

# ひとりで悩まないで

## 3月は『自殺対策強化月間』

新型コロナウイルス感染症の影響により、仕事や生活に不安を感じている方が増えています。  
もし、あなたが先の見えない不安や生きづらさを感じるなど、さまざまなこころの悩みを抱えていたら、その悩みを聞かせてください。支えにつながる誰かが待っています。☎ 健康医療課健康企画係（内線3422）

### あなたの悩みを聞かせてください

#### 来所による相談



#### 保健師による心や身体の健康相談（要予約）

平日 8時30分～17時15分（祝日、年末年始を除く）

- ▶ 中央保健センター 本町5-10-47
- ▶ 菖蒲保健センター 菖蒲町新堀1
- ▶ 栗橋保健センター 間鎌251-1
- ▶ 鷺宮保健センター 鷺宮6-1-2

#### 電話による相談



#### 埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343

（苦しみや悩みに関する相談）  
24時間365日

#### よりそいホットライン ☎0120-279-338

年中無休・24時間  
<https://www.since2011.net/yorisoi/>  
※FAX、チャットやSNSによる相談にも対応



#### こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

（埼玉県保健医療部、  
埼玉県立精神保健福祉センター）  
年中無休・24時間



#### 子供のSOSの相談窓口 ☎0120-0-78310

年中無休・24時間  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



#### ▼LINEなどのSNSでも相談できます

#### まもろうよ こころ（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



#### みんなでチェック！

メンタルヘルスチェックシステム

#### 「こころの体温計」



自分自身や周りの方のストレス度、落ちこみ度を簡単にチェックできます。こころの健康度を知るために、ぜひ活用しましょう。

<https://fishbowlindex.jp/kuki/>



### 予防接種の期限は3月31日です

#### 【麻しん風しん混合予防接種第2期】

対 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方 費 無料

#### 【高齢者肺炎球菌定期予防接種】

対 久喜市に住民登録があり、初めて23価肺炎球菌ワクチン予防接種を希望する、以下に該当する方

- ・令和4年3月31日現在で、年齢が65・70・75・80・85・90・95・100歳の方
- ・接種日に60歳～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方（身体障害者手帳1級相当）

費 3,000円

※接種期限を過ぎた場合は、定期予防接種として受けることはできません。

問 お住まいの地区の保健センター



### 後期高齢者医療の

### 窓口負担割合が変わります

10月1日から、一定以上の所得のある方（75歳以上の方等）は、医療費の窓口負担割合が2割となります。

※現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除く

詳細は、埼玉県後期高齢者医療広域連合のホームページをご覧ください。



問 後期高齢者窓口負担割合コールセンター

☎0120-002-719

（月～土曜日9時～18時 ※祝日を除く）