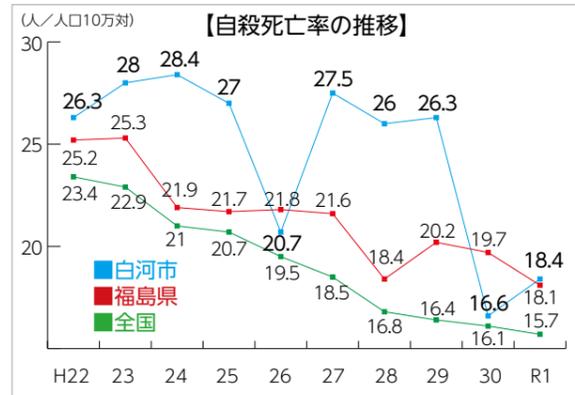


3月は「自殺対策強化月間」です

生きていれば、誰でも困難にぶつかり悩むことがあります。しかし、いくつかの困難が重なったり長引いたりすると、人は追い込まれ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうことがあります。このようなことは、誰にでも起こり得ます。市の自殺死亡率（人口10万人あたりの年間自殺者数）は、国や県よりも高い状況が続いています。



(資料：人口動態統計)



「つらいな…」[苦しいな…」と感じたら、周りにSOSを出して相談機関に話してみよう。また、身近な人でいつも違って元気がないと感じたら、相談窓口を紹介してみよう。



《身近な相談窓口》

- 健康増進課 (こころの健康相談) ☎2114 (平日/午前8時30分~午後5時)
県南保健福祉事務所 (こころの健康相談) ☎5649 (平日/午前8時30分~午後5時)
福島いのちの電話 (さまざまな悩み相談) ☎024-536-4343 (毎日/午前10時~午後10時)
よりそいホットライン (さまざまな悩み相談) ☎0120-279-338 (24時間)
SNS相談 『厚生労働省 SNS相談』で検索

コロナに負けない体づくり

~日常に自転車やウォーキングを~



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出を控え、自宅過ごす時間が長くなった結果、運動不足やストレスから心身に悪影響を及ぼす健康二次被害が心配されています。コロナ禍でも密にならず、環境に優しい自転車やウォーキングが注目されています。県は「自転車活用推進計画」を策定し、健康増進を推奨しています。自転車による運動は、脚や体幹部の筋肉を使うことで筋肉の維持・増強につながる全身運動です。さらに、楽しみながら運動することで爽快感が得られ、脳の活性化につながり、仕事を効率的にできるなど内面的な効果も期待できます。まずは近い場所への移動から始めてみませんか？

風しん無料クーポン券を利用しましょう

昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性に風しんの抗体検査・予防接種が受けられる無料クーポン券を送付しています。昨年度中に発行したクーポン券は次のとおり期限を延長します。

- 抗体検査券 2020年2月⇒2022年2月まで延長
予防接種券 2021年2月⇒2022年3月まで延長
該当期間に生まれた男性の8割は、公的に接種する機会がなかったため、風しんの抗体が少ない状況です。無料で受けられる機会は今回限りです。社会全体で免疫を構築するため、ぜひクーポン券を利用して抗体検査と予防接種を受けましょう。
※紛失した場合は再交付できません。市ホームページをご覧ください。



4月のいきいき健康チャレンジ相談会

Table with columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Rows include dates from 7th to 21st of the month with various venues and age groups.

こども医療費助成申請書の様式が新しくなります

令和3年4月1日より、同申請書の様式が新しくなります。

《こども医療費助成の償還払い》

本市および西白河郡以外の医療機関を受診した場合、または保険診療分一部負担金が月額21,000円以上の場合は、償還払いで助成します。申請書に必要書類を添付のうえ、ご提出をお願いします。

- 必要書類
申請書 (診療月ごと、医療機関ごとに1枚)
領収書または医療機関の証明
受給資格者証
注意点
申請書は、診療月ごとにまとめて翌月以降に提出してください。
診療月の合計一部負担金が21,000円以上の場合、高額療養費・付加給付金の支給の有無を、扶養者の勤め先でご確認ください。加入保険から支給がある場合には「支給決定通知書」を添付のうえ、申請してください。また、限度額認定証があれば、ご提出をお願いします。
提出期限は、診療月から5年間です。
本庁舎こども支援課 (支援係)

「白河っ子すくすく赤ちゃんクーポン券」の有効期限にご注意ください

「白河っ子すくすく赤ちゃんクーポン券」の有効期限は、対象となるお子さんが1歳または2歳になる月の末日です。例えば、令和2年4月に生まれた0歳児のお子さんのクーポン券は、令和3年4月末日が期限です。

クーポン券に記載された有効期限を過ぎたものは無効となり、使用できなくなりますので、ご確認のうえ期限までにご使用ください。



クーポン券の右上に有効期限が記載されています！



本庁舎こども支援課 (支援係)

こどもの健康づくり行事予定表

3月中旬以降、平成29年10月1日以降に生まれたお子さんのご家庭に同予定表を送付するとともに、市ホームページにも掲載します。

また、4月の乳幼児健康診査日程は市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。本庁舎こども支援課 (母子健康係)



保育士 (フルタイム) の募集

- 資格 保育士資格または看護師資格を有する方
勤務日 月曜日~金曜日
※日曜日・祝日・年末年始は休みですが、土曜日は勤務となる場合があります。
勤務場所 市立保育園 ※相談のうえ、決定します。
勤務時間 基本/午前7時~午後7時の間の7時間45分 (休憩1時間を含まない)
※早番・遅番があります。
賃金 経験年数による (月額161,000円~)
通勤手当支給 (2km以上)
社会保険 健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険加入
本庁舎こども育成課 (保育係)

放課後児童クラブ支援員の募集

- 勤務場所 市内小学校区の児童クラブ
勤務時間
通常の登校日 下校時間~午後7時のうち4時間
学校の休業日 午前7時30分~午後7時のうち最大7時間45分
※超過勤務になる場合があります。
※日曜日・祝日・年末年始は休みですが、土曜日は交代勤務となる場合があります。
時給 時給945円~989円
※資格の有無で異なります。
本庁舎こども育成課 (保育係)

子育て支援アプリ「ぽっかぽか」のダウンロード情報。App StoreとGoogle PlayのQRコードとダウンロードリンクが記載されている。