

予防接種はお早めに

令和7年度の対象の方は、3月31日(火)までの接種が助成対象です。希望する方は、早めの接種をお願いします。

申込み・問合せ 健康推進課予防接種係 ☎内線3901

任意接種のワクチン

●男子HPVワクチン

- 対象** 平成21年4月2日～22年4月1日生まれの男性
- 接種方法** 接種予診票（電話・荒川区ホームページで申し込み）を持参し、区内の協力医療機関で

●帯状疱疹ワクチン（任意接種）の費用助成が終了

任意の帯状疱疹ワクチンの費用助成は、令和7年度で終了します。希望する方は、3月31日(火)までに接種してください。

- 対象** 50歳以上の方
※令和5年度以降、区の費用助成で接種を受けた方は対象外

定期接種のワクチン

接種方法等の詳細は、対象の方に送付したお知らせをご覧ください。

●子宮頸がん（HPV）ワクチン

- 対象** 次のいずれかに該当する方
 - ▶キャッチアップ接種……平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性で、令和4年7月～7年3月に1回以上接種を受けた方
 - ▶定期接種最終年度の方……平成21年4月2日～22年4月1日生まれの女性

●麻しん・風しんワクチン（MRワクチン・第2期）

- 対象** 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さん

●新型コロナウイルスワクチン

- 対象** 次のいずれかに該当する方
 - ▶65歳以上の方
 - ▶60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級または同程度の障がいがある方

●帯状疱疹ワクチン

- 対象** 3月31日時点で65・70・75・80・85・90・95歳、100歳以上の方

3月は自殺対策強化月間

誰もが生きる喜びを実感できるまちに

令和6年の全国での自殺者数は減少傾向にあるものの、小学生～高校生の自殺者数が過去最多となりました。さらに、若者女性の自殺者数の増加も問題となっています。自殺は健康問題や生活苦、仕事や勉強、人間関係等のさま

ざまな要因が絡み合い、追い込まれた末の行動であるといえます。自身や身近な方が「いつもと違う」と感じたときは、一人で悩まずに相談窓口にご相談ください。

次のような症状が続いていませんか

一人ひとりの気付きと見守りが大切です

こころのサイン

- 憂うつ、気分が重い
- 何をしても楽しくない
- イライラして、落ち着かない
- 自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

身体に現れるサイン

- 食欲がない
- 体がだるい、疲れやすい
- 頭痛・肩こり
- 疲れているのに眠れない
- 胃腸の不調

周囲から見てわかる変化

- 口数が減る、表情が暗い
- 涙もろくなった
- ミスが増える、反応が遅い
- 飲酒量が増える
- 遅刻・欠勤が増える

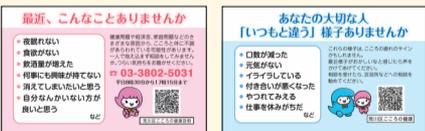
荒川区自殺予防対策の主な取り組み

●特設展示

- 期間** ▶3月9日(月)～19日(木)
- 場所** ▶区役所1階ロビー
- ▶3月20日(祝)～4月15日(火)
- ▶日暮里図書館

●「こころといのちのカード」の配布

区役所1階障害者福祉課・区内関連施設で配布しています。



▲特設展示の様子

一人で悩まず相談してみませんか

- ▶荒川区こころといのちの相談（午前8時30分～午後5時15分）……☎（3802）5031
- ▶こころの健康相談……健康推進課保健相談担当 ☎内線432
- ▶子どもの悩み110番（土・日・祝等を除く、午前9時～午後5時）……☎0120（136）110
- ▶東京いのちの電話（24時間）……☎（3264）4343
- ▶東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン（正午～翌午前5時30分）……☎0570（087）478

その他の相談窓口は、厚生労働省ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください



問合せ 障害者福祉課こころの健康推進係 ☎内線2695

新宿御苑

桜の観察会

- 日時** 3月27日(金)午前10時～正午
- 集合** 新宿御苑新宿門内案内図前（新宿区内藤町11）
※入園料がかかります
- 対象** 区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴で）
- 定員** 20人（抽選）
- 内容** 新宿御苑に咲く桜の多様性

申込み 問合せ

- 2月24日(火)午前9時～3月16日(月)午後5時に来所・電話・ファクス・荒川区ホームページで、事業名・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を、あらかわエコセンター3階環境課環境推進係
- ☎（3802）4694
- FAX（5811）6462

