



こころのサイン見逃さないで —

**9月10日(火)▶16日(月)は
自殺予防週間です。**

問い合わせ 保健医療課 ☎592140

広島県では、全国同様に平成10年以降自殺者が急増していましたが、平成22年の668人から減少傾向に転じました。しかし、毎年450人前後の尊い命が失われています。

自殺について知ることが自殺予防の第一歩です。私たちにできることから始めてみませんか。

自殺は多くの人が「追い込まれた末の死」

多くの自殺は、「個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因により心理的に追いこまれた末の死」ということができます。

防ぐことができる社会的な問題

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何らかのサインを発していることが多い

一般的に自殺者の多くは、たとえ精神疾患を患っていても精神科医などの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になります。

一方で、死にたいと考えている人も、こころの中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠・原因不明の体調不良などのサインを発していることが多いと言われています。

大切なのは、周りの人からのコミュニケーションです。【あなたにできる自殺予防のための行動】で、かけがえ

- よく眠れない
- 食欲がない
- 体調不良が続く
- 集中力がなくなる
- 表情が暗くぼんやりしている
- 意欲や興味が減退する
- 遅刻・欠勤が続く
- 周囲との交流を避ける
- 飲酒量が増える など

悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となつてあらわれます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。気づいたときは、お互いにひと声掛けてみませんか。

【あなたにできる自殺予防のための行動】

- ① **気づく**
家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
- ② **傾聴する**
本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
- ③ **つなぐ**
早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
- ④ **見守る**
自然な雰囲気ですべてを、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

のない「いのち」を守りましょう。

1人の死は周囲の5〜6人に深刻な心理的影響を与え、周囲への影響も大変大きいものです。

遺族の方の支援として自死遺族の会も県内で開催されています。

こころの健康電話相談 ※個人情報厳守されます

名 称	電話番号	備 考
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 年中無休
こころの電話 (こころの健康づくり、こころの悩み、うつ病、精神疾患などに関する相談)	082-892-9090	月・水・金 9時〜12時・13時〜16時30分 (祝日および12月29日〜1月3日を除く) ※医師による電話相談は、毎月第2、第4金曜日

◆SNS相談事業(令和元年度)の実施団体については、厚生労働省ホームページで確認できます。

厚生労働省 SNS相談 🔍 で検索

精神保健福祉相談

問い合わせ 県西部保健所 ☎0829③1181

眠れない、気分がゆううつ、人とうまく付き合えないなどの問題で悩んでいませんか。専門の医師が相談に応じます。秘密は厳守します。(要予約)

と き 9月13日(金) 14時~16時
と ころ 県西部保健所
申し込み 2日前までに県西部保健所へ。

集団健診日程表
ところ 総合市民会館
受け付け 8時30分〜10時

と き	申し込み締め切り
10月 6日(日)	9月 4日(水)
10月 7日(月)	
11月19日(火)	10月18日(金)
11月20日(水)	
令和2年2月21日(金)	令和2年1月24日(金)

※受け付け時間は30分ごとに区切って案内しますので、指定時間にご来場ください。

健診を受けましょう—

生活習慣病のリスクを早期に発見するため、年に一度は健康診査(健診)を受けましょう。国民健康保険または後期高齢者医療の被保険者で、今年度まだ受診されていない方は、ぜひ申し込んでください。

申し込み 集団健診の申し込みは電話で受け付けています。(QRコードからも申し込みできます)

糖尿病・がん・心臓病や脳卒中などの生活習慣病予防のため、運動習慣の定着や食生活の改善など健康的な生活習慣を身につけましょう。

1に運動 2に食事
しっかりと禁煙 最後にクスリ
9月は「健康増進普及月間」——健康寿命の延伸——

問い合わせ 保健医療課 ☎592153

健診専用
電話

59 2155

(土・日曜日、祝日を除く)
8時30分から17時まで



詳しくは6月上旬にむらさき色の封筒で送付した「健診・がん検診のしおり」をご覧ください。

がん検診を一緒に受けましょう—

集団健診では健康診査のほかに、がん検診も受診できます。がんは早期発見することで、比較的負担の少ない治療ができ、治癒率も高まります。市はがん検診も補助しています。「健診・がん検診のしおり」と一緒に送った受診券に記載の金額で受診できます。ぜひ受診してください。

集団健診による通行止め—

集団健診の検診バスが停車するため、10月4日午後〜7日、11月18日〜20日、2月20日〜21日の間、総合市民会館と市立図書館の間の道路は通行止めとなります。ご理解とご協力をお願いします。

**きれいでしなやかなからだづくり
女子力UP講座** 【託児付き】

問い合わせ 保健医療課 ☎592153

体幹トレーニングや美しい姿勢について学び、きれいでしなやかな体づくりを目指しましょう。

と き 9月30日(月) 10時30分〜11時30分
(10時10分から託児受付開始)

ところ サントピア大竹

対 象 市内在住の20歳代から40歳代までの女性
※激しい動きやうつぶせの姿勢をとるため、妊娠中の方は参加できません。

講 師 三田美雪さん(運動トレーナー)

参加料 20円(傷害保険料)

持参品 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル、託児に必要なもの

申し込み 託児が不要の方は、直接会場へ。

託児が必要な方は、開催日の9時までに電話で保健医療課へ。

※託児の定員は15人(申込順。初めての方優先)で、託児料として1人20円(傷害保険料)が必要。

9月24日(火)▶30日(月)は
「結核予防週間」です。

結核は、決して昔の病気ではありません。今も世界中でまん延している感染症です。

今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

最初は風邪に似た症状で始まり、**こんな症状に当てはまる場合は、早めの受診を—**

○痰のからむ咳が2週間以上続いている。

○微熱・体のだるさが2週間以上続

いている。

早期発見は重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場など周囲への感染を防ぐためにも重要です。

65歳以上の方はエックス線検査を—
また、胸部エックス線検査は結核の早期発見に有効です。

特に65歳以上の方は、健康診断(市の肺がん・結核検診など)を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

問い合わせ
保健医療課 ☎592140