

9月10日～16日は自殺予防週間

一人で悩まず誰かに話してみませんか

悩みがある。 困っている人へ

令和5年度の自殺者数は全国で約2万2000人で、多くの人が自ら命を絶つ厳しい現状があります。また、小学生から高校生までの自殺者数は2年連続で500人を超える深刻な状況が続いています。さまざまな悩みが重なる、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ、相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

悩み・不安を抱えて困っている人は、一人で悩まず、まずは誰かに話してみてください。気軽に相談できる場所があります。

相談方法も対面や電話、メールなど、いろいろなものがあるので、希望の窓口を選んで話してみませんか。

詳しくは、右下の2次元コードから県のサイトを確認ください。

問合せ先 ■市保健センター
(☎251321)



SNSで話したい

(このほかの相談窓口もあります)

窓口	特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク	特定非営利活動法人BONDプロジェクト ※10・20代の女性が対象	特定非営利活動法人チャイルドライン 支援センター ※18歳以下の人が対象
ホームページ			

※ 相談時間などは各ホームページで確認してください

電話で話したい

(このほかの窓口もあります)

窓口	#いのち SOS	よりそい ホットライン	子供のSOSの相談窓口※
電話番号	0120-061-338	0120-279-338	0120-0-78310
相談時間	24時間		

※ 子ども向けの相談窓口です



▲県内の相談機関一覧はこちら

ストレスとの付き合い方を知ろう

こころと体のリラクゼーション講座

治療と仕事の両立支援 気軽に相談してください



群馬産業保健総合支援センターは、病気を抱える労働者が活躍できる環境を整備するため、治療と仕事の両立実現を目指した無料相談窓口を開設しています。気軽に相談してください。

問合せ先 群馬産業保健総合支援センター(☎027-233-0026)または■産業政策課(☎252596)
ホームページID 11270

知らず知らずのうちにストレスをため込み、心と体のバランスを崩す人が多くなっています。体を意識的に緩め、リラクゼーションの体験をしてみませんか。

とき 9月28日(土)、10月5日(土)12日(土)午前9時30分～11時(受付開始は午前9時)

※3日間です1コースです

ところ 市保健センター

内容 ▽リラクゼーション法の講話 ▽体験実習Ⅱ呼吸法とヨガの技法を取り入れて、体を動かしながら、自分の心

と体に意識を向けて緊張をほぐし、自分を癒やす体験をします

講師 梅沢栄さん(健康運動指導士)

対象 心と体の健康づくりに関心のある市民

定員 30人(先着順)

持ち物 飲み物、汗拭き用タオル、動きやすい服装、ヨガマット(持っている人のみ)

申込期間 9月9日(月)～20日(金)

申込み・問合せ先 ■市保健センター(☎251321)へ

高齢者の定期予防接種

新型コロナウイルス感染症

定期予防接種を実施します



▲市ホームページはこちら

令和6年度から新型コロナウイルスワクチンの接種は、個人の重症化予防が目的の、B類疾病の定期接種（接種対象者を限定）として実施します。基本的に季節性インフルエンザ定期接種と同様の扱いとなります。

自己負担額や接種を受けられる医療機関などは、予診票に同封する通知または市ホームページを確認してください。なお、対象以外の人が希望する場合は、任意接種（全額自己負担）として受けられます。

対象
① 接種日の満年齢が65歳以上の
② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器などの機能に極度の障害（身体障害者手帳1級相当）を有する人
※令和5年度までの新型コロナウイルスワクチン接種対象者とは異なります
※②に該当する場合は、予診票に医師の記載が必要です
実施期間 10月～令和7年3月（予定）
接種費用 一部自己負担あり

予診票
▽対象①の人 9月下旬に個別に郵送（インフルエンザ予防接種予診票と同封）します
▽対象②の人 事前に市保健センターへ連絡してください。予診票を送付します
実施場所 市内などの予防接種委託医療機関
※予診票に同封の案内通知、または市ホームページを確認してください
ホームページID 11211
問合せ先 ■市保健センター（☎251321）

インフルエンザ定期予防接種は

流行前の接種が有効です



▲市ホームページはこちら

インフルエンザは普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。予防には流行前に予防接種を受けることが最も有効です。流行の型が毎年

