

## 3月は自殺対策強化月間

# みんなできつなぐいいのちとこころの絆

栗石町の2014年から2018年までの5年平均自殺者数は4人、多い年は8人が自殺で亡くなっています。私たちは誰でも辛い気持ちを抱えている人と関わる可能性があります。私たちにもできる心の支援について、一緒に考えてみましょう。

### ◆町の自殺の現状

2018年の全国の自殺死亡率は16・1（人口10万人あたりの自殺者数）と減少傾向にあります。同年の岩手県の自殺死亡率は20・5と全国3位と依然として高位にあります。また、栗石町は6・1と減少傾向にあるものの、県内において比較的高い自殺率で推移しています。町の5年平均自殺者の男女比を見ると約9割が男性です。年代別に見ると男性では50歳代および70歳代に多く、女性では80歳代が最も多い状況です。

自殺に至る原因や動機は、健康問題や経済・生活問題など複数の要因が絡み合っています。2018年に実施した「こころの健康に関する住民意識調査」によると、悩みを抱えたりストレスを感じたときに、誰かに相談することのためにためらいを感じる人が約4割いることも分かりました。だから

こそ、相談しやすい地域づくりが重要になります。

### ◆私たちにもできる心の支援

私たち一人一人がゲートキーパー（命の門番）としての意識を持つことが大切です。普段の生活に、ゲートキーパーとしての視点を取り入れてみましょう。

●気づく▽身近な人の顔色、態度、生活に「いつもと様子が違う」と感じたら何か悩みを抱えているかもしれないかもしれません。●声をかける▽温かく声をかけ、悩んでいる状況を無視せず心配しているということを伝えましょう。●話を聴く▽相手の気持ちを否定したり、責めたりせず話をよく聴くことが安心を与えます。●つなぐ・見守る▽主な相談窓口について情報提供したり、場合によっては一緒に相談に行くなど専門家につながるよう支援したり、見守りましょう。

☎健康子育て課 ☎692・2227

## ☑自分でできるチェックリスト

以下の項目のうち2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上続いていて、生活に支障が出ている場合は専門の医療機関などへのご相談をお勧めします。

- 毎日の生活に充実感がない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

## 悩みを一人で抱え込まずに相談しましょう

### 【主な相談窓口】

- ◆心の健康に関すること
- 健康子育て課 ☎692-2227
  - ▶月～金曜日※祝日を除く、8時30分～17時15分
- こころの相談電話（県精神保健福祉センター内） ☎622-6955
  - ▶月～金曜日※祝日を除く、9時～21時
- 盛岡いのちの電話 ☎654-7575
  - ▶12時～21時、日曜日は12時～18時
- 岩手自殺防止センター ☎621-9090
  - ▶土曜日 20時～24時
- ◆話を聴いてもらいたい人へ
- 話しっこするべ（傾聴ボランティアやまびこ会が実施している傾聴相談。予約不要。）

- ☎毎週木曜日 10時～12時 ☒保健センター
- ☎健康子育て課 ☎692-2227

### 【大切な人を自死で亡くされた人へ】

- わかちあいの会
- ☎17時30分～19時（毎月下旬火曜日、開催日はお問い合わせください）
- ☒ソーシャルサポートセンターもりおか（盛岡市本町通一丁目9-14 JT本町通ビル3階）
- ☎ソーシャルサポートセンターもりおか ☎652-8221
- 自死遺族自助グループ りんどうの会
- ☎13時30分～15時（原則毎月第2土曜日開催）
- ☒岩手県民情報交流センターアイーナ6階 団体活動室3（盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1）
- ☎岩手県精神保健福祉センター ☎629-9617

自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」



アイばあちゃんの「アイ」は、支え合いの「アイ」、Iwateの「アイ」です。

このコーナーでは、特殊詐欺や悪徳商法などの実例をお知らせしながら、トラブルを未然に回避するための方法をご紹介します。

## ネット通販の詐欺的サイトに注意!!

創業〇年 全て正規品 信頼の取引実績〇件 などと謳っているが〇〇

☎総合福祉課消費生活相談窓口 ☎ 692-6472

「お金を払ったのに商品が届かない」「偽物が届いた」「販売業者と連絡が取れない」など、ネット通販の詐欺的サイトによるトラブルが発生しています。ネットショッピングに慣れていても詐欺被害に遭っています。購入の際には次の点に注意し、詐欺的サイトか判別しましょう。

