

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

9月10日から16日は自殺予防週間です！

大切な命を守るためにできることから始めませんか？

日本の自殺者数は年間2万人を超え、その数は交通事故で亡くなる人の約6倍にも上ります。自殺者数の推移は平成10年に3万人を超えて以降、様々な取組により減少傾向にありますが、「日本の自殺率」は、先進国の中で高い状況にあり、社会を挙げて自殺の予防に取り組んでいくことが求められています。

登別市においても、自殺者数は全国、全道と同様に減少傾向にありますが、平成28年では10人が自殺で亡くなっています。また、自殺未遂者は減っておらず、継続した自殺予防対策の推進が必要です。自殺予防対策を推進するためには、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要です。

平成19年6月に閣議決定された「自殺予防総合対策大綱」において、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月16日までの1週間を自殺予防週間に位置づけ、幅広い国民の参加による啓発活動を強力に推進することとされました。

「自殺予防週間」は、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、サインに気づいた時の対応方法についての理解の促進を図ることを目的とするものです。

この機会にみなさんも大切な命を守るために何ができるか、自殺予防について考えてみましょう。

自殺予防について知っておきたいこと



★自殺する人の大半は、「こころの病」にかかっている

自殺直前の心の状態については、大多数が様々な悩みによって追い詰められた結果、うつ病等の精神疾患を発症し、その影響により正常な判断ができない状態となっていることが明らかになっています。

★「うつ病」には兆候がある

「うつ病」は知らないうちにかかっている、周囲の人はもちろん、本人も気づいていない場合があります。次のような兆候がある場合は、信頼できる人に相談したり医療機関を受診するなど、早めに対処しましょう。

当てはまる項目をチェックしてみましょう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 今まで楽しんでやれたことが楽しめない | <input type="checkbox"/> わけもなく疲れたように感じて元気がでない |
| <input type="checkbox"/> 自分が役に立つ人間だと思えない | <input type="checkbox"/> なかなか寝付けない、夜中に目が覚めた後眠れない |



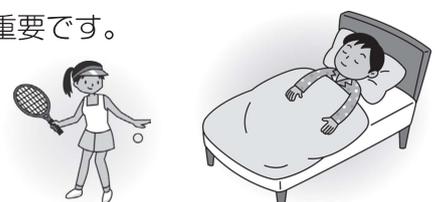
★うつ病は、「早期治療」で回復する

「うつ病」は誰もがかかる可能性がある病気です。「早期発見と早期治療」で完治が可能な病気です。放置すると症状が長引き、深刻化してしまうので注意が必要です。

★自分にあつた「ストレス発散」が大切です

「うつ病」の予防には、ストレスをため込まず、上手に発散することが重要です。

- 趣味や運動、入浴、親しい人との会話などリラックス方法の確保
- ものの見方や考え方を考える
- コミュニケーションの取り方を工夫する
- 睡眠時間を確保する など



自殺予防のために今からあなたができること～4つの行動

1 気づく

あなたの周りにいつもと様子が違う人はいませんか？

自殺を考えている人は、何らかのサインを発しています。「『死にたい』と口にする人は自殺をしない」と言われることは、大きな誤解です。サインに気づき、声をかけることが自殺予防の第一歩です。

こころのSOSサインに要注意！当てはまる項目をチェックしてみましょう



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 表情が暗く、元気がない | <input type="checkbox"/> □数が減って、周囲との交流を避けるようになった |
| <input type="checkbox"/> 体調不良（不眠、頭痛、倦怠感等）を訴える | <input type="checkbox"/> 食欲が減り、痩せてきた |
| <input type="checkbox"/> お酒の量が増えた | <input type="checkbox"/> 家事や仕事の効率が下がり、失敗が増えた |
| <input type="checkbox"/> 遅刻や欠勤が増えた | <input type="checkbox"/> 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと□にする |

ポイント

こころのSOSに気づいたら、勇気を出して声をかけてください
「あなたのことを心配しているよ。」という気持ちが伝わるような言葉かけをしてみましょう

- 例えば…
- ・最近、元気がないけど大丈夫？無理してない？
 - ・疲れてるみたいだけど、眠れている？
 - ・何か悩みがあるの？良ければ聴かせて。
 - ・何か力になれることはある？ など



