

こころの健康



3月は「自殺対策強化月間」です。全国の自殺者数は減少傾向にあります。若い世代では死因の第一位は自殺で、その数は増加傾向にあります。

進学や就学、人との関わりの悩みや将来の不安など、さまざまなストレスがこころの不調をきたすきっかけになります。また、近年、SNSが生み出すストレスもあります。

SNS上で人間関係のトラブルやインターネットの過度な使用がこころの不調をきたすことがあります。

ストレスを感じたら「SNSの利用をやめる」「インターネットの閲覧時間を減らす」など、思い切って距離を置いてみましょう。



年齢によって体力や身体機能が変化するように、こころの状態も変化しています。思春期、青年期には環境の変化も多く、成長途中のこころは不安定になりがちです。

ひとりで悩んでいると疲れてしまいます。自分ひとりでできることは限られています。孤立しないこと、身近に相談できる相手を見つめることが大切です。勇気を出して、身近な人に打ち明けてみましょう。

身近な人に相談できない時は・・・

【こころやからだの不調の相談（アルコール・薬物の相談を含む）】

相談窓口	電話番号	受付日時
滋賀県東近江保健所	☎0748-22-1300	月～金 午前8:30～午後5:15 (祝日、年末年始を除く)
日野町役場福祉保健課	☎0748-52-6573	
滋賀県立 精神保健福祉センター	☎077-567-5010	月～金 午前9:00～午後4:00 ※面接は要予約 思春期関連、依存症関連、こころのケア関連（PTSD等）、 ご遺族の相談、その他

※電話や面接（要予約）による相談を行っています。事前にお電話をください。 ※電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口があります。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。www.mhlw.go.jp

青雲之志

～町長コラム～

日野町長 堀江 和博

今年も2月7日から3月7日にかけて、大窪から村井西大路の街並みにおいて「日野ひなまつり紀行」が開催

されています。期間中は各家に伝わる「お雛様」が棧敷窓のある家々に飾られています。大きなイベントや飲食物の提供などは控えられていますが、NHKや民放でも取り上げられたこともあってか、ソーシャルメディアスタンスが確保された中で日野の町をゆつくり散策される方のお姿をよく見かけました。コロナ禍においても、創意工夫をして開催された実行委員会の皆様、ご協力いただいている皆様に感謝を申し上げます。

ひなまつりの起源を調べてみますと、その歴史は古く、平安時代中期にまでさかのぼります。その頃の人々は上巳の節句に、「無病息災を願う祓い」の行事をおこなっていました。3

月3日に陰陽師を呼んで、天地の神に祈り、季節の食物を供え、自分の身に降りかかる災難を生年月日を書いた紙の人形に移らせて、川に流しました。この厄払いの様子は、今でも京都の下鴨神社で行われる「流しびな」の行事に見ることができます。その後、この紙のひな人形が発展し現在の豪華なひな人形になったとされています。

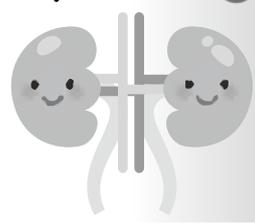
おまつりの起源をたどると、さまざまなことが見えてきます。人々の暮らしは今以上に厳しく、戦乱や疫病、飢饉が頻発した時代もありました。しかし、その中でも、人々は、神仏を崇敬し、世の安寧と息災の願いを込め、おまつりを通じてこられました。こんな時代だからこそ、おまつりの意味、さまざまな行事の本來持つ意味をあらためて見直すことが大切ではないでしょうか。日野の街並みを彩るお雛様の意味、そこに込められた想いを深くかみしめたいと思います。

慢性腎臓病（CKD）を

予防しましょう！

3月第二木曜日は

「世界腎臓デー」です



慢性腎臓病（CKD）とは？

慢性腎臓病（CKD）は私達の生活をおびやかす新たな「国民病」で、腎障害や腎機能の低下が続く状態のことを言います。腎機能が低下して腎不全になると、「人工透析」が必要になります。また、脳卒中や心筋梗塞などにつながる重大な危険因子です。

早期発見し、予防しましょう！

慢性腎臓病（CKD）は、初期段階では自覚症状がありません。早期発見のために必ず健康診断を受けましょう。腎臓は、一度悪くなったら元に戻らない臓器です。また、予防のために、食生活・運動などの生活習慣を見直すことが大切です。肥満を解消し、血圧が高めの方は、血圧の管理をしましょう。

慢性腎臓病（CKD）予防のための生活習慣見直しのポイント

※治療中の方は、医師の指示に従ってください。

① 塩分をとり過ぎない



② 食べすぎない



③ 体を動かす



④ 禁煙する



⑤ ストレスをためない



インフルエンザ予防接種費用の一部助成の申請はお済みですか？



町では、下記の方を対象に、新型コロナウイルス感染症対策として、費用助成を行っています。申請が済んでいない方は、**3月31日（水）**までに申請を行ってください。

日野町の住民で次に該当する方で条件を満たす方

対象者	助成回数	助成限度額	費用助成期間
①平成17年4月2日から接種日当日に生後6か月以上の方※1	生後6か月以上13歳未満：2回 13歳以上15歳以下：1回	1回につき 1,000円	令和2年10月1日から 令和3年2月28日
②妊婦（接種日当日に母子健康手帳の交付を受けている方）※1	1回	1,000円	令和2年10月1日から 令和3年2月28日
③満65歳以上の方または満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器等の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障がいのある方※2	1回	1,000円	令和3年1月1日から 令和3年2月28日

※1 町外の医療機関などで接種され、接種費用を全額自己負担されている方。

※2 令和2年12月31日までに接種できず、接種費用を全額自己負担されている方。

【申請時の持ち物】 対象者により異なりますので、保健センターまでお問い合わせください。

◆問い合わせ先 保健センター ☎0748-52-6574