### 《ポイント》

- ①住所(番地)や電話番号、会社概要などの記載はあるか  
▶記載があっても実在するかどうかが確認が必要です
- ②URLに不自然なところはないか  
▶実在するサイトを無断でコピーした「なりすましサイト」に注意しましょう
- ③販売価格が大幅に割引されていないか、極端に安くないか

- ▶極端に安い価格で消費者を誘い込んで模造品を売るなど、詐欺的サイトの可能性があります
- ④商品説明などに不自然な日本語の表現はないか  
▶悪質な海外業者の可能性があります。不自然な表現がある場合は注意しましょう
- ⑤支払い方法が銀行振込みのみ、前払いのみ、個人名義の口座の場合  
▶事業者・会社をうたっているのに、振込先が法人名ではなく個人名義の口座の場合は注意しましょう。振込先の支店が通信販売会社のある地域と異なる場合も注意が必要です
- ⑥注文内容を確認する画面があるか  
▶最終的に確認できる画面がない場合は、怪しいサイトです

被害にあったと気が付いても相手と連絡が取れないなど、支払ったお金を取り戻すことが困難になるケースもあります。購入前に他のサイトと見比べると、信用できるサイトかしっかり確認しましょう。少しでも怪しいサイトは利用しないようにしましょう。

困ったときは下記連絡先にご相談ください。

☎総合福祉課 ☎ 692-6472、消費者ホットライン ☎ 188 (局番なし)



「まてのすけ」  
いわて消費者トラブル防止啓発キャラクター

## 周知

### マイナンバーカードの健康保険証利用が始まります

2021年3月から、準備の整った医療機関から順次、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。転職などにより加入医療保険を変更した際や、限度額を超える医療費の一時支払い時などの利便性が向上する他、マイナポータルでご自分の薬剤情報などが順次確認できるようになります。

カードの保険証利用を希望する場合は、あらかじめマイナポータルでの利用申し込みが必要となります。また、カードを健康保険証として利用できるのは、マイナンバーカード対応の掲示がある医療機関・薬局です。未対応の医療機関などでは引き続き健康保険証の提示が必要となります。

なお、マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行った人も、加入医療保険者への加入脱退など各種届出は引き続き必要となりますのでご注意ください。

●マイナンバー全般に関する相談

▷☎マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178  
平日 9時30分から20時まで、  
土日祝日 9時30分から17時30分まで

●その他▷☎町民課 ☎ 692-6470

## 周知

### 家畜飼養者は期限内に報告書の提出をお願いします

家畜伝染病予防法により、家畜所有者は毎年飼養状況を報告する義務があります。次の家畜を飼養している人は、2021年分の報告書をそれぞれの期限までに提出してください。なお、愛玩用で所有している人も対象です。

#### 【家畜の種類と提出期限】

4月15日まで▶牛、鹿、めん羊、山羊、豚、イノシシ、馬

6月15日まで▶鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

【提出先】県中央家畜保健衛生所または農林課

☎県中央家畜保健衛生所 ☎ 688-4111、農林課 ☎ 692-6494



## 周知

### 春季火災予防運動を実施 火の取り扱いには十分注意

3月1日から7日まで春季火災予防運動が実施されます。この時期は、空気が乾燥していることに加え、居間や寝室などの室内も暖房により非常に乾燥しています。ストーブ周辺を掃除したり、燃えやすいものを置かないようにするなど、まきストーブや石油ストーブの取り扱いに慣れた今こそ、一人一人が火の取り扱いに十分注意し、住宅火災を防ぎましょう。

また、住宅火災から大切な命と財産を守るために住宅用火災警報器を設置しましょう。既に住宅用火災警報器を設置している人は、ボタンを押すなどして点検しましょう。設置してから10年以上経っている警報器は、煙や熱センサーの働きが悪くなっている恐れがあるので、本体の交換をお勧めします。