2 聴く（傾聴）

話を聴くときは、どのような態度が良いでしょうか？

悩みを打ち明けることは、とても勇気が必要です。そして、「死にたい」と話す人は、「生きたい」という気持ちと葛藤しています。悩みを打ち明けられたら、まずは相手をねぎらい、安心して話せる雰囲気を作りましょう。もし「死にたい」と打ち明けられても否定せず、相手の気持ちに寄り添いながら、じっくりと話を聴くようにしましょう。

ポイント

自殺を考えている人は、絶望感や孤立感を感じています。助言をするのではなく、相手の気持ちに共感し、相手のペースに合わせて、じっくり話を聴くことが大きな支援になります。

- 例えば…
- ・「たいへんだね」「つらかったね」などの共感的な言葉
 - ・「よく頑張ったね」などのねぎらいの言葉
 - ・「打ち明けてくれてありがとう」などの感謝の言葉 など



ポイント

かけてはいけない言葉もあります

- × 「死ぬなんて言っちゃだめだよ」「死ぬ気でやれば何でもできるよ」など一般論で諭す言葉
- × 「気の持ちよう」「考え過ぎだよ」など否定的な言葉
- × 「頑張って」「元気出して」など安易な激励

3 つなぐ

相談窓口には、どのように繋がったら良いでしょうか？

自殺を考える原因となっている問題をきちんと解決するためには、専門家の支援が必要です。しかし、すぐに精神科医療機関を受診することに抵抗を感じる人も少なくありません。まずは、本人の意思を尊重しながら、具体的な相談先（次ページに掲載）を伝え、適切な支援につなげるためのサポートをしましょう。

ポイント

- ・具体的な相談機関を示す
- ・一方的に押し付けない
- ・可能であれば相談先に同行する

4 見守る

必要な支援につないだあとはどうしたら良いでしょうか？

適切な相談機関や専門家につないだ後も見守っていくことが必要です。こころの回復には時間がかかり、うつ病の場合は再発したり、一進一退を繰り返しながら回復に向かっていきます。焦らず、根気強く見守ることが大切です。

ポイント

長い期間、見守りを続けていくためには、支援する側の健康管理が不可欠です。
見守る側のあなた自身もしっかりと休養をとり、ストレスを上手に解消したり、信頼できる相談相手を持つことが大切です。



しっかり眠れていますか？

～良い睡眠をとるための食事のお話

こころと身体の健康を維持するためには、質の良い睡眠をとることが重要です。また、食事の内容や時間は、睡眠の質に影響を与えます。質の良い睡眠で、しっかり休息をするために食習慣が睡眠に影響していないか、確認してみましょう。

★睡眠の質を下げると考えられているもの

コーヒー・緑茶・栄養ドリンクなどに含まれる**カフェイン**には目を覚ます効果があります。飲む量や時間に注意。



アルコールを飲むと寝つきが良くなると感じますが、眠りが浅くなり、利尿作用もあるため途中で目が覚めやすくなります。

睡眠前の食事や食べ過ぎに注意。胃腸が活発に動いていると、深い眠りに入りにくくなります。食事から就寝まで2時間あけると理想的です。

★睡眠の質を上げると考えられているもの

牛乳・大豆製品・小魚・小松菜に多く含まれる**カルシウム**は気持ちを落ち着かせる効果があります。



アミノ酸の一種である**トリプトファン**は体の中で睡眠を促すホルモンに合成されます。トリプトファンは、肉・魚・乳製品などの動物性食品や、大豆製品・アーモンドなどに多く含まれています。トリプトファンを十分にとるためには、3食のバランスの良い食事が大切です。

