

3月は自殺対策強化月間

新型コロナウイルス感染症による生活への影響が長期化するなか、心身ともに不調をきたし、全国的に自ら命を絶つ方が増加傾向にあります。

自分の「こころの健康状態」を確認する機会を持ちましょう。悩んでいる人に気づいたら、相手に声をかけてください。

あなたが、あなたの大切な人を守るためにできることです。ぜひ、一步を踏み出してください。

セルフチェック

— 2つの質問で「こころの健康」を確認してみましょう —

- | | | | |
|---|----|---|-----|
| (1)この1か月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか。 | はい | ・ | いいえ |
| (2)この1か月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。 | はい | ・ | いいえ |

【セルフチェック結果】

1つでも「はい」が付いた場合は、こころの不調のサインです。

疲れがとれない、眠れない、食欲がない、仕事のミスが増えたなどのストレスサインが出ている場合もあります。自分にあった方法でストレス発散をして、心身ともに休養する時間を確保しましょう。

誰かに話しを聞いてもらうことも立派なこころのメンテナンスです。身近な人に相談したり、相談先を積極的に活用しましょう。相談は本人だけでなく、ご家族など周囲の人からの相談にも応じています。

上三川町への相談先

①保健師への相談(電話・面接・訪問)

どこに相談すれば良いかわからないときにもご連絡ください。

▶日時＝月～金曜日(祝日、年末年始除く)午前8時30分～午後5時15分

▶担当＝健康福祉課 成人健康係 Tel(56)9133

②こころの相談

専門のカウンセラーによる面接相談(要予約・無料)

▶日時等＝毎月広報に日程を掲載(ひとりあたり約1時間)



その他の相談先

相談窓口	電話番号	時間
栃木いのちの電話	028(643)7830 [0120(783)556]	毎日、24時間 (毎月10日午前8時～翌日午前8時まで フリーダイヤル)
【栃木県】 こころのダイヤル (栃木県精神保健福祉センター)	028(673)8341	月～金曜日(祝日、年末年始除く) 午前9時～午後5時
【全国共通】 こころの健康相談 統一ダイヤル	0570(064)556	日中は、ナビダイヤルで上記の「[栃木県]こころのダイヤル」につながります。 夜間対応として月～金曜日(平日)は、 午後6時30分～午後10時まで相談を受け付けます。

町ホームページには、このほかの相談先に加え、SNSを利用した相談先も紹介していますので、ご活用ください。



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎ 56 9133

水道加入金の減免を行っています【令和4年3月末まで】

町水道の加入促進のため、井戸水等を使用している方が町水道に切り替える場合に、水道加入金を半額に減免しています。

期間限定となっていますので、ぜひこの機会に、町水道への切り替えをご検討ください。

▶減免期間(申請受付期間)＝

平成31(2019)年4月1日から令和4(2022)年3月31日まで(3年間)

▶減免の対象となる方＝

以下の条件すべてに該当する、水道新規加入者

- ・井戸水等の自家用水道から町水道へ切り替える方
 - ・家事用として水道を使用する方
 - ・メーター口径が13mm、20mm、25mmの方
 - ・町税等を滞納していない方
- ※増径は対象外です。

▶減免の額＝加入金の半額を減免します。

【減免額】

メーター口径13mm：25,000円、20mm：67,500円、25mm：115,000円

※上記の減免額に消費税を加えた額を減免します。

▶申請方法＝

給水装置工事の申請時に「上三川町水道事業加入金減免申請書」を上三川町指定給水装置工事業者に提出してください。申請書は上下水道課窓口及び町ホームページからも入手できます。



▶問い合わせ先＝上下水道課 上水道業務係 ☎ 56 9168

新型コロナウイルス感染症の影響による水道料金・下水道使用料の支払猶予等について

町では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入が大幅に減少した等の事情により、一時的に水道料金・下水道使用料のお支払いが困難な場合に、支払猶予や分納などのお支払いに関するご相談に応じています。

ご相談の際は、下記までお問い合わせください。

▶問い合わせ先＝上下水道課 上水道業務係 ☎ 56 9168

下水道業務係 ☎ 56 9167

ラジオ体操講習会を放送します。

栃木ケーブルテレビで、特別番組「みんなで おうちで ラジオ体操」を放送します。

講師は公認1級ラジオ体操指導士の田邊恭子先生です。

長引く自粛生活で外出機会が減り、体力・筋力の低下が心配されています。

こんな時こそ、おうちでもできるラジオ体操で体力・筋力を保ちましょう。

▶番組名＝特別番組「みんなで おうちで ラジオ体操」

▶放送期間＝3月22日(月)～28日(日)

▶放送時間＝午後4時45分～

▶チャンネル＝地上デジタル101(リモコン⑩番)

※ご視聴にはケーブルテレビの契約が必要です。



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎ 56 9133

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。