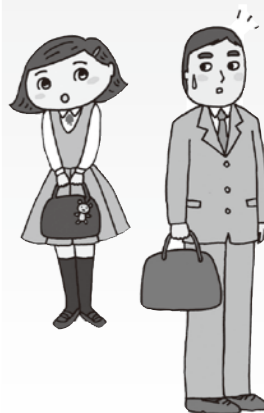


大切な人の悩みに気付いてください

9月10日(土)〜16日(金)

自殺予防週間

問い合わせ 保健介護課 ☎2140



まずは声かけから

日本では、平成10年に自殺者が年間3万人を超え、以後も高い水準で推移しています。広島県でも毎年600人以上が亡くなっている深刻な状況です。

自殺は・・・追込まれた末の死

自殺は、自ら選んだ死ではなく、健康・経済・家庭・仕事など、さまざまな要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の死です。

また、自殺を図る直前に、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症し、正常な判断を行うことができない状態になっていることも多いと報告されています。

自殺は・・・防ぐことができる

心理的な悩みを引き起こす要因はさまざまですが、それらに対する支

援などにより多くの自殺は防ぐことができます。

自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している

一般的に自殺者の多くは、精神疾患を患っていても医療機関を受診しないなど、相談への抵抗感から問題も深刻化しがちです。

一方で、死にたいと考えている人も、このころの中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠や原因不明の体調不良などのサインを発しています。

あなたもゲートキーパー〜自殺予防のための行動〜

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

このころの悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。変化に気付いたら、「眠れていますか」など、自分にできる声かけをし

ていきましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける話題をそらしたり、訴えや本人の気持ちを否定したりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

このころの病気や社会・経済的な問題などを抱えている場合、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。相談を受けた側も一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の気持ちや状況を理解してくれる家族や友人などに協力を求め、連携しましょう。

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。

家族のつどい

問い合わせ 保健介護課 ☎2140

統合失調症やうつ病など、こころの病気を持つ方やひきこもりの方の家族が対象の、座談会や講話を通じて、家族同士の交流や学びの場です。

ぜひお気軽にご参加下さい。申し込み 各回前日までに保健介護課へ。

家族のつどい日程

| 日時 | 会場 | 内容 | 講師・スタッフ |
|--------------|---------------|---------------------------------|------------------|
| 9月9日(金) | サントピア大竹 | ・ミニ講話 「家族の接し方について①」 ・座談会 | 市保健師 |
| 10月18日(火) | サントピア大竹 | ・ミニ講話 「家族の接し方について②」 ・座談会 | 市保健師 |
| 11月11日(金) | 地域活動支援センターみらい | ・社会資源を知る① 私たちの地域にある施設に行ってみよう | 地域活動支援センターみらい職員 |
| 12月7日(水) | サントピア大竹 | ・社会資源を知る② 『ソーシャルクラブ』に参加してみよう | 市保健師など |
| 平成24年2月3日(金) | サントピア大竹 | 講話 「心の病気について」 | 県立総合精神保健福祉センター職員 |
| 平成24年3月9日(金) | サントピア大竹 | 家族会、家族の生活について | 市保健師 |

※ 時間は13時30分〜15時30分

子宮けいがん予防ワクチン 初回接種再開

問い合わせ 保健介護課 ☎2140

子宮けいがん予防ワクチンは、供給量不足のため、3月7日から初回接種を差し控えていましたが、一定の供給が可能となったので、順次再開されました。

接種完了には6カ月かかりますので、接種を希望する方は早めに接種を開始してください。(高校2年生は、初回接種を9月30日までに済ませないと、公費助成の対象になりません)

なお、このワクチン接種は、予防接種法に規定されていない「任意接種」です。そのため、接種義務はありません。希望する方のみ、接種してください。

子宮頸がん予防ワクチン接種の市内委託医療機関

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|------------------|------------|---------|
| 大竹中央クリニック | 新町1丁目1-25 | 52-6200 |
| 山根クリニック | 新町2丁目2-15 | 52-3356 |
| 荒田クリニック | 油見3丁目19-19 | 53-4100 |
| レディースクリニックとよしま医院 | 油見3丁目19-6 | 53-7789 |
| シルククリニック | 本町1丁目5-6 | 52-3313 |
| 大和橋医院 | 本町2丁目9-4 | 52-3059 |
| 松前内科医院 | 西栄1丁目8-13 | 52-2815 |
| 渡辺医院 | 立戸2丁目3-8 | 53-1151 |
| こうろ皮ふ科 | 立戸2丁目6-26 | 52-1112 |
| 佐川内科医院 | 玖波2丁目4-2 | 57-2233 |
| 広島西医療センター | 玖波4丁目1-1 | 57-7151 |

※ ワクチンの確保が必要なので、事前に予約をしてください。
※ 予防接種実施日・時間帯などについては、各医療機関へご確認ください。
※ 市外の医療機関での接種を希望される方は、事前に保健介護課へ連絡してください。

対象者と再開日

- 高校2年生相当の女子 6月10日から
- 高校1年生相当の女子 7月10日から
- 中学校1年生〜3年生相当の女子 7月20日から

接種期間 平成24年3月31日(土)まで。(4月1日以降の公費助成の有無は未定です)

接種場所 市が委託している医療機関で個別接種
必要なもの
○ 予防接種券(所持していない場合、医療機関窓口でもらってください)
○ 母子健康手帳(接種歴を記入してもらってください)