

3月は「自殺対策強化月間」です



悩みがあれば一人で抱え込まず、まずは下記の専門機関にご相談ください。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでもご相談できます。

電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** 相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



よりそいホットライン

☎ **0120-279-338** 24時間対応

<https://www.since2011.net/yoriso/>

- ◎暮らしの悩みごと ◎悩みを聞いて欲しい方
- ◎DV・性暴力などの相談をしたい方
- ◎外国語による相談をしたい方 など

いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ **0570-783-556** 毎日 午前 10 時から午後 10 時まで

☎ **0120-783-556** 毎日 午後 4 時から午後 9 時まで
毎月 10 日 午前 8 時から翌日午前 8 時まで

<https://www.inochinodenwa.org/>



SNS相談窓口

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。



LINE
@yoriso-chat



Twitter
@yorisoichat



チャット
<https://yoriso-chat.jp/>

相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分 (午後10時まで受付)
水：午前11時から午後4時30分 (午後4時まで受付)

高齢者の肺炎球菌ワクチン 定期予防接種費用を助成

ご希望の方は、医療機関に必ず電話予約をして、3月31日までに接種しましょう。

【料金】 4,000円 (自己負担額)

【対象者】 小松島市に住民票のある、以下のご年齢の方
・65歳(昭和30.4.2~31.4.1生) ・90歳(昭和5.4.2~6.4.1生)
・70歳(昭和25.4.2~26.4.1生) ・95歳(大正14.4.2~15.4.1生)
・75歳(昭和20.4.2~21.4.1生) ・100歳(大正9.4.2~10.4.1生)
・80歳(昭和15.4.2~16.4.1生)
・85歳(昭和10.4.2~11.4.1生)

※費用助成対象者で生活保護世帯の方は、事前の申し出により無料となりますので、必ず予約時に医療機関に申し出てください。

※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種されたことのある方は、定期接種の対象外です。

※対象者の方には、令和2年4月に個人通知をしていますので、実施医療機関などをご確認ください。

オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談 のお知らせ

Web会議システム「Zoom」を使用して、自宅にいながら助産師さんに育児や妊娠中の相談ができます。3月は下記の日程で行いますので、ご希望の方は、市保健センターへ3月19日(金)までにお申し込みください。

【対象者】 小松島市に住民登録のある妊産婦、乳児のいる父母

【日程】 3月 25日(木)

- ①午前9時30分から午前10時まで
- ②午前10時30分から午前11時まで
- ③午前11時30分から正午まで

【定員】 3名 (①~③各1名)

【料金】 無料 (ただし通信費は利用者負担)



【お問い合わせ先】 市保健センター (ミリカホール内) ☎ 3 2 ・ 3 5 5 1 / FAX 3 2 ・ 4 1 4 5
Mail: hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp