

### ◆自分一人で悩まないで相談を

ストレスが大きすぎて自分では対処しきれない時は、誰かに相談しましょう。身近な誰かに相談することで心が軽くなり、落ち着いて考えることができます。身近に相談できる相手がいない時は、専門機関や心療内科などの医療機関に相談しましょう。

### ◆いつもと違う様子に気づいたら

家族や職場の同僚など、あなたの周りにいつもと違う様子の人がいたら、そつと声を掛けてみましょう。ゆっくり話を聴いてあげるだけでも相手の心が軽くなる可能性があります。

相談を受けた人も、一人で抱え込まず、相手の了解を得て、本人の身近な人や医療機関などに相談しましょう。



### 【お知らせ】

#### ◆新型コロナウィルス

ワクチンを接種しましたか？



より感染力の強い新型コロナウイルスのデルタ変異株の感染拡大により、感染の流行を抑えるためには、人口の80〜90%のワクチン接種が必要とも言われています。接種をすることによって、たとえ感染しても発症を軽減し、重症者や死亡者を減らすことができるとも分かっています。

10月末現在、本市では12歳以上の対象者のうち約8割以上の方が接種済または接種予約しています。今後は、新型コロナワクチン予防接種を実施している医療機関や接種の可能な日程が限定されるため、接種を希望している方は、早めの予約をお勧めします。予約方法や医療機関については、市HPをご覧ください。どうか健康課までお問い合わせください。

#### ◆成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種(第5期)

風しんは、発熱や発疹などを特徴とするウイルス性の疾患です。明らかかな症状が現れないものから、脳炎などの重篤な合併症を併発するものまで症状が幅広く、症状のみで風しんと診断することは困難です。



また、妊婦が風しんウイルスに感染すると出生児が先天性風しん症候群(先天性心疾患、難聴など)を発症する可能性がありますので、感染症予防のため、抗体検査や予防接種を受けましょう。

【対象】昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、これまでにクーポン券を使用して、風しんの抗体検査および定期予防接種(第5期)を受けたことがない方(※対象の方にクーポン券郵送済み)



【実施期間】抗体検査・令和4年2月28日まで 予防接種・令和4年3月31日まで 【料金】抗体検査、予防接種ともに無料

●昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、これまでに予防接種法に基づく風しんの定期予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が低いといわれています。クーポン券がお手元のない方は、健康課にご連絡ください。

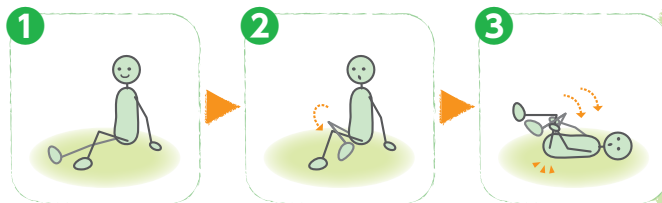
健康課 ☎23-3515

## お手軽フィットネス

血行促進、お尻のストレッチ!

お尻の筋肉が固くなると血流が悪くなり、下半身の疲れなどに影響が出ます。お風呂から出た後など体が温まっている時に、お尻のストレッチで、血行を良くするとともに、股関節の柔軟性を高めましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 左足を90度に曲げて座る。
- 2 右足を曲げて足を組む。
- 3 左足の太ももを持ちながら寝転がり、20秒キープする。

※左右両方行う