

3月は「自死対策強化月間」です



毎年3月を自死対策強化月間として、全国的に自死予防の取り組みを強化しています。3月から4月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変化することでストレスや不安を抱えやすい時期です。眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じた時はひとりで悩まず、信頼できる人や公的な機関に相談してみましょう。

相談窓口	電話	受付時間・開催日時等
島根いのちの電話	(0852) 26-7575	月～金曜 9:00～22:00 土曜9:00～翌日曜22:00 (年中無休)
臨床心理士による こころの健康相談	◆要予約 (0854) 54-2781	毎月第1月曜(原則) 14:00～15:00 役場仁多庁舎 ※町広報の行事予定の欄をご確認ください
こころの健康& もの忘れ相談	◆要予約 (0854) 42-9642	毎月第1水曜日又は第3火曜日 13:00～15:00 雲南保健所 ※町広報の行事予定の欄をご確認ください

まもろうよこころ

(厚生労働省ウェブサイト)



電話やSNSの相談窓口などの
情報が掲載されています。

～身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら?～

いつも顔を合わせる人が、最近元気がないな、いつもと違っていているな…という様子に気づいたときは、まずは勇気をもって「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけてみましょう。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

◆あなたも「ゲートキーパー」になりませんか?

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、話を聴いて、必要な支援につなげ、そして見守ることで“大切な人のこころを支える人”のことです。誰でもゲートキーパーになることができます。町では、町民の方を対象にゲートキーパー養成研修を行っています。保健師が、心の健康や悩んでいる人への接し方についてお話しします。地域やグループでの学習会、事業所での研修など、役場健康福祉課(☎54-2781)までお気軽にお問い合わせください。

島根県内初!

小児予防接種サービス(デジタル予診票)の利用開始について

奥出雲町では、島根県内の市町村で初めて小児予防接種サービス(デジタル予診票)を導入し、2月より町内の対応医療機関で利用できるようになりました。

母子健康手帳アプリ「母子モ(ボシモ)」を活用し、アプリ上で予診票を入力すると、紙の予診票の提出が不要になります。複数のワクチンを同時接種する場合も複数の予診票の入力が一括でできます。

年々複雑化している予防接種のスケジュールも自動で管理しますので、接種間隔の間違いや接種忘れを防ぐことも可能になります。

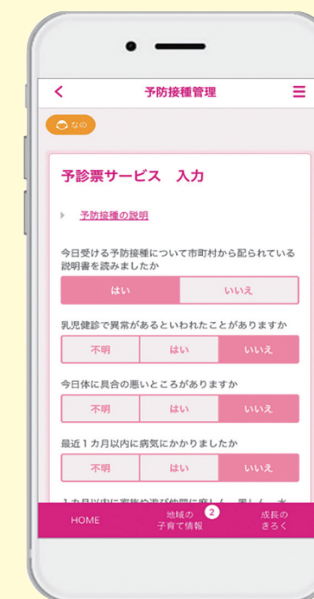
紙の予診票と比べ簡単・便利になりますので、ぜひ登録してご活用ください。

対応医療機関については、下記二次元コードからご確認ください。



利用方法

- ①「母子モ(ボシモ)」アプリをインストールし、お子さまの情報等を登録
- ②個別に送付する二次元コードを読み取り、利用登録
- ③母子健康手帳およびアプリに反映された接種歴を確認し、接種予定日を登録
(予防接種の予約は電話等で直接医療機関へお願いします)
- ④接種当日までにデジタル予診票を入力し、保存
- ⑤接種当日に医療機関にある二次元コードを読み取り提出
(母子健康手帳を必ず持参してください。お持ちでないと接種ができません。)



※従来の紙の予診票を使って接種を受けることも可能です。

※令和7年1月以降に出生された方は、出生月の翌月末までに通知をお送りします。

※今後、予防接種を受ける機会の多い0歳～4歳児(幼児園年中児)までの方へ通知を送付予定です。

※デジタル予診票に対応していない医療機関での予防接種は、紙の予診票を使用した予防接種になります。

【お問い合わせ】

健康福祉課(健康づくり推進1・2係)

電話: 54-2781 有線: 31-5000 (内線5142)



<町HP(対応医療機関)>