

## 3月は自殺対策強化月間です

例年3月は、進学、就職や転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は自殺対策基本法で、3月を自殺対策強化月間とし、自殺対策に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策を総合的に推進することとしています。

どうかひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族やご友人、職場の同僚など、身近な人にひとこと相談してください。もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、下記へご連絡いただき、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

また、町では自殺対策強化月間の取り組みの一環として、「自殺予防パンフレット」を作成し、全戸配布をするほか、心の健康対策事業講演会を行います。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

### 心の健康対策事業講演会

## うつにならない うつを軽くする「心が楽になるための処方箋」

～心穏やかに過ごすために暮らしの中でできること～

心が楽だと、頭がクリアになり、前向きな行動につながりますが、心がつらいときは、嫌なことがいつまでも心に残り、悩み続けてしまうことはありませんか？

心穏やかに過ごすために、日常生活の中でできることを、いつも心穏やかで患者さんの心をほっとさせてくれる秋川病院院長の植田先生にご伝授いただきます。

詳しくは3月5日に自治会を通じて配布されるチラシをご覧ください。

〔日時〕 3月23日（日） 午後2時～（受付：午後1時30分～）

〔講師〕 秋川病院院長 植田宏樹先生（精神科医）

〔会場〕 文化会館1階 多目的室



\*マインドフルネス（「今」だけに集中できるような、精神状態を意識的につくっていくこと）のミニ実習もありますので、楽な服装でお越しください。

\*駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 旧優生保護法補償金等の受付・相談窓口について

1月17日に「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者等に対する補償金等の支給等に関する法律」が施行されました。補償金等の受け付け、相談窓口はつぎのとおりです。

〔支給の種類〕

- |            |                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------|
| ●補償金       | 対象：本人および特定配偶者の方（またはその遺族の方）<br>支給額：本人1,500万円、特定配偶者500万円 |
| ●優生手術等一時金  | 対象：本人で生存している方<br>支給額：320万円                             |
| ●人工妊娠中絶一時金 | 対象：本人で生存している方<br>支給額：200万円                             |

〔請求期限〕 令和12年1月16日まで

※受け付け、相談窓口は、東京都旧優生保護法補償金等受付・相談窓口（平日午前9時～午後5時）

☎03-5320-4206 FAX 03-5388-1401