☎防災課 ☎ 692-6410、盛岡西消防署雫石分署 ☎ 692-6119

## 網張ビジターセンターリニューアル記念イベント開催!

東北地方環境事務所は、十和田八幡平国立公園の網張ビジターセンター展示リニューアル記念のお絵かきイベントへの参加者を募集しています。

イラストレーターのさいとうゆきこさんと一緒にポストカードフレームを作りましょう。出来上がった作品は、網張ビジターセンターに展示します(作品は後日返却)。

**【日時】** 3月20日(土) 10時~12時

**【場所】** 網張ビジターセンター(長山小松倉1-2)

**【費用】** 1人500円(保険料および材料費)

**【対象】** 県内在住の5歳から12歳までの児童とその家族  
先着5組

**【持ち物】** 汚れても良い服、マスク

**【申込方法】** 下記申込先に、参加者希望者全員の氏名(フリガナ)および年齢、代表者連絡先(当日連絡可能な携帯電話の番号)、代表者住所を送信し申し込みください。

**【申込先】** 📧 amihari@vanilla.ocn.ne.jp

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によって、中止する可能性がありますのであらかじめご了承ください。

**【共催】** 東北地方環境事務所・網張ビジターセンター運営協議会

**【後援】** 雫石町

📞 網張ビジターセンター ☎ 693-3777



網張ビジターセンター  
公式ホームページ



リニューアルオープンした網張ビジターセンターの常設展示コーナー

### 周知

#### 東日本大震災10周年行事 祈りの灯火2021開催

東日本大震災から10年を迎えるに当たり、被災地の復興、震災により亡くなられた人の鎮魂および被災した人の心の平安を祈ることを目的に、東日本大震災10周年行事の一環として「祈りの灯火2021~未来に向かってまた一歩~」を開催します。



**【内容】** 約1万個の灯籠設置・点火、「3.11はままつ東北復興プロジェクト」パネル展示

📅 3月11日(木) 13時~19時  
黙祷▶14時46分 点火▶16時50分

📍 盛岡城跡公園(もりおか歴史文化館前広場)、中津川河川敷(中の橋付近)、東大通商業振興会各店

📞 祈りの灯火実行委員会

☎ 090-2973-4035

### 周知

#### ひとりで悩まず いわて認知症電話相談へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、認知症当事者の外出機会が減少することにより、認知症の進行リスクが高まる可能性や家族などの支援者の心身の疲労などが懸念されています。「最近ちょっと物忘れが…」、「介護がづらい」、「じっくり話を聞いてほしい」、「認知症の家族を介護していて不安なことがある」など、ひとりで悩んでいませんか?

いわて認知症電話相談では、認知症介護経験のあるスタッフが、認知症に関するご相談に応じています。秘密は厳守しますので、お気軽にご連絡ください。



📞 いわて認知症電話相談窓口

☎ 0120-300-340

**【受付時間】**

9時~17時(土日祝日・年末年始を除く)

#### 新型コロナウイルス感染症 相談・受診の流れ

##### 熱などの症状がある場合

まずは、かかりつけ医や身近な医療機関に電話相談を。

夜間・休日など相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター(☎651-3175・24時間)へ相談を。

##### 全般的な相談

新型コロナウイルス感染症相談窓口  
☎629-6085(土日・祝日含む9時~21時)

#### 町の旬な情報を発信中!

SNSで雫石町の魅力を発信するときは「#虹の似合うまち雫石町」を付けて投稿してね♪



ツイッター



フェイスブック

## 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

町は、高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部助成を行っています。今年度の対象者は下記の通りです。対象者には、2020年4月に接種券を送付しています。

### 【助成対象者】

今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳に達する人のうち接種希望者。また、60歳以上65歳未満で「心臓」、「腎臓」、「呼吸器」に重い病気のある人または免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人（身体障害者手帳1級所持者）。ただし、今までに肺炎球菌予防接種（23価肺炎球菌ワクチン）を受けたことがある人は対象となりません。

