

## 自宅療養者などを支援

市は自宅にいる陽性者と濃厚接触者を支援しています。「自宅療養者支援チーム」が健康状態の確認のほか、食料・生活必需品の購入やごみ出しを代行します。まずは電話でご相談ください。

### 相談から支援までの流れ



### ワクチン接種に関する相談

#### 新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル

☎(235)8320

☎(月)～(金)9時～17時・(土)9時～12時(日/祝除く)

「新型コロナウイルス感染症ワクチン接種準備チーム」が現在、接種会場の調整や接種券の発行準備などを行っています。詳細が決まり次第、本誌でお知らせします。

### 症状に関する相談

#### 海老名市新型コロナウイルス感染症コールセンター

☎(235)5234 ☎(235)7015

☎(月)～(金)9時～17時・(土)9時～12時(日/祝除く)

本人・家族の症状に関する相談に応じます。電話相談が困難な方はファクスで受け付けます。

#### 相談例

- ・風邪の症状や発熱が続いている(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
- ・強いだるさや息苦しさがある
- ・微熱や軽い咳などの症状がある など

### ワクチン接種をかたる詐欺に注意!

「ワクチン接種の予約金が必要」など、ワクチン接種で金銭を要求することは絶対にありません。市や保健所の職員を装う詐欺にご注意ください。怪しいと思ったら海老名警察署(☎232・0110)へ相談を。



### こころの健康をチェックしよう

最近2週間の私は…	いつも	ほとんど	半分以上の期間	半分以下の期間	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
日常生活の中に、興味のあることがあった	5	4	3	2	1	0

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)より一部改正

#### 採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

- 13点以上なら特に心配ありません。
- 13点未満、またはいずれかの項目に0または1の回答があるときは少し心配です。自分なりにストレス発散をしたり、専門家や相談機関に相談しましょう。

合計 点

### 一人で悩まず相談を

臨床心理士が「こころの相談」に応じます。面接が困難な方は電話相談にも応じます。**日**時場下表のとおり**各**日先着3組(予約制)**費**無料**申**電話で健康推進課へ**他**1組50分。相談内容は申し込み時に保健師が確認します

日にち	時間	場所
3月11日(木)	13時～16時30分	市役所7階会議室
4月8日(木)		
5月13日(木)		

**自殺対策強化月間パネル展**  
正しい知識や相談窓口の普及啓発を行います。  
期 3月8日(月)～15日(月)(土/日)除く  
場 市役所エントランスホール

3月～5月は自殺が多くなる時期といわれ、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。令和元年の自殺者は全国で2万人を超え、市でも14人が亡くなっています。自殺未遂者は自殺者の10倍といわれています。  
あなたの周りに悩みを抱えて苦しんでいる人はいませんか。うつ病、不眠、多量飲酒などは自殺のリスクを高めます。気になる人には優しく声を掛けましょう。

### 3月は自殺対策強化月間 正しく知って みんなで支えあおう!

ランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動など、生活習慣を整えましょう。また、リラックスできる時間を生活に組み込むことも大切です。「ゆっくとりと腹式呼吸をする」「ゆったりとお風呂に入る」「軽くストレッチをする」「好きな音楽を聴く」など、気軽にできることからやってみましょう。

**ストレスの原因を知ろう!**  
ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。環境の変化、病気や睡眠不足、人間関係や仕事、不安や悩みなどが主な要因となります。コロナ禍では感染や将来への不安などという特有の要因が加わります。自身ではストレスの原因に気付いていないこともあるため、こころの声を傾けることが大切です。

新型コロナウイルス感染症による影響で生活環境にさまざまな変化が生じ、知らず知らずのうちに不安やストレスを感じていることがあります。自身のストレスを知り、こころの健康を見直してみましよう。

健康推進課 ☎(235)7880

# こころの声をきかずに コロナに負けないこころの健康づくり