

■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1週間を自殺予防週間とし、全国で普及啓発事業が展開されています。

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、勤務問題、育児や介護疲れ、いじめや孤立等のさまざまな社会的要因があることが知られています。

本市では、自殺者数は減少傾向にあります。平成29年には8人の方が自殺で亡くなっています。また、自殺未遂により救急隊が出動する件数は横ばいで推移しており、今後も継続した自殺対策の推進が必要です。

自殺対策を推進するためには、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインを早期に察知し、関係機関へつなぐといったことや、自殺に対する誤解や偏見をなくすとともに、正しい知識を普及啓発することが重要です。

市は、平成30年4月に、すべての市民が社会から孤立することのない、生きることを支えあう社会の実現に寄与することを目的とする「登別市生きることを支えあう自殺対策条例」を施行しました。

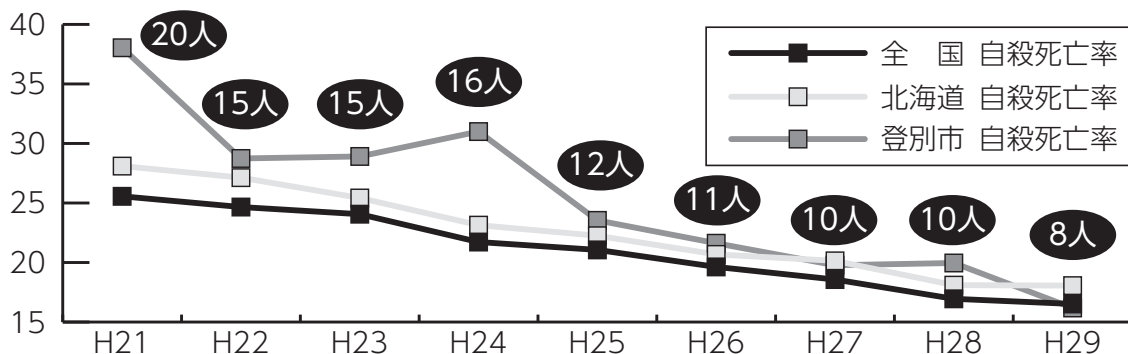
また、この条例や、国が示した「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえて、保健・医療・福祉や教育、労働・産業、警察・消防等の関係機関や団体等との連携のもと、自殺対策に関する計画を今年度中に策定する予定となっております。官民一体となって自殺対策を推進していくこととしています。

大切な命を守るため、この機会に私たちにできることを考えてみませんか。

自殺者数の推移(全国・北海道との比較) 平成21年～平成29年

区分	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
全国	死亡者数	32,485	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218	23,806	21,127
	自殺死亡率	25.56	24.66	24.06	21.72	21.06	19.63	18.57	16.52
北海道	死亡者数	1,558	1,498	1,398	1,267	1,216	1,130	1,094	970
	自殺死亡率	28.10	27.13	25.42	23.14	22.25	20.68	20.14	18.10
登別市	死亡者数	20	15	15	16	12	11	10	8
	自殺死亡率	38.04	28.74	28.91	31.00	23.54	21.62	19.77	16.18

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺死亡者数



※グラフの○人は登別市の自殺による死亡者数
 資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



自殺を防ぐために知っておきたいこと



自殺はその多くが追い込まれた末の死です

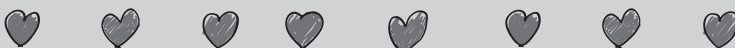
自殺は、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥り、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とされています。

また、自殺を図った人の直前のこころの健康状態を見ると、多くはさまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果、うつ病やアルコール依存症等の精神疾患を発症しており、これらの精神疾患の影響により正常な判断を行うことができない状態になっていることが明らかになってきました。

このように、自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが追い込まれた末の死と言えます。

あなたの身近な人に、「死にたい」「自殺したい」と言われたら

聴く(傾聴)



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。心的心声を言葉にした人は、つらい気持ちを聞いてほしいのです。



聴くときのポイント

- 話をさえぎらずにじっと耳を傾けましょう。
- 相手の気持ちは否定せずに聴いてください。
- 「死にたい」と口にしたのは、こころの痛みや苦しさを、目の前のあなたに知ってほしいからです。
- こころの痛みや苦しみが伝わったら、共感できたこと、理解できたことを伝えてください。
- 「つらかったね」などの共感的な言葉や、「打ち明けてくれてありがとう」などの感謝の言葉を伝えてください。
- ×「死ぬ気になれば何でもできる」と励ますのは逆効果です。



つなぐ



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、すぐに精神科などの医療機関を受診することに抵抗感を示す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。周りの家族、友人、同僚などが専門機関へ相談することも自殺を防止するうえで重要な取組の一つです。



つなぐときのポイント

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

誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するには

市民の皆さん一人ひとりが、周りにいるかもしれない自殺を考えている人に気づく・聴く・つなげるといった行動で連携・協働し、社会全体で自殺対策を推進していくことが重要です。

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。

▶ <http://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



本人モード

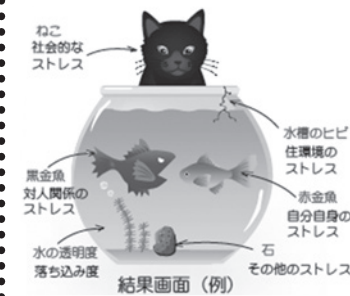
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】 自分の病気などのストレス

【水の透明度】 落ち込み度



※レベルが上がるごとにケガをしていきます ※レベルが上がるごとに水が濁っていきます



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（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）
- ◆働く人の「こころの耳電話相談」(厚生労働省) …… ☎0120-565-455（月・火曜日17時～22時、土・日曜日10時～16時）
- ◆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(北海道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） …… <https://www.inochinodenwa.org/>
 …… ☎0120-783-556（毎月10日8時～翌11日8時）
- ◆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.ncnp.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・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
- ◆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
- ◆児童虐待に関する相談（子育てグループ子ども相