



気がついて！こころのSOS

ひとりで悩まず ご相談を！

★健康推進課（保健センター内） ☎24-2003

自殺の多くが心理的に追い込まれた末のもので。こころの悩みは、気が付かないうちに深刻な状態になっているかもしれません。

3月は自殺対策強化月間です。こころのSOSは抱え込まずにご相談ください。

▼大切ないのちを守るためのポイント

▼気づく 気づいたら、まずは声をかけましょう
▼聴く 気持ちを否定せず、共感しながらできる限り耳を傾けましょう

▼つなぐ 状況や気持ちを理解してくれる家族や友人と連携する、専門家に相談するなどしましょう
▼見守る あせらずに寄り添いながら見守りましょう

▼一緒に考える相談先があります

相談窓口（時間等）	連絡先	開設時間等
ほんじょう健康相談ダイヤル 24	☎0120-122-885	毎日（24時間年中無休）
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556	毎日（24時間年中無休）
よりそいホットライン	☎0120-279-338	毎日（24時間年中無休）
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	毎日（24時間年中無休）
さいたまチャイルドライン 【対象：18歳まで】	☎0120-99-7777	毎日（年末年始を除く） 午後4時～9時
埼玉県こころの電話	☎048-723-1447	平日（年末年始を除く） 午前9時～午後5時
自死遺族相談（来所相談） ※要事前予約。	☎048-723-6811	予約受付：平日（年末年始を除く） 午前9時～午後5時

悩みや不安を抱えた方のためのサイト
「まもろうよ こころ」（厚生労働省HP）



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
「こころの耳」（厚生労働省HP）



児童手当の改正に伴う 書類の提出はお済みですか

★子育て支援課 ☎25-1130

昨年10月から児童手当制度が改正されました。改正により新たに手当を受給できるようになる方等は、申請が必要です。

まだ、申請をしていない方は期日内（3月31日(月)まで）の申請をお願いします。
※申請書類等、詳しくは市HPをご覧ください。



市HP

手当を昨年10月分から遡って受給するためには

3月31日(月)まで

の申請が必要です

▼対象

- ・高校生年代の児童のみを養育している方
- ・現在、手当を受給している中学生以下の児童がいて、別の住所にいる高校生年代の児童を養育している方
- ・大学生年代の兄弟がいて、高校生年代以下の児童と合わせて3人以上養育している方
- ・所得制限により、改正前は手当を受給していなかった方



医療メモ

災害時のお口のケア

本庄市児玉郡歯科医師会広報部

昨年1月1日に発生した能登半島地震では、最大5万人以上が避難生活を余儀なくされました。避難者は減少傾向にありますが、依然として多くの方が避難生活を送っています。

災害は、被災地域の住民にとって深刻な状況をもたらし、生活基盤の崩壊や心理的ストレス等、さまざまな影響を及ぼします。避難所や仮設住宅での生活が長期化するなかでは、お口のケアの重要性がますます浮き彫りとなります。

災害時には生活環境の不安定さやストレス、不十分な栄養摂取等がお口の健康に影響を与えます。例えば、阪神淡路大震災では、震災関連死の約4分の1の死因が肺炎、熊本地震でも同様に、約3割が呼吸器系の病気で、その大半が肺炎でした。お口の中や入れ歯の清掃がおろそかになり、特に高齢者では、誤嚥性肺炎等の呼吸器感染症を引き起こしやすくなるのが原因の

ひとつと考えられています。そのため、災害時にはお口のケアが健康被害を防ぐための重要な手段となります。

お口のケアの重要性を考えるうえで、避難所や仮設住宅での生活におけるお口の清掃の難しさも理解する必要があります。十分な水の確保や歯磨き粉の利用が困難な状況下で、お口の中を清潔に保つことは困難になります。歯ブラシや液体歯磨き、口腔用ウェットティッシュ等の準備があれば、お口の中を清潔に保つことが可能です。ケア方法等を詳しく知りたい方は、まず、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

災害時における、お口のケアの重要性を理解して、歯科医院で日頃のケアを行うことで、全身の健康リスクを低減することができます。被災地域の住民だけでなく、私たち全員が口腔ケアの重要性を認識し、災害時に備えることが大切です。



休日・夜間の急病のときは…

▶本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日と受付時間

◆日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）

①午前9時～正午、②午後1時～4時、③午後7時～9時45分
※①②では発熱外来を行っていますが、時間内で診察できる人数には限りがあります。

◆平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶用意 健康保険証

▶在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

3月2日(日)	本庄脳神経外科・脊椎外科	早稲田の杜5丁目	☎23-9156
3月9日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎24-3377
3月16日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎23-1610
3月20日(木)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎73-1575
3月23日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎34-2313
3月30日(日)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎24-2313
4月6日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎22-2048

※受診の際は、事前の電話連絡をお願いします。

▶困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199 下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎048-833-7911

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

「埼玉県コロナ総合相談センター」及び「埼玉県新型コロナウイルスワクチン専門相談窓口」での電話相談は終了しました。新型コロナウイルス感染症に関して、発熱等でお困りの場合や、ワクチン接種後の副反応等については、「埼玉県救急電話相談（#7119）」へご相談ください。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、[児玉郡市広域消防本部指令課☎24-1119](#)でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。