

すこやかたより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

自殺を予防 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

日本の自殺による死亡者数は平成10年から平成12年まで連続で3万人を超えています。なかでも、中高年男性の自殺が最も多く、がん、心疾患、脳血管疾患の3大死因に匹敵する問題となっています。

自殺未遂者は、少なくとも自殺者の10倍いると言われていています。皆さんの周りにも、もしかしたら自殺を考えている人がいるかもしれません。

早めに専門家に相談するよう促す
・ 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。

・ 治療の第一歩は、専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

【見守り】

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

・ 自然な雰囲気ですぐ声を掛けて、あせらずに寄り添いながら見守り、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。

睡眠キャンペーンを実施中

自殺には「うつ」が起因しているものが多くあります。しかし、「うつ」の症状には、自覚しにくいものも多く、周りの人も気づきにくい傾向があります。

「うつ」の症状の中で、最も自覚

しやすいものは不眠です。2週間以上続く不眠は「うつ」のサインかもしれません。不眠が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

相談窓口

心に悩みをもつ方が気軽に相談できる相談窓口は、各地にあります。自殺を考える前に、身近な人や以下の窓口へ相談してください。

メンタルヘルス相談 (電話相談または面接)

日時 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時30分(正午～午後0時45分を除く)

場所 半田保健所

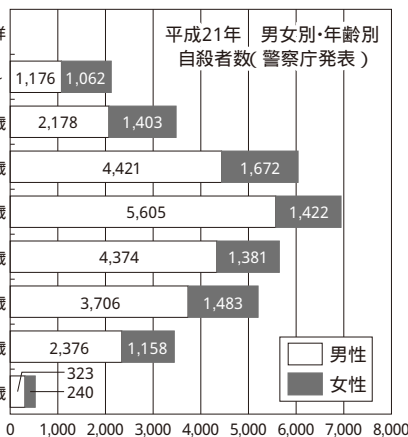
問い合わせ先 半田保健所

☎ 21) 3341

心の健康電話 あいちこころほっとライン365

日時 年中無休、午前9時～午後4時30分

電話番号 052(951)2881



自殺を予防する3つのポイント

自殺を予防するためには、周囲の人が以下の3つのポイントをおさえた行動を取ることが大切です。

【気づき】

周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

・ 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩み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。

・ 「話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り耳を傾け共感しましょう。

【つなぎ】

日本脳炎予防接種について

(中止期間中に7歳6カ月を過ぎてしまい接種できなかった方への救済措置について) 平成22年8月27日付けで、厚生労働省から、日本脳炎予防接種の接種勧奨を差し控えていたことにより接種を受けられなかった方に対して、接種機会を確保するための特例的措置の通知がありましたのでお知らせします。

日本脳炎予防接種の特例的措置の対象者は9歳～13歳未満の方で、日本脳炎予防接種1期(全3回)が済んでいない方です。

7歳6カ月～9歳未満の方は、厚生労働省の通知では、現時点では対象ではありませんが、9歳になった時点で接種対象となります。対象の方で、接種希望の方は予診票を配りますので、町保健センターに連絡してください。

6カ月～7歳6カ月未満(標準的な接種年齢3歳～)の方は引き続き接種対象となっていますので、接種希望の方は町保健センターに連絡してください。

なお、日本脳炎予防接種2期はワクチンの使用が認められていないため、接種ができない状態となっています。厚生労働省から日本脳炎予防接種2期の再開の通知があり次第、広報あぐいなどでお知らせします。

問い合わせ先

町保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内311・312)