



# 保健師のおはなし

閩ふれあいセンター  
TEL 52-2000

9月10日～16日は「自殺予防週間」です ～ひとりで悩んでいませんか～

日本の自殺者数は全体的には減少傾向ですが、令和2年から女性の自殺者が増加傾向にあり、年齢階級別では50代、40代、70代の順で自殺者が多くなっています。一方、道の状況では、40代、50次に次ぎ20代の若年者の自殺者が増加傾向で、特に20代の男性の自殺者増加が目立ちます。健康問題、経済・生活問題、家庭問題などが自殺の原因となっています（令和4年度版自殺対策白書より）。

自殺の多くは多様かつ複合的な原因が連鎖する中で起きますが、ライフサイクルの変化によって生じる不調や悩みが関与することもあります。「元気がでない」「眠れない」などで悩んでいる方は、ひとりで抱え込まず、家族・友人・職場の同僚など、身近な人に相談してみてもいいでしょうか。身近な人に話しづらいときは電話やSNSの相談窓口を利用してみることも大切です。また、身近な人がいつもと違うと感じたときには、まずはその人の悩みに耳を傾け、支援先につなぎ見守るという意識や行動も大切です。

- 《相談先》
- ・#いのちのSOS TEL 0120-061-338 【24時間対応（水、木、土曜日は6:00～24:00）】
  - ・滝川保健所 TEL 24-6201 【平日8:45～17:30】
  - ・ふれあいセンター TEL 52-2000 【平日8:30～17:15】
  - ・よりそいホットライン TEL 0120-279-338 【24時間対応】



## 【新型コロナワクチン】

### 秋開始接種（12歳以上）を実施します！**無料**

※小児、乳幼児の接種については、後日お知らせします。

国の方針により、秋開始接種では高齢者および基礎疾患を有する方など重症化リスクが高い方に接種を勧奨しつつ、その他の方にも接種機会を提供します。市では9月21日（木）からオミクロン株対応1価ワクチンを使用する集団接種を行います。

- 対象 1・2回目の接種を終了したすべての方で、最終接種日から3か月を経過した方
- ところ 9月中はすべてふれあいセンター
- 9月の接種日 21日（木）、22日（金）、25日（月）、26日（火）、27日（水）、29日（金）

※10月以降の日程は国からのワクチンの配分にあわせて決定し、市ホームページなどでお知らせします。

- 接種券などの送付 令和5年春開始接種を市内で受けた65歳以上の方には日時を指定し、順次送付します。
- ※上記以外の方は予約専用ダイヤルにてご予約ください。お手元に接種券をお持ちの場合は、インターネット予約サイト（右記QRコード）にて予約可能です。

閩ワクチン予約専用ダイヤルTEL 74-7002 【平日8:30～17:15】



## 9月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
3 (日)	細谷医院 TEL 52-3057	木村きよし歯科 TEL 0164-23-3886 (深川市4条14番6号)
10 (日)	市立病院 TEL 54-2131	E デンタルクリニック TEL 24-9469 (滝川市緑町1丁目5-23)
17 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387	しらかば歯科 TEL 76-4181 (新十津川町中央308-16)
18 (祝)		
23 (祝)	市立病院 TEL 54-2131	
24 (日)		芦別ふじい歯科医院 TEL 0124-22-1221 (芦別市上芦別町50-61)
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター TEL 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00

## みまもいんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

### ▶「認知症初期集中支援チーム」の活動

市では、認知症になっても自立した生活を送っていくよう、医療や介護の専門職がチームとなり、ご本人やご家族に対し相談対応や支援を行っています。

認知症の進行を緩やかにし、より長く在宅生活を続けるためには、早期の診断・治療がとても大切です。皆さんの周りに認知症が疑われ、必要な支援を受けていないと思われる方がいましたら、まずは下記へご相談ください。

閩ささえあいセンター TEL 54-3077