

# 新型コロナワクチン接種が進んでいます



新型コロナワクチン接種は強制ではなく、ワクチンの効果や副反応のリスクを理解したうえで、本人の意思に基づき受けていただくものです。身体的な理

## ワクチンハラスメントはやめましょう！

新型コロナワクチン接種は強制的ではなく、ワクチンの効果や副反応のリスクを理解したうえで、本人の意思に基づき受けていただくものです。身体的な理



## ワクチン接種後も感染防止対策を

2回のワクチン接種を行うことで、高い確率で発症を抑える効果があることが分かっていますが、どの程度感染を予防できるかは今のところ分かっていません。

引き続き感染を拡大させないため、ワクチン接種後も、手洗い・手指消毒、マスクの着用、3密の回避などの基本的な感染防止対策を行ってください。

また、家庭内においても普段から、こまめな換気、ドアノブや取手の消毒などの感染防止対策を行っていただきましょう。

鳥取市役所駅南庁舎会場では、9月の日曜日に限り、保育士による接種時の託児（未就学児対象）を行います。

## 接種の間に託児サービスを利用できます

鳥取市役所駅南庁舎会場では、9月の日曜日に限り、保育士による接種時の託児（未就学児対象）を行います。

## 「ワクチンパスポート（接種証明書）」の発行

ワクチンパスポート（接種証明書）の提示により、防疫措置の緩和が認められる国や地域があります。海外渡航の予定がある人のみ、駅南庁舎保健医療課へお申し込みください。

また、学校や職場、地域において、接種していない人への接種の強制や偏見・差別・いじめにつながる行為、誹謗中傷などは絶対に行わないでください。

本市の新型コロナワクチン接種は、接種券をお持ちの全ての人からの予約を受け付けており、医療機関や集団接種会場での接種を実施しています。

## 接種券をお持ちの全ての方が予約できます

勤務先などで職域接種の案内がある場合は、そちらもご検討ください。



■託児実施日  
9月5日、12日、19日、26日  
※来場から接種後の経過観察終了まで  
※無料、予約不要



本市公式ホームページ（新型コロナワクチン接種について）

【お問い合わせ】鳥取市新型コロナワクチン接種専用ダイヤル  
TEL 0857-30-8535  
(受付時間 8:30 ~ 17:15 (土・日・祝日含む))  
FAX 0857-20-3981 ※聴覚障がいなどによって電話が難しい場合のみ

# 特集 ひとりでも悩まないで...

9月10日から16日は自殺予防週間です

昨年、本市では30人が自死で亡くなっています。特に30〜50歳代の働き世代の自死者数が多いです。悩みごとをひとりで抱え込んでしまうと、こころのバランスを崩したり、「うつ」などさまざまな不調を引き起こすことにつながります。一人で悩まず、周りの人に相談しましょう。

問 駅南庁舎心の健康支援室

0857-22-5616  
0857-20-3962

## 自死の要因

自死には、健康問題や経済・生活の問題などさまざまな要因が複雑に関係しているといわれています。なかでも、うつ病が自死の要因として特に関係があることが明らかになってきています。

## 眠れていますか？

うつ病もほかの疾患と同じように早期発見が大切ですが、本人でさえ、うつ病に気づけないこともあります。

うつ病かどうか区別するためのポイントは、「睡眠」です。2週間以上続く不眠は、うつ病の一つのサインです。

## ひとりで悩まず相談を

次のような症状があれば、「こころの健康」が崩れている可能性があります。ひとりで悩まず、周りの人に相談しましょう。

- 好きだったことにもやる気が出ない
- 不安で落ち着かない
- 考えがまとまらない
- 眠れない日が続く
- 食欲がない、おいしく食べられない
- 体がだるい、疲れやすい
- 体調がすぐれない（頭が重い、肩・首が重い、便秘や下痢が続くなど）

## 悩みに気づき、支えるゲートキーパー

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。あなたの周囲の人が悩みや問題を抱えている様子なら、まずは声をかけ、話を聴いてあげてください。あなたの行動が自殺予防につながります。

## 心の体温計

ストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。ご自身の心の状態をチェックしてみませんか？



鳥取県睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」

周りの人に話しづらい場合は、気軽に相談できる場所があります。いろいろな相談方法から希望の窓口を選んで話してみませんか？

- ♡こころの相談窓口（毎週月～金 8:30～17:15）
  - 鳥取市保健所心の健康支援室 ☎0857-22-5616
  - 鳥取東保健センター ☎0857-25-5008
  - 鳥取市各総合支所市民福祉課 ☎（12ページ参照）
  - 鳥取県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031
- ♡いのちの電話
  - 鳥取いのちの電話（毎日 12:00～21:00）☎0857-21-4343
  - 自殺予防いのちの電話（毎日 16:00～21:00、毎月10日 8:00～翌日 8:00）☎0120-783-556

- ♡メール相談
  - ひとりで抱え込まず、メールで相談してみませんか？専門相談員が対応します。安心してご相談ください。
  - 【開設日時】毎週月・水・金曜日、毎月第2・第4土曜日 17:00～21:00
  - 【実施主体】鳥取県
  - 【メールアドレス】soudan@tottorisns.com

