

新型コロナワクチン接種証明書をコンビニで発行できます

対象のコンビニに設置してあるキオスク端末（マルチコピー機）で、新型コロナワクチン接種証明書を発行できるようになりました。

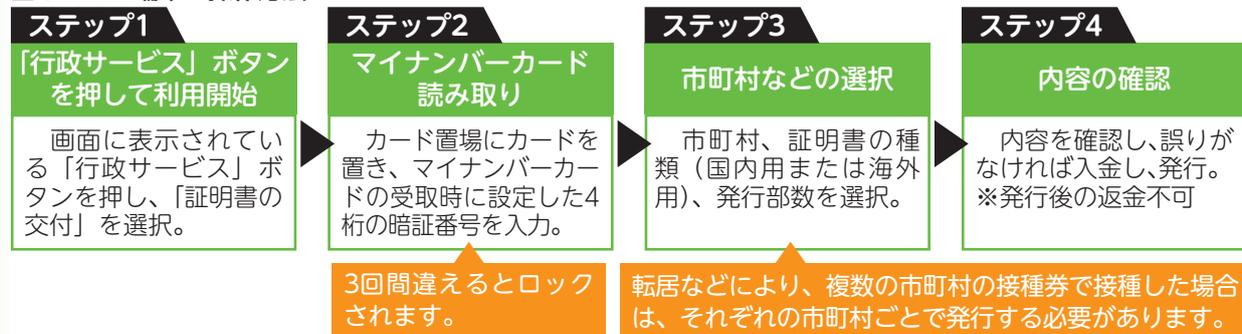
対象店舗 セブン-イレブン、セイコーマート、ハセガワストア、道南ラルズ、タイエー

利用時間 毎日6時30分～23時（メンテナンス時間を除く）

種類と金額 国内用・海外用ともに120円（1通あたり） **必要物** マイナンバーカード、4桁の暗証番号

事前準備 海外用を発行の場合は、7月21日以降に市窓口か接種証明書アプリでの申請・発行が必要です。

◆キオスク端末の操作方法



他 国内での接種証明としては、接種を受けたときに渡された「予防接種済証」「接種記録書」などが利用できます。引き続き保健センターで、紙の接種証明書も申請・交付することができます。

問 保健センター（☎23-8877） **ID** 101115

9月10日から16日は自殺予防週間です

みんなの「生きる」を支え あしたへつなぐまち“かりや”

問 保健センター（☎23-8877） **ID** 1003319

セルフケアでこころと体を大切に！ ストレスへの対応力を高める5つのポイント

- ・起床後すぐに朝日を浴びよう。
- ・朝ごはんを毎日食べよう。
- ・ぐっすり眠り心身のエネルギーを充電！
- ・自分が「楽しい」「気持ちがいい」と感じる時間を見つけてみよう。
- ・こころが疲れてしまう前に、誰かに相談してみよう。

自殺予防オリジナル
ポスターを作成しました。



つらい気持ちを抱えるあなたへ

つらいときは誰かに胸の内を打ち明けてみましょう。「時には自分を頼ってほしいな」「相談してほしいな」「あなたの力になりたいな」そう思っている人が、きっとあなたの周りにたくさんいます。

相談する メリット

- **こころが軽くなる**…話すところが落ち着き、気持ちも楽になります。
- **新しい視点を取り入れられる**…自分では思い付かなかった考えや視点に気付くことができるかもしれません。
- **状況を整理できる**…相談することで自分の状況や今抱えている問題を整理でき、解決の糸口が見つかりやすくなります。

誰かにつらい気持ちを話してみませんか？あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？
1人で抱え込まず、お気軽にご相談ください！

- 【相談窓口】**
- ▶ 保健センター（☎23-8877）
 - ▶ 衣浦東部保健所（☎21-9337）
 - ▶ よりそいホットライン（☎0120-279-338）
 - ▶ あいちこころホットライン365（☎052-951-2881）
 - ▶ 名古屋いのちの電話（☎052-931-4343）

【SNS相談（あいちこころのサポート相談）】



▲LINE



▲フェイスブック



▲ツイッター