

こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

3月は、自殺対策強化月間です

「本気で自殺を考えたことがある」人は
5人に1人

令和元年の日本の自殺者数は、年間19,974人となり、埼玉県でも1,100人の方が自殺で亡くなっています。(資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」)
自殺の多くは、追い込まれた末の死です。誰にでも起こりうる身近な問題で、決して他人ごとではありません。

声でも文字でも。
少しずつでも。
あなたの今の気持ちを
聴かせてください。

「政府広報オンライン」より

●今、悩みを抱えている方へ●

- ☐ 眠れない
 - ☐ 食欲が出ない
 - ☐ 疲れがとれない
 - ☐ 自分は必要のない人間と感じる 他
- 一人で悩まずにまずはご相談を。

【SNSで相談できるようになりました】



厚生労働省ホームページ
「SNSやチャットでの相談」
令和2年4月より設置

※その他、本紙18ページの
「こころの健康電話相談窓口」もご活用ください。

皆さんの周りに、普段と様子の違う方がいましたら、まずはお声かけをお願いします。
心配な場合は相談機関(保健センター・保健所)へご連絡ください。



新型コロナウイルスワクチン接種について

町では、国の指針に基づき、ワクチン接種の準備を進めています。

具体的な接種スケジュール等は、適宜、広報・回覧・個別通知などによりお知らせいたします。

<国が示す接種スケジュール(案)>

2月	3月	4月	5月	6月	7月以降
	医療従事者				
		65歳以上の方			
			基礎疾患のある方		
			高齢者施設従事者		
			一般の方		

※状況により、スケジュールが変更になる場合があります。

保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

家でもできる心と体の健康維持

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、日常生活が制限され、運動不足や不規則な食事、気持ちの落ち込みなど様々なことが起こりやすくなります。

今回は、心身ともに健康に過ごすための日々の生活の中でのポイントを紹介します。

心と体の健康を維持するための

あ か さ た な



出典(一部改変):日本ストレスマネジメント学会

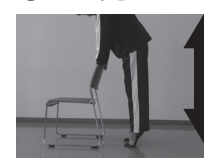
自宅の中でもできる、簡単な運動を紹介します

【筋力アップ】

①つまみ立ちの姿勢からスクワットを10回。



②つま先立ちを10回。



ひざがつま先より前に出してしまうと膝痛の原因になりますので注意してください。

【柔軟力アップ】

姿勢を良くして立ち、ひじで円を描くように肩を後ろに5回、前に5回動かす。



「神川町 YouTube 公式チャンネル」でも家の中での体操を紹介していますので、ぜひご覧ください。

