



大切なあなた

固保健推進課 ☎61-3316

こころとからだの健康づくり活動団体を紹介します

久慈断酒新生会

▶事務局…長内町28-47 ☎090-9033-1598
▶代表…竹中保夫

アルコール依存症からの回復を目的としている団体です。久慈広域を中心に断酒啓発活動を行っています。今回はさまざまな活動の中から「断酒例会」について、紹介します。

断酒例会

言いつばなし、聞きつばなしが原則です。アルコール依存症本人と家族が、自分の過去を振り返り、体験談を率直に話す場所です。

- ▶活動日…毎月第1日曜日、第3日曜日
- ▶時間…13時～15時
- ▶会場…久慈市総合福祉センター
2階ボランティアルーム
- ▶利用料…無料

※活動場所や時間は変更になる場合があります。詳しくは問い合わせください。

▶竹中会長からひと言

お酒の飲み過ぎは心と身体の健康に悪影響を与えます。怒りっぽくなることや自己中になることがあります。他の人のせいにして飲み、脳・心臓・脾・肝臓・大腸・喉・食道など多くの病気やケガをする原因になります。判断がつかず飲酒運転をしてしまうケースもあります。

アルコール依存症になる人は意思の弱い人？ダメな人？なまけもの？いいえ、そうではありません。アルコール依存症は「病気」。回復できる「病気」です。



精神保健ボランティア“風ぐるま”

▶事務局…本町1-21 ☎53-5011
▶代表…中村久美子

精神保健の向上を目指し、精神障がいを伴う人たちと共に生きる社会を作り出すことを目的に活動しています。今回はさまざまな活動の中から「当事者の会しらかば会」について紹介します。

当事者の会しらかば会

創作活動やレクリエーション、地域のことを知るため食事や買い物、施設見学などを行っています。活動日や会場が変更になる場合がありますので、事前に問い合わせください。

- ▶活動日…毎月第2火曜日、第4火曜日
- ▶時間…10時～12時
- ▶会場…久慈地区合同庁舎1階健康増進室
- ▶利用料…無料

※活動場所や時間は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

▶中村会長からひと言

精神保健ボランティア“風ぐるま”は語りを大切にしています。

悩みを抱えたままにせず、自分の気持ちを話して見ませんか。

人と接することが苦手な方もいらっしやと思います。

家族の相談も受け付けています。

気軽にお問い合わせください。



新型コロナウイルスワクチン情報

固ワクチン接種対策室（ワクチン接種に関する問い合わせ）☎54-8007

■ワクチン接種のお願い

新型コロナウイルスワクチンの接種が受けられる期間は、現時点で令和5年3月31日までとなっています。接種券が届いた人で、接種を希望する場合は早めに予約をしましょう。

予約方法は、接種券に同封してあるチラシを確認ください。

■オミクロン株対応ワクチン接種（12歳～）

- ▶接種間隔…初回接種（1・2回目）を完了した人で、前回接種から3か月経過後に接種が可能です。
- ▶接種回数…これまでの接種回数に関わらず、現時点では1人1回の接種で完了となります。
- ▶12月接種会場…おおさわ内科・胃腸科医院、おのぞら耳鼻咽喉科クリニック、久慈恵愛病院、国民健康保険山形診療所、関上こどもクリニック、竹下医院、ロイヤルパークカワサキ（集団接種）
- ▶使用するワクチン…ファイザー社製（オミクロン株対応）
- ▶接種券の発送…7月31日までに2回目、3回目または4回目接種を終えた人に発送済です。
- ▶注意事項…初回接種（1・2回目）は従来ワクチンで接種します。接種を希望する場合は、ワクチン接種対策室に連絡ください。

■小児接種（5歳～11歳）

- ▶接種回数…初回は2回接種で1セットです。追加接種（3回目）は、1回のみ接種します。
- ▶接種間隔…1回目接種後、3週間あけて2回目を接種します。追加接種（3回目）は、2回目を接種してから5か月経過後に接種することができます。
- ▶12月接種会場…県立久慈病院、ちだ医院
- ▶使用するワクチン…ファイザー社製（小児用）
- ▶接種券の発送…初回接種券は平成29年11月30日までに生まれた人へ、3回目接種券は6月30日までに2回目接種を終えた人へ発送済です。

■乳幼児接種（生後6か月～4歳）

- ▶接種回数…接種は3回で1セットです。
- ▶接種間隔…1回目接種後、3週間あけて2回目を接種。2回目接種後、8週間あけて3回目を接種します。令和5年3月31日までに3回目の接種を完了するためには、1回目の接種を令和5年1月13日までに受ける必要があります。
- ▶12月接種会場…県立久慈病院、ちだ医院
- ▶使用するワクチン…ファイザー社製（乳幼児用）
- ▶接種券の発送…11月16日(水)に対象者全員に発送済です
※今後、新たに生後6か月に到達する乳幼児へは随時送付します。
- ▶注意事項…新型コロナウイルスワクチンは、インフルエンザワクチン以外のワクチン接種から2週間の間隔をあげる必要があります。定期予防接種は感染症にかかりやすい年齢などを元に、標準的な接種期間が定められているので、接種機会を逃すと費用が自己負担になる場合があります。普段予防接種を受けているかかりつけ医と接種スケジュールをよくご相談のうえ、予約をしてください。