

令和3年(2021年)

3/15

毎月1日・15日発行

No.1387



東村山市公式キャラクター「ひがっしー」



TOKYO 2020
HOST CITY

東京2020オリンピック
競技大会

開催まであと 130日



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES
HOST CITY

東京2020パラリンピック
競技大会

開催まであと 162日

東村山市は東京2020オリンピック・パラリンピック 中国のホストタウンです

人口と世帯 (令和3年3月1日現在)

男: 73,693人 女: 77,603人
人口: 151,296人 世帯数: 74,133

欢迎光临东村山市



東村山市へようこそ

発行 東村山市

ホームページ <https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/>

携帯電話用 <http://mobile.city.higashimurayama.lg.jp/>

気付いてください！こころと体の限界サイン

3月は自殺対策強化月間です

問健康増進課

新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の流行は、感染の恐怖、行動制限、先行きの見えない不安などから、大きなストレスとして私たちの心身をむしばんでいます。新しい感染症の流行などは、直接の被害がない人たちにも大きなストレスとなり、メンタルヘルスの悪化や自殺の増加等を引き起こすことが知られています。新型コロナウイルスの感染予防だけでなく、こころの健康にも気を配ってください。

まずは誰かに相談してみましょう

長期間ストレスが続くと、メンタルヘルス不調に陥るおそれがあり、そのような状態で医療や周囲の支援から孤立すると、正常な判断ができなくなっていきます。人に助けを求めることは弱さではなく、ストレスへの対処法の1つです。1人で解決しにくい問題が起こったら、早めに家族や友人、又は公的な相談機関等に相談しましょう。こころが軽くなり、問題を冷静に捉えるきっかけとなることもあります。

主な相談先

市にも各種相談窓口があります。1日号に掲載している「今月の相談」から、状況に見合った相談先をお選びください。

東京都の相談窓口（3月特別相談スケジュール）

こころの悩みなどについての電話相談

○東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～
(☎0570-087478、3月23日(火)～27日(土)各日24時間)

○有終支援いのちの山彦電話 (☎03-3842-5311、3月31日(木)までの月・木曜日を除く毎日正午～午後8時)

自死遺族のための電話相談

○NPO全国自死遺族総合支援センター(☎03-3261-4350、3月19日(金)・20日(祝)・22日(月)午前11時～午後7時)

LINE相談

○相談ほっとLINE@東京(3月31日(木)までの毎日午後3時～10時、受付は午後9時30分まで)

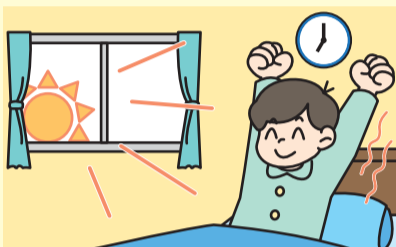
★ほかにも相談窓口があります。詳細はHP又は都・福祉保健局ホームページをご覧ください。

問同局健康増進課 (☎03-5320-4310)



こころの健康に気を付ける5つのポイント

健康的な生活習慣を心がける



夜更かしや朝寝坊、食生活の乱れがないように注意しましょう。人混みを避けて散歩する、家の中で適度な運動をするのもよいでしょう。

依存しすぎないように注意する



こころが不安なときは、お酒やたばこ、インターネット等に依存しすぎないように注意しましょう。

ストレスを軽減する方法を実践する



1日の疲れやストレスをその日に解消できるようなリラックス法をこまめに実践しましょう。

過度にニュース等を見続けない



新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースを見続けることは、必要以上に不安や心配な気持ちを招くおそれがあります。

人との交流の機会をつくる



家族や友人とのつながりは、それだけでストレスの軽減やストレスへの抵抗力の向上になります。

「こころの体温計」 ご利用ください

ご自身のストレス度や落ち込み度がパソコンやスマートフォン、携帯電話からチェックできます。



<https://fishbowlindex.jp/higashimurayama/index.pl>

新型コロナウイルス感染症に係るワクチンの接種について

ワクチン接種は、国からワクチンが供給され次第開始できるよう準備を進めています。接種場所、接種開始時期など現時点の情報をお知らせします。内容は変更となる場合があります。

接種場所

原則、住民票のある市区町村で接種を受けます。市内の接種場所はいきいきプラザ内「保健センター」、スポーツセンター(久米川町3-30-5)、市内医療機関等を予定しています。

接種開始時期

当市へは、4月26日(月)以降にワクチン1箱(約500人×2回分)が配布される予定となっています。供給量が限られていることから、まずはクラスターのリスクの高い高齢者施設からの接種開始を予定しています。

地域の高齢者のかたの接種時期およびクーポン券の発送時期は、決定次第お知らせします。

ワクチン接種に関するコールセンター

厚生労働省 コールセンター

☎0120-761-770 (フリーダイヤル)
(土・日・祝日も実施 午前9時～午後9時)

東村山市 コールセンター

☎042-397-6211 (直通)
(土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時)

緊急事態宣言が3月21日(日)まで延長されました。緊急事態宣言が解除されるまでの間、引き続き市の公共施設における夜間の利用・貸出等を中止します。施設等詳細は市ホームページをご覧ください。また、今後の事業やイベント等の中止・延期の情報は市ホームページ等で随時お知らせします。

「声の市報」(市報音声版)は、市ホームページのトップページ下段「市報ひがしむらやま」からご利用いただけます。