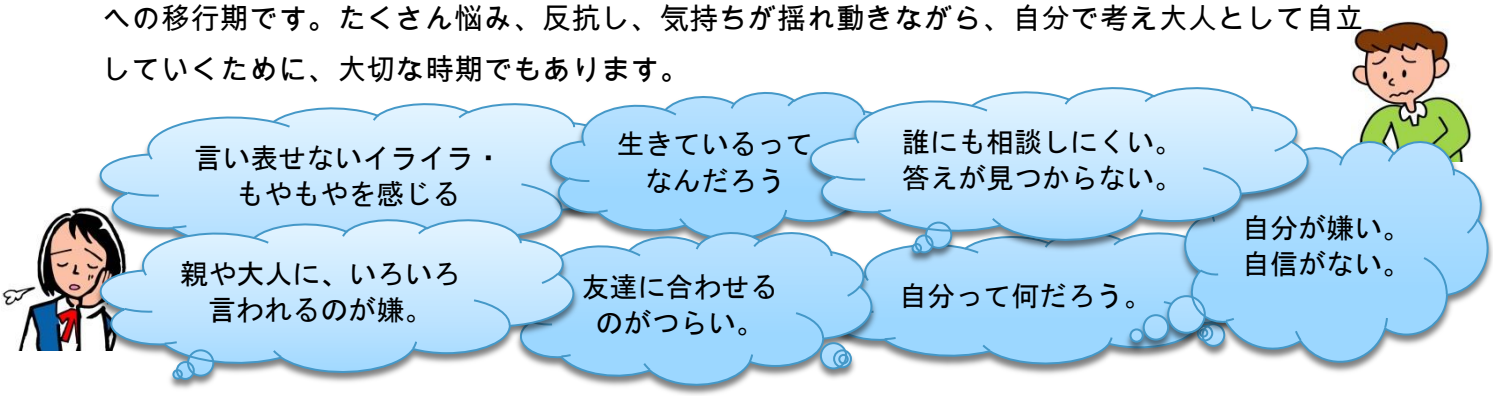
大切なあなた

今年度は、年代別のこころの健康づくりについてシリーズでお伝えしていきます。
１回目は思春期時代についてです。

【だれもが通る‘思春期’】心身ともに大きく成長し、心理的にも身体的にも子どもから大人への移行期です。たくさん悩み、反抗し、気持ちが揺れ動きながら、自分で考え大人として自立していくために、大切な時期でもあります。



思春期の時期の多くは、このような気持ちを抱きます。「こういう時期なんだ」ということを知り、人と比べず自分のいいところに目を向けてみましょう。また話せる誰かに相談したり、他の人の体験・経験を聞きながら様々な価値観に触れ、自分なりの答えを探していきましょう。

ネットより、リアルも大切に：携帯・スマートフォンが普及した現代ですが、インターネットは便利な反面、嫌な思いをしたり、トラブルに巻き込まれる可能性も。そのことを意識し、活用の仕方を振りかえってみることも大切です。ネットより、リアルな世界の関わりも大事にしたいです。

恋愛は人生最大のストレス！？：思春期には、異性への興味も出てくる時期ですが、うまくいくばかりではありません。熱かった恋心も覚めてしまうこともあります。傷ついたりつらい思いをすることもあります。誰かに相談することで、気持ちが楽になるかもしれません。

親や大人からみて、子どもが**いつもより表情がなくなった、口数が減った、眠れていないようだ、何事も投げやりになっている**などみられるときは「何か困っている？」「思い詰めている？」サインかもしれません。

子どもたちのために親・大人ができること（例）

＊心から心配する（**家族ではない子どもたちにもできることです**）
＊子どもとの関係性大切にする（話を聞く、価値観を押し付けない）
＊本音で話す　　＊子どもの良いところをたくさん知る
＊子どもの成長を待つ　　＊一緒に苦しむ、泣く、悲しむ

●元気の泉　久慈市保健推進課：６１－３３１５　●こころとからだの相談センター：５３－３６５２

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を公費で負担する定期接種を開始！

肺炎球菌とは

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。
肺炎はわが国の死亡原因の第 3 位となっています。また、日常的に生じる成人の肺炎のうち 1/4～1/3 は肺炎球菌が原因と考えられています。

平成 26 年 10 月 1 日から定期接種になりました

平成 26 年 10 月 1 日から平成 31 年 3 月 31 日までの間に、65 歳以上で下記の生年月日に該当する方は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を 1 回受けることができます。

定期接種の対象者は毎年異なるため、接種の機会を逃さないようにご注意ください

平成 28 年度対象者（生年月日）

65歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳となる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
90歳となる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
95歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳となる方	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

- 対象となる方へはご案内しております。
- 対象となる年度においてのみ、公費助成が受けられます。
  久慈市の公費負担額は、2,000 円です。
- 平成 28 年度から平成 30 年度までの間は、65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳の誕生日を迎える方が対象となります。
- 4 月以降久慈市に転入された方で、平成 28 年度の対象該当となる方は、元気の泉にご連絡ください。

年に 1 回健康チェック、がん検診、特定健診を受けましょう

◎申込票の返送は、お済みですか？
◎受診する、受診しないに関わらず、全員の方に返送をお願いいたします。