

【再掲載】3月31日まで!
物価高騰対応重点支援給付金
(住民税非課税世帯・子ども加算)

物価高の影響を特に受ける住民税非課税世帯を支援するため、3万円の給付金を支給します。

また、対象世帯のうち18歳以下の児童を扶養している子育て世帯に対して、子ども加算として、児童1人当たり2万円を支給します。

支給対象 令和6年12月13日時点で、羽村市に住民票があり、令和6年度住民税均等割が非課税である世帯の世帯主

支給額 3万円(子ども加算は対象児童1人あたり2万円を加算)

申請方法 3月31日(月)午後5時までに(消印有効)に、郵送または直接、受付窓口へ

※必要書類・要件など、詳しくは広報はむら2月1日号または市公式サイトを確認するか、問い合わせください。



▶[3万円給付金]住民税非課税とした給付金(市公式サイト)

受付窓口・問合せ
 羽村市物価高騰対応重点支援給付金コールセンター(市役所2階201会議室) ☎0570-0921-925(午前9時～正午、午後1時～5時。土・日曜日、祝日を除く)

第36回 自殺防止!東京キャンペーン

問合せ 健康課(保健センター内) ☎626

東京都では毎年3月と9月を自殺対策強化月間とし、「自殺防止!東京キャンペーン」を行っています。

キャンペーン期間中の特別相談

窓口【実施機関】	番号	特別相談期間	(参考) 通常相談
フリーダイヤル特別相談 【(NPO法人)国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター】	0120 (58) 9090 03 (5286) 9090	3月1日(土)～7日(金)の午後8時～翌午前2時30分 ※3月3日(月)～午後10時30分～ ～/3月4日(火)午後5時～	03 (5286) 9090 毎日午後8時～翌午前2時30分 ※(月)～午後10時30分～ (火)～午後5時～
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話— 【(NPO法人)有終支援いのちの 山彦電話】	03 (3842) 5311	3月の(火)(水)(金)(土)(日)および祝日(第4日曜日を除く)の 正午～午後8時	03 (3842) 5311 (火)(水)(金)(土)～各日正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 【(一社)日本いのちの電話連盟】	0120 (783) 556	毎日午後4時～9時 ※3月10日(月)～16日(日)は 午前8時～翌午前8時	0120 (783) 556 毎月10日～午前8時～翌午前8時 毎日午後4時～9時
(東京)東京いのちの電話 【(社福)いのちの電話】	03 (3264) 4343	毎日24時間	03 (3264) 4343 毎日24時間
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～ 【東京都(NPO法人)メンタルケア協議会】	0570-087478	3月27日(木)～31日(月) 各日24時間	0570-087478 毎日正午～翌午前5時30分
自死遺族傾聴電話 【(NPO法人)グリーンケア・サポートプラザ】	03 (3796) 5453	3月4日(火)～8日(土) 各日午前11時～午後5時	03 (3796) 5453 (火)(木)(土)～各日午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル 【(NPO法人)全国自死遺族総合支援センター】	03 (3261) 4350	3月10日(月)～12日(水) 各日正午～午後5時	03 (3261) 4350 (木)～午前10時～午後7時/ (日)～午前10時～午後5時

※このほか、東京都消費生活相談センターでは、多重債務110番(☎03-3235-1155)を3月3日(月)・4日(火)(各日午前9時～午後5時)に行います。

※相談料は無料です。別途通話料がかかります。

※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料電話、かけ放題プランなどの対象外です。

こころの健康について知ろう

こころの健康図書
特設コーナーを設置

自殺対策強化月間に合わせて、いのちの大切さやこころの健康、自殺予防などに関する図書50冊以上とポスターを展示しています。

日時 3月30日(日)までの午前10時～午後8時
(月曜日・3月18日(火)を除く)

※3月6日(木)まで蔵書点検のため休館

会場 プリモライブラリーはむら

問合せ 健康課(保健センター内) ☎626



こころといのちの講演会

妊娠・出産とメンタルヘルス
～母と子の笑顔を守るために～

日時 3月15日(土)午前10時30分～11時45分

実施方法 無料オンライン配信ツールによるライブ配信

対象 都内在住・在勤または在学の方

講師 相良 洋子さん(産婦人科医、(公財)日本産婦人科医会常務理事、昭和大学客員教授)

申込み 3月10日(月)午後5時までに、東京都保健医療局ウェブサイトから

問合せ 健康課(保健センター内) ☎626

東京都こころといのちの講演会 検索

健康

※窓口で申請書を記入する場合は、午後4時45分までにお越しください。

子宮頸がんキャッチアップ接種
期間延長を検討中

昨年の夏以降、大幅な需要の増加により、希望しても子宮頸がん(HPV)ワクチンの接種を受けられなかった方がいました。それを踏まえ、今年の3月末までに接種を開始した方は、全3回の接種を公費で受けられる方向で、国が準備を進めています。

対象

▼キャッチアップ接種対象者※のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した方

生まれの女性

▼平成20年度生まれの女子(高校1年生相当)で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

期間 令和8年3月31日まで

問合せ 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ☎697

健康管理術

女性の健康 ～更年期障害～

●更年期障害とは

日本人の閉経(1年間月経がない状態)平均年齢は50・5歳ですが、これを挟んだ前後10年間を更年期といいますが、更年期には、加齢とともに女性ホルモンが減少することによって身体的・精神的症状が現れることがあります。それを更年期障害と言います。女性ホルモンは子宮や乳房だけではなく、さまざまな臓器や骨、筋肉、自律神経、免疫機能にも作用し、女性の心身に大きく影響します。

●更年期障害の症状はさまざま

早い人は40代に入ってから更年期障害の症状を自覚することもあります。また更年期障害には性格や仕事、親の介護、子どもの世話などライフスタイルの変化が強く影響します。症状が軽い場合であれば日常生活に支障をきたすほどひどくなる場合もあり、症状には個人差があります。

【主な症状】

・血管運動神経系の症状(ほてり、のぼせ、発汗、冷えなど)
 ・精神症状(イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力など)

・その他の身体症状(腰痛、関節痛、めまい、頭痛など)

●1人で悩まず、早めに相談を

更年期に現れる症状を気のせいと我慢したり、1人で悩む必要はありません。更年期障害だけでなくほかの病気が隠れている可能性もあるため、婦人科を受診し専門家に相談してみましよう。また、充実した更年期を送るためには本人だけでなく、周りの理解と協力も大切です。



▲更年期に多い症状と病気について(女性の健康推進室ヘルスケアラボ)

【参考】厚生労働省「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」/東京都産業労働局「女性特有の健康課題を知る、学び働く女性のウェルネス向上委員会」

保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