変わるため、年1回予防接種を受けるようにしましょう。今年度は、65歳以上の対象者へ、9月下旬に予診票を郵送します。
対象
① 接種日の満年齢が65歳以上

② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器などの機能に極度の障害（身体障害者手帳1級相当）を有する人
※②に該当する場合は、予診票に医師の記載が必要です

令和7年度入学児童対象の就学時健康診断

各小学校で実施しますので必ず受けましょう

来年度4月に小学校に入学するお子さんを対象に、就学時健康診断を行います。この健康診断は、入学前のお子さんが専門医師の診察を受けて、必要に応じて治療を行い、心身ともに健康な状態で入学するために実施するものです。該当者へ、9月上旬に「就学時健康診断のお知らせ」などの関係書類を郵送で配布します。配布された書類で健診の日時・場所などを確認の上、受診してください。

詳しくは、■学校教育課（☎22121）へ。
健診日程 別表のとおり
対象 平成30年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた幼児
持参するもの
▽就学時健康診断のお知らせ
▽就学時健康診断票
▽健康および家庭状況調査
▽入学前アレルギー疾患健康調査
▽視力測定の間診票
▽母子健康手帳
▽お子さんと保護者の上履き
※調査票などは事前に必要事項を記入してください
注意事項
▽書類が届かない場合や、病気などにより受診できない場合は、必ず学校教育課へ連絡してください
▽耳あかをよく取り、体を清潔にしてください
▽健康診断には内科検診がありますので、お子さんが着脱のしやすい服装で来てください
▽保護者とお子さんは必ず一緒に受け付けてください
▽各会場とも駐車場に限りがあるため、徒歩や乗り合わせなどで来てください



ホームページID 813

令和7年度入学就学時健康診断日程表

学校(会場)	実施日	受付時間	学校(会場)	実施日	受付時間
澁川北小学校	10月25日(金)	12:45～13:05	小野上小学校	10月3日(木)	13:15～13:20
澁川南小学校	10月21日(月)	13:15～13:25	中郷小学校	10月7日(月)	12:45～12:55
金島小学校	10月23日(水)	12:35～12:50	長尾小学校	10月24日(木)	12:45～13:05
古巻小学校	10月8日(火)	12:20～12:50	三原田小学校	10月29日(火)	12:45～13:00
豊秋小学校	10月22日(火)	12:30～12:50	津久田小学校	10月10日(木)	13:10～13:25
澁川西小学校	10月25日(金)	12:50～13:05	橘小学校	10月21日(月)	13:00～13:10
伊香保小学校	10月16日(水)	13:30～13:50	橘北小学校	10月7日(月)	12:40～12:50

「ほめて育てるコミュニケーション・トレーニング」で
良好な親子関係を築きましょう

本 こども政策課（☎221880）

VOL.5 子どもの気持ちに共感する

子どもが母親(父親)に塗り絵を見せに来了ました。

子

ねー、ママ(パパ)、見て見て、きれいでしょ

親A

塗り絵なんかやってないで、早く宿題しなさい！

親B

うわー、いろんな色を使って、とってもきれいだね、少し休憩したら、宿題しようね！

親が、子どもの言葉を頭から否定してしまったり、言葉の表面的な意味に反応してしまったりすると、子どもは親との会話を避けるようになりかねません。しかし、子どもの気持ちに寄り添い、共感的な言葉(例えば、「きれいだね」「楽しいね」「悲しいね」など)をかけると、子どもは親との会話を心地よいもの、楽しいものと感じるようになります。また、親にとっても子どもとの会話を楽しいと感じられるようになるでしょう。

＜監修：県公認ほめトレ・トレーナー 坂井 勉さん＞

受験生世代のインフルエンザ予防接種費用を助成します

中学3年生や高校3年生に相当する年齢の人は、人生の大きな節目を迎えることが多いことから、安心してその機会を迎えられるように、インフルエンザの予防接種費用を助成します。

対象 市に住民登録していて、今年度中に15歳または18歳を迎える人
※該当年度に年1回のみ助成
助成額 2,000円
※医療機関の設定する金額から助成額を差し引いた額が自己負担額になります

実施期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
接種方法
①対象者へ9月下旬に予診票を郵送します
②保険証と母子手帳、予診票を持参して、指定実施医療機関で接種してください
※指定実施医療機関以外での接種は助成対象となりません
※実施医療機関は、市ホームページに掲載します
ホームページID 11567
問合せ先 ■市保健センター（☎251321）