



ヘルスイنفォメーション

Health Information

しもつけフイズ

問3

軽自動車税(種別割)は、毎年いつ時点の所有者に課税される?

① 1月1日

② 3月31日

③ 4月1日

お知らせ

3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

こころの病気は、誰にでもかかり得る病気です。からだの病気と同じように、不調に気付いたら早めに適切な治療を受けることが大切です。しかし、自分ではこころの不調に気がつきにくいのも大きな特徴です。身近な方で、以前と比べて様子が違う方はいませんか? ストレスが続くと、からだやこころに以下のようなストレス反応が出てくることがあります。

■こころのサイン イライラ、不安、気分の落ち込みなど

■行動のサイン 飲酒・喫煙量が増える、怒りっぽくなるなど

■からだのサイン 頭痛、めまい、食欲低下、不眠など

こころの健康を保つために、自分のストレスサインを確認しましょう。ストレス反応の多くは自然に治まっていますが、1か月以上続く場合は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

■相談先

- ・こころの悩みに関する相談
栃木いのちの電話
☎028(643)7830(24時間)
- ・よりそいホットライン
☎0120(279)338(24時間)

下野市の相談先

こころの健康相談

精神科医による無料の面接相談です。相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。

■日時(要予約)

3月26日(火)
午前10時～正午

■場所 市役所

■定員 2名

■申込期限 3月19日(火)

金銭面、就労など生活に関する相談

■日時 平日の8時30分～午後5時15分

■相談先

社会福祉課 ☎(32)8901
市社会福祉協議会くらし応援センターささえーる
☎(43)1236

県南健康福祉センター共催 街頭キャンペーン

相談窓口などの周知と啓発物品の配布を行います。

■日時

3月8日(金) 午後4時～5時

■場所 かましん石橋店

3月1日から7日は 子ども予防接種週間です

子ども予防接種週間は、保護者の皆さまをはじめとする市民の皆さまの予防接種への関心を高め、予防接種率の向上を図ることを目的として実施しています。この機会に、母子健康手帳の予防接種ページでお子さまの予防接種の履歴を確認し、接種漏れがある場合には、かかりつけ医に予約のうえ接種しましょう。

特に、次のワクチンの助成期間は3月31日(日)までとなりますのでご注意ください。

■ワクチン MR2期

■対象者 年長児

高齢者肺炎球菌定期予防接種は お済みですか?

助成期限は3月31日(日)までです。期限を過ぎると全額自己負担での接種となりますので、接種をご希望の方はご注意ください。詳細は広報しもつけ令和5年4月号の21ページをご覧ください。

■対象者 肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する方

- ・昭和33・28・23・18・13・8・3年度、大正12年度生まれの方
- ・4月1日時点で60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方