

こころの健康について考えましょう

こころの病気について、なんとなく「自分は大丈夫だろう」と考える方が大半ではないでしょうか。しかし特別な人だけではなく、誰でもかかりうる病気です。

こころの病気は、自分が苦しんでいてもうまく伝えられないことや自分では気づきにくい場合もあり、ご家族や周囲の方の「気づき」や「声かけ」が大切な人の命を守ることに繋がることが少なくありません。



① 気づく

まずはこころの不調に気づくことが重要です

- ✔ 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- ✔ 体調不良の訴えが多くなる
- ✔ 外出をしなくなる
- ✔ 飲酒量が増える
- ✔ 周囲との交流を避けるようになる



ポイント 普段から本人のことをよく知っている人が、直感的に「いつもと違う」と感じる感覚は特に重要です。

② 声をかける

声をかけ、心配していることを言葉で伝えましょう

- 「最近、ちゃんと眠れている？」
- 「体調は大丈夫？」
- 「悩んでいることがあれば一緒に考えよう」

ポイント 悩みを抱えている人は不眠で悩んでいる場合が少なくありません。

③ 話に耳を傾け、困っていることを聴く

相手の話に耳を傾け、気持ちを受けとめましょう

- 「それは辛かったね。話してくれてありがとう」
- 「いつでも相談に乗るよ」

ポイント こんな声かけはNG!
安易に励ましたり、批判・否定的に話を聞く
「誰にだってあるよ」「そのうち楽になるって」

④ 相談する

1人で対応が難しいときは、無理をせず周りの人や医療機関などに相談しましょう。

健康推進課ではこころの相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

夜間のこころの相談
～臨床心理士が応じます～

家庭のことや仕事のこと、学校のことなど「つらい気持ち」や「不安な気持ち」を相談してみませんか。

▶完全予約制
▶秘密厳守・匿名可・無料

3月18日(金) 18時～21時30分(1人60分)

※日中にもこころの相談を実施しています。
日程などは [敦賀市 こころの相談](#) で検索
または、広報つるがP21をご確認ください。

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

新型コロナウイルス ワクチン3回目接種はお早めに



県内でも変異株による感染の拡大が続いています。自分だけでなく、周りの方々の命と健康を守るために、早めの3回目接種をご検討ください。今回は、3回目接種の概要や注意点などについてお知らせします。

◆接種時期および接種券発送スケジュール

- ▶ 2回目接種日から6か月以上経過した方は3回目の接種を受けることができます。
- ▶ 接種券は2回目接種日から6か月が経過した方に対し、数日～1週間おきに発送しています。そのため、2回目の接種日が違う場合は、**家族内でも同じ時期に届かない場合があります。**
- ▶ 接種券が届き次第、予約可能となります。予約方法などは接種券に同封のチラシにてご確認ください。



◆予約時にワクチンの種類を選択

3回目接種ではファイザーとモデルナ両方のワクチンを使用するため、予約時にワクチンを選択する必要があります。接種当日の変更はできませんので、各医療機関が扱っているワクチンの種類を必ず確認して予約してください。(※集団接種はモデルナのみ)

Q 1、2回目に接種したワクチンと違う種類のワクチンを接種しても大丈夫?

A 1、2回目と異なるワクチンを接種する場合も、十分な発症予防効果があります。副反応や安全性についても、ワクチンの組み合わせで発生や症状に大きな差はないことが報告されています。

◆往復タクシー代を助成します

接種会場に行く際のタクシー代を助成します。「運転が不安」「足が悪くて歩きにくい」などの悩みを抱える方はぜひご利用ください。

対象者

- ▶ 75歳以上の方(昭和22年4月1日以前生まれの方)
- ▶ 74歳以下で身体障がい者手帳/療育手帳/精神障がい者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方

助成内容

片道につきタクシー料金の半額を助成(上限2,000円)
※詳細は接種券に同封のチラシにて確認、またはコールセンターまでお問い合わせください。

キャンセル待ち希望者の募集

キャンセル待ち接種を希望する方は、コールセンターまでお申し込みください。(下記の全てを満たす方)

- ▶ 3回目接種券がお手元に届いている方(高校生を除く)
 - ▶ 住民票の住所が市内の方
 - ▶ 連絡を受けて30分以内に会場に来ていただける方
- ※妊娠中の方およびそのパートナーの方は、申し出ただければ優先して連絡します。

1、2回目のワクチン接種がお済みでない方へ

1月31日現在、接種対象者の86%以上の方が、2回の接種を完了しています。接種を希望される方は早めにご予約ください。



※1月31日現在の情報です。最新の情報は市HPや行政チャンネルなどでお知らせします。
※緊急の際は、防災チャンネルで情報発信を行いますので、定期的にご確認ください。

問い合わせ・予約先

敦賀市新型コロナワクチン
接種コールセンター

☎24-5025 FAX 24-5026
(月～土) 9:00～17:00 (日・祝を除く)

※市HPはこちらからご覧ください。

敦賀市 ワクチン接種

