

■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～16日は自殺予防週間です!

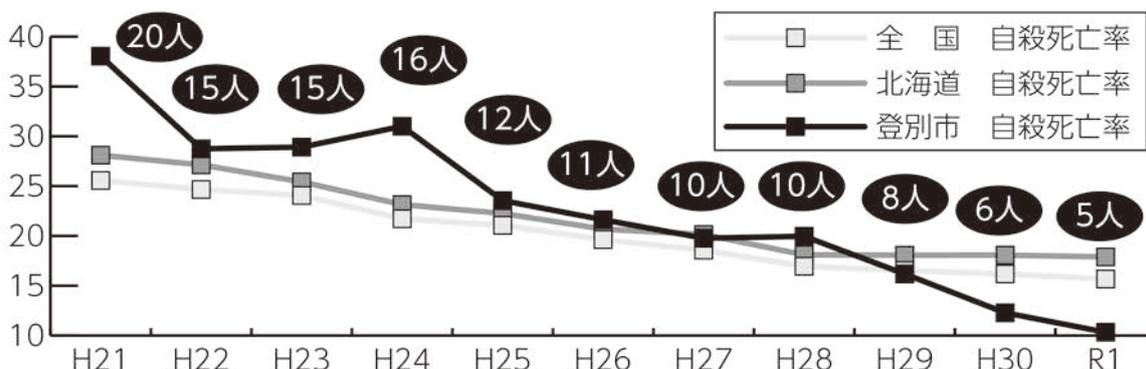
誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日までの一週間を「自殺予防週間」とし、全国で自殺や心の健康に関する正しい知識の普及啓発事業が展開されています。

令和元年の全国の自殺者数は20,169人となり、10年連続で前年を下回り、昭和53年の統計開始以来、過去最少となっています。

登別市においても自殺者数は減少傾向にあります。令和元年は5人の方が尊い命を落としています。

自殺者の推移(全国・北海道との比較) 平成21年～令和元年



※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

※グラフの●人は登別市の自殺による死亡者数

自殺は心理的に追い込まれた末の死であると考えられています。
 あなた自身も、あなたのまわりの人も、急激な生活の変化で、こころの疲れがたまっていますか？



病気のことが気になって、
 夜も眠れない…

働き方が変わって負担が増えたけど、
 がんばらなきゃ…

知らず知らずたまった疲れが、あなたや、
 あなたの大切な人を苦しめているかもしれません。
**こころの疲れに気づくことが、
 自殺予防の第一歩です。**



イライラ



不満

長時間家族だけで過ごすことが増えて、
 お互いにストレスがたまっているかも

楽しみにしていた
 集まりが中止…
 仲間に会えない…



悩みから「うつ」へ、自殺へ進む段階

1. さまざまな悩み

うつ、病気、借金、親しい人との死別、過重労働、失業、役割の喪失、配置転換、昇進、引越し、出産、子離れ、進学など
(一見「よいこと」でも、生活の変化等がストレスとなり、本人にとっては大きな悩みになることがあります)

2. うつ状態

悩みを解消できないで抱えていると、こころが追い詰められた状態になってしまうこともある



3. うつ病など

心の病気が発症



自殺へ進んでしまうことがあります

1~3のどの段階でも、適切な支援があれば自殺に至ることを防ぐことができます。

自殺を防ぐためにあなたにもできることがあります

①気づき

周囲の人にこんな変化はありませんか？

- 表情が暗く、元気がない
- 口数や交流が減った
- よく眠れていなさそう
- 食欲がなさそう
- 体調不良のようだ
- 飲酒の量が増えている
- 身だしなみが悪くなった



②声かけ

周囲の人の悩みや変化に気づいたら、自分にできる声かけをしてみましょう。

「っらそうだけど、どうしたの？」
「体調が悪そうだけど、何かあったの？」
「何か悩みがあるの？話してみない？」
「力になれることはないですか？」



③傾聴 (相手の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳をかたむける)

「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。話をさえぎらずに、時間をかけてできるかぎり傾聴しましょう。

愛情や善意からでも
説得や意見の押しつけは×

- 助言は必要ありません。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましを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。



④つなぎ

経済的な問題や生活支援が必要な場合、またうつ病の治療など医療が必要な場合など、早めに専門家(精神科医など)や相談窓口にご相談するようにつながみましょう。

相談を受けた側も、1人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、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、上司などのキーパーソンの協力を求め、連携を取りましょう。

⑤見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

身体やこころの健康状態について、自然な雰囲気や声を掛け、あせらずに優しく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。

必要に応じてキーパーソンや専門家に相談しましょう。



ストレス度・落ち込み度をパソコン、スマートフォンから簡単にチェック! 「こころの体温計」を試してみませんか?

