

保健センターだより

「いのち」を守るために大切なこと

日本における自殺者数は平成30年の1年間で2万840人であり、交通事故で亡くなる人の約5.9倍にもなります。日本の自殺率は他の先進国に比べても高い値です。

自殺に傾いている人は、何らかの心の病気を患っている可能性があったり、何らかの「サイン」を発しているため、周りの人が早めに気づいてあげることが大切です。

……<周りの人ができること>……

① 家族や仲間の変化に気づく

眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、大切な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意です。

② 悩んでいる人に声をかける

本人からは話にくいこともあるため、「最近元気がないけどどうしたの?」や「大丈夫? 疲れているの?」など、話すきっかけを与えるため声をかけましょう。

③ 相手の気持ちに寄り添い傾聴する

相手のペースに合わせて話を聞き、悩みを真剣に受け止め、共感の気持ちを伝えましょう。「心配している」ことを

伝えたり、「大変だったね」とねぎらうことも大切です。話を聞いたら「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

④ 専門機関につなぐ

すぐに解決しない問題については、その人のサポートをしつつ、医療機関や保健センターなど専門機関につなぐことも必要です。

保健センターでは、臨床心理士によるこころの健康相談を月に1回行っています。お気軽にご相談ください。

▶ 問合せ 保健センター ☎ 28・3150

相談・健康づくり

事業名	とき	内容
成人健康相談 要予約	3月25日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者：住民の方
こころの健康相談 要予約	3月13日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者：住民の方

風しん抗体検査・定期予防接種

対象 【抗体検査】 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

【予防接種】 抗体検査の結果、抗体が不十分と判断された昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

費用 クーポン券持参で抗体検査・予防接種とも無料で受けることができます。

※今年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方に5月にクーポン券を送付していますが、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性についても希望があればクーポン券を発行します。ご希望の方は保健センターへお問い合わせください。

実施機関 杉山医院、N. キッズレディースクリニック、とよ山内科クリニック、わかばファミリークリニック他 協力医療機関等（厚生労働省ホームページ「風しんの追加対策」でご確認ください）

※抗体検査は、職場の事業所健診等でも受けることができます。

とき 令和4年3月末まで（3年間）

高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	3月10日(火)、17日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センター ひまわり
元気はつらつサロン 予約不要	3月4日(水)、11日(水)、18日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センター しいの木
うたごえクラブ 予約不要	3月12日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センター さざんか
オレンジカフェしいの木 予約不要	3月23日(月) 午後1時30分～午後3時	認知症の方やその家族、その他の住民の方	総合福祉センター しいの木
まちかど健康長寿教室 予約不要	3月3日(火) 午後1時30分～午後3時30分	65歳以上の方	保健センター
	3月13日(金) 午前10時～正午		富士学習等供用施設