こころの問題を相談できる窓口（相談窓口は、原則、土・日曜日、祝日及び年末年始はお休みです）

- ◆こころの相談統一ダイヤル（厚生労働省）……………☎0570-064-556（平日9時～21時 土日祝10時～16時）
 - ◆こころの耳電話相談（厚生労働省）……………☎0120-565-455（月・火17時～22時、土日10時～16時）
 - ◆北海道いのちの電話……………☎011-231-4343（24時間対応）
 - ◆心の健康相談（胆振総合振興局保健環境部（室蘭保健所）健康推進課健康支援係）……………☎0143-24-9846（平日9時～17時まで）
 - ◆自殺予防いのちの電話（日本のいのちの電話連盟）……………<http://www.inochinodenwa.or.jp/lifeline.php>……………☎0120-783-556
- （毎月10日には上記フリーダイヤルで無料の電話相談を受け付けています。毎月10日8時～翌11日8時まで）
- ◆こころの耳働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）……………<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
 - ◆いのち支える相談窓口一覧（自殺総合対策推進センター）……………<http://jSSC.nccp.go.jp/soudan.php>



登別市民対象の相談窓口（対応時間は平日9時から17時30分までです）

- ◆心とからだの健康相談・子育てなどの相談（健康推進グループ）……………☎85-0100 ✉shinta21@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆高齢者に関する相談（高齢・介護グループ）……………☎85-5720 ✉kaigo@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆障がい者に関する相談（障がい福祉グループ）……………☎85-3732 ✉welfare2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆青少年・子どもに関する相談（学校教育グループ）……………☎88-1162 ✉school@city.noboribetsu.lg.jp
（子育てグループ）……………☎85-5634 ✉child@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆消費生活に関する相談（消費生活センター）……………☎85-3491 ✉shiminka@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆市民生活に関する相談（市民相談室）……………☎85-2139 ✉shiminka@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活保護の相談・申請（生活支援グループ）……………☎85-2008 ✉seikatsusien@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活・福祉の心配ごとや生活資金等の貸付けの相談（登別市社会福祉協議会）……………☎83-7379 ✉info@kizuna-shakyo.jp

ストレス度・落ち込み度をパソコン、スマホから簡単にチェック！メンタルチェックシステム「こころの体温計」

登別市では気軽にメンタルヘルスチェックをできるシステムをご用意しています。携帯電話やスマホ、パソコンからいくつかの質問に答えることで、ご自分やご家族、友人のストレス度・落ち込み度を知ることができます。また、チェック結果とあわせて、相談機関の連絡先も表示されます。ぜひ、アクセスしてこころの健康にお役立て下さい。

●「こころの体温計」は次の方法でご覧いただけます

- ☞ URL：<http://fishbowlindex.jp/noboribets/>
- ☞ 検索：「こころの体温計 登別市」

☞ 二次元バーコード



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

9月は健康増進普及月間です

健康の保持・増進を図り、病気や寝たきりにならない状態で生活できる「健康寿命」を伸ばすためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった生活習慣の確立と病気の早期発見が重要です。

適度な運動

「毎日プラス10分の運動」

例えば通勤時のはや歩き・掃除や庭いじりなど。

日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



適切な食生活

「毎日プラス1皿の野菜」

1日分の野菜摂取量の目標は350gです。いつもの食事にプラス1皿の野菜を。少し意識して美味しく野菜をとる事で、理想的な食生活に近づきます。



禁煙

「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけではなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



健診・検診の受診

「定期的に自分を知る」

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。リスクを早期に発見し、対処していくためには無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。



9月はがん征圧月間！

今年のテーマは、「継続が予防につながる がん検診」です

がんを予防するために、がん検診は欠かせません。『ほとんどのがんは初期には無症状』です。自覚症状が出る前に定期的ながん検診を受けることで、初期の段階で発見することができます。ぜひ、定期的ながん検診を受けましょう！

★登別市が実施しているがん検診

検診の種類	検診内容	平成29年度の対象年齢	自己負担額
肺がん検診	胸部レントゲン検査	満40歳以上になる男女	600円
	喀痰検査	満40歳以上の喫煙者で血痰が出る方など	600円
胃がん検診 (どちらかを選択)	胃バリウム検査	満40歳以上になる男女	2,900円
	胃内視鏡検査	満50歳以上になる奇数月生まれの男女	3,900円
大腸がん検診	便潜血検査	満40歳以上になる男女	1,100円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	満40歳以上になる奇数月生まれの女性	2,200円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	満20歳以上になる奇数月生まれの女性	1,700円
前立腺がん検診	血液検査 (PSA)	満50歳以上になる男性	1,100円

詳しくは、☎85-0100 健康推進グループ
または「登別市がん検診」で検索！

