

## 9月は新潟県自殺対策推進月間です

### 「たった一人のあなたです たった一つの命です」

市では、地域全体で尊い命を守るため、全28地域自治体を基本とした30地区で「気付き・傾聴・つなぐ・見守る」体制づくり活動を実施しています。

#### 気付き

##### 「家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける」

- ・ひどく落ち込んでいる、食欲がない、眠れていない、身なりが整っていない、アルコール量が増えた、など変化（サイン）に気付く。
- ・自分出来る声掛けを行う。

「いつもと様子が違う」と感じたら…

#### 傾聴

##### 「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」

- ・悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り話を聞く。
- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したりしない。
- ・相手を大切に思う自分の気持ちを伝える。

#### つなぐ

##### 「早めに身近な相談機関や専門家に相談する」

- ・こころの病気や社会的・経済的な問題がある場合は、公的相談機関、医療機関などにつなぐ。
- ・相談を受けた時は、一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、家族、友人、上司などの協力者と連携する。

#### 見守る

##### 「温かく寄り添いじっくり見守る」

- ・焦らずに優しく寄り添いながら見守る。
- ・相談を受け、不安や悩みを感じたときは、一人で抱え込まず公的機関の専門家などと連絡を取るようにする。

一人抱え込まず、まずは相談してください。  
個人のプライバシーおよび情報は固く守られます。

#### ●無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	●すこやかなくらし包括支援センター (福祉交流プラザ内)	025-526-5623	月～金曜日 (祝日を除く)	8:30～17:15
	●各総合事務所市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ		
	●上越地域のいのちとこころの支援センター (上越保健所内)	025-524-7700		
	●上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所)	025-524-6132		
県	●新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025 (ナビダイヤル なやみなし にいがた)	年中無休	24時間
	●新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金曜日 (祝日を除く)	8:30～17:00
	●新潟いのちの電話	025-522-4343 (上越)	年中無休	24時間
民間	●よりそいホットライン	0120-279-338 (フリーダイヤル)	毎日 毎月10日	16:00～21:00 8:00～翌日8:00
	●自殺予防いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)		

▶ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5842)

## 子宮頸がん予防ワクチンの接種について

子宮頸がん予防ワクチンは、積極的な接種勧奨を差し控えていましたが、ワクチンの有効性が副反応のリスクを上回ると認められたため、個別勧奨を再開します。

対象者には個別に通知しますので、ワクチンの有効性や副反応のリスクなどを本人と保護者が十分に理解した上で接種を希望する人は、体調の良いときに接種を受けましょう。

☎健康づくり推進課(☎025-520-5711)

#### ●定期接種

☎小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子

#### ●キャッチアップ接種

接種勧奨差し控え期間中に接種機会を逃した人も接種

できます。

☎令和7年3月31日⑩まで ☎平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性で、接種を合計3回受けていない人

#### ●自費で接種した場合

定期接種の対象年齢を過ぎた後、令和4年3月31日までに自費で接種を受けた場合は、接種費用を償還払いします。対象者など詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎対象者は令和7年3月31日⑩までに接種費用の支払いを証明する書類などを添えて健康づくり推進課

詳しくは

