルエンザと同様の「定期接種」として実施する予定です。(現時点で国が示す方針であり、詳しいことが決まり次第お知らせいたします。)

令和6年度の各種検診の申込みについて

名寄地区・風連地区ともに電話受付を4月9日(火)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

休日当番医 急患に限ります

3月3日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
10日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
17日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
20日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101 なよろ眼科 ☎01654③0746
24日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
31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



3月の予定

- 14日(木) 計測日
 ※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。
- 18日(月) 乳児健診
 股関節脱臼検診
- 19日(火) 1歳6か月児健診
- 22日(金) 3歳児健診
- 25日(月) のびのび親子教室

※対象の方には、個別にご案内しています。