### 【実施期間】

3月31日（水）まで

### 【委託医療機関】

篠村医院、篠村泌尿器科クリニック、上原小児科医院、雫石大森クリニック、鶯宿温泉病院、雫石診療所、かつら内科クリニック、栃内第二病院、盛岡つなぎ温泉病院

上記委託医療機関以外で接種する場合、事前の手続きが必要となります。接種券・印鑑を持参の上、健康子育て課へお越しください。

### 【助成額】 接種料金の半額

### 【自己負担額】 4,185円\*

\*委託医療機関以外で接種する場合は異なる場合があります。

### 【その他】

接種時の持ち物などは案内通知（接種券）をご覧ください。

## 雫石診療所 3月のご案内

問い合わせ先 ☎ 692-3155

### ◆◆◆ 外来診療 ◆◆◆

受付時間 ▶ 8時30分～11時30分  
13時30分～16時30分

- 診療は内科のみです。
- 土曜日の診察がある場合は、午前中のみです。
- 夜間・休診日の場合、当診療所を受診している患者さまについてはお問い合わせください（休日当番医は実施します）。
- \*発熱症状で受診希望の方は、あらかじめお電話でご相談ください。
- \*担当医は予告なく変更となる場合があります。
- \*病棟への面会は、感染防止のため、お断りさせていただきます。

日	午前	午後
1 (月)	七海	七海
2 (火)	七海・増田	藤沢・増田
3 (水)	七海・増田	七海・増田
4 (木)	七海	七海
5 (金)	七海	七海
8 (月)	七海	七海
9 (火)	七海・増田	藤沢・増田
10 (水)	七海・増田	七海・増田
11 (木)	七海	七海
12 (金)	七海	七海
14 (日)	休日当番医	
15 (月)	七海	七海
16 (火)	七海・増田	藤沢・増田
17 (水)	七海・増田	七海・増田
18 (木)	七海	七海
19 (金)	七海	七海
22 (月)	七海	七海
23 (火)	七海・増田	藤沢・増田
24 (水)	七海・増田	七海・増田
25 (木)	七海	七海
26 (金)	七海	七海
27 (土)	七海	
29 (月)	七海	七海
30 (火)	七海・増田	藤沢・増田
31 (水)	七海・増田	七海・増田

## 禁煙治療に係る一部費用を助成します

町は、禁煙治療にかかる一部費用の助成を行っています。医療機関を受診する前に、健康子育て課で手続き（印鑑をお持ちください）すると、助成が受けられますので、ぜひご利用ください。

### 【対象】

20歳以上の町民で禁煙を希望する人

### 【対象経費】

初診料、再診料、処方箋料など

### 【助成額】

対象経費に係る自己負担額の半額（上限10,000円）

☎健康子育て課 ☎ 692-2227



## ◆ 3月の乳幼児健診、各種相談

会場 ▶ 保：保健センター  
健：健康センター

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
5日(金)	乳幼児健康診査	3～4カ月児、9～10カ月児、1歳児	13時～13時30分	保
6日(土)	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時15分～9時30分	保
16日(火)	3歳児歯科健康診査	2018年2月、3月生まれ	13時～13時30分	保
19日(金)	ことばの相談	ことばについて心配や相談がある就学前のお子さん（要予約）	10時～	保
24日(水)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保
26日(金)	1歳6カ月児健康診査	2019年7月、8月生まれ	13時～13時10分	保
毎週木曜日	話しこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時～12時	保

\*乳幼児健診の対象者 ▶ 3～4カ月児＝2020年11月生まれ、9～10カ月児＝2020年5月生まれ、1歳児＝2020年3月生まれ  
\*乳幼児健診などの母子健康手帳の受け付けは、保健センターで正午から行います。また、オリエンテーション・問診は13時から行います。  
\*新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期することがあります。

## ◆◆◆ 健康ミニ情報 ◆◆◆

### 禁煙のメリット

- ①がんや脳卒中、心臓病など多くの病気のリスクが低下します。
- ②咳や朝のむかつきがなくなります。
- ③食べ物がおいしく食べられるようになります。
- ④タバコ代がかからなくなります。
- ⑤自信がついて家族も喜ぶます。

自分の家族、周りの人の健康を守るためにぜひ禁煙にトライしてみよう！