「こころの体温計」は、携帯電話やスマートフォン、パソコンを利用して、ご自分やご家族、友人のストレス度・落ち込み度を気軽にチェックできるメンタルヘルスチェックシステムです。

チェック結果とあわせて、相談窓口の連絡先も表示されますので、ぜひ、こころの健康にお役立てください。

【利用方法】携帯電話やスマートフォン、パソコンからアクセスできます。

▶ <https://fishbowlindex.jp/noboribets/>

▶ 携帯電話・スマートフォンからはこちら 

▶ 「こころの体温計 登別市」で検索



こころの体温計

本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス

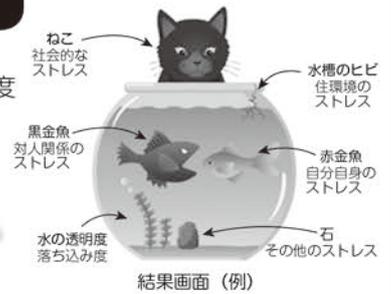


※レベルが上がることにケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がることに水が濁っていきます



結果画面(例)

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの産後の不安な心の健康状態を簡単にチェックすることができます。



家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。お父さんの心の健康状態が気になる方におすすめします。



▼こころの問題を相談できる窓口

◆こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)

☎0570-064-556(平日9時~21時 土・日曜日、祝日10時~16時(年末年始を除く))

◆北海道いのちの電話

☎011-231-4343(24時間対応)

◆こころの健康相談(室蘭保健所健康推進課)

☎0143-24-9846(平日9時~17時)

◆自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)

☎0120-783-556(毎月10日8時~翌11日8時にフリーダイヤル(無料)の電話相談を受け付けています)



▼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・育児に関する相談(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
- ◆非行・いじめ・不登校に関する相談(学校教育グループ) … ☎88-1162 ☒school@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆ひとり親家庭に関する相談(こども家庭グループ) … ☎84-1223 ☒child2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆児童虐待に関する相談(こども家庭グループこども相談室) … ☎85-6677 ☒child2@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
- ◆生活にお困りの方の相談(社会福祉グループ) … ☎85-1911 ☒seikatsusien@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活保護に関する相談(社会福祉グループ) … ☎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

秋、冬に向けて、インフルエンザと新型コロナウイルスの感染に注意しましょう

毎年、秋から冬にかけてはインフルエンザが流行する時期ですが、特に今年は同時期に北海道における新型コロナウイルス感染拡大の第3波を警戒する必要があります。

インフルエンザと新型コロナウイルスの感染症は、高熱が出て、咳などの呼吸器症状をきたすなど症状が似ているほか、流行する時期が重なることが予想されるため、インフルエンザの患者が発生した場合、医療機関において新型コロナウイルスとの見分けが難しくなり、医療従事者に大きな負担をかけることになりかねません。

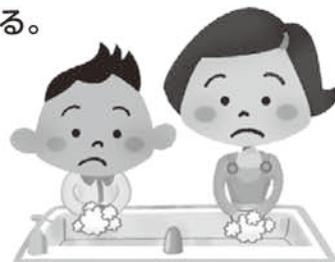
この地域で引き続き安心して医療が受けられる環境とするために、これから秋、冬に向けて、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染防止対策がより重要となってきます。

市民の皆さんにおかれましては、国が示した「新しい生活様式」の実践に向けた「新北海道スタイル」をもとに、引き続き感染症対策を徹底し、ご自身や大切な人を感染症から守りましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルスに共通した感染防止対策

- ・外出時や屋内にいるとき、会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- ・手洗い・手指消毒を徹底する。
- ・3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避け、人と人との距離を保つ。
- ・インフルエンザの予防接種を受ける。

※インフルエンザの予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症した場合も重い症状になるのを防ぎます。



高齢者インフルエンザの予防接種費用を一部助成します

■実施期間 10月15日～12月31日（予定）

■対象 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器等の障がいにより
身体障害者手帳1級をお持ちの方

※接種料金等の詳細は、広報のぼりべつ10月号をご覧ください。



新型コロナウイルスは、「誰もが感染するリスク」「誰もが感染させるリスク」があります！

新型コロナウイルス感染症は、注意していても誰もが感染しうる病気であり、また誰もが気づかないうちに感染させてしまう可能性があります。皆さんご自身も例外ではありません。常に「感染しない」「感染させない」という意識を持つことが大変重要です。

また、新型コロナウイルス感染症への対応が長期化する中、感染した方やその家族、濃厚接触者、医療従事者などに対する差別や偏見、心ない言葉や行動が広がっています。

インターネットやSNSで、感染者を特定するような情報を流したり、誹謗中傷の書き込みや根拠のない情報を流したりすることは人権侵害につながり、決して許されるものではありません。

市民の皆さんが、感染者として特定されることなく安心して検査・医療が受けられるよう、また不安なく生活ができるよう、偏見や差別的な言動に同調せず、一人ひとりが思いやりの心と支え合う気持ちを持って、正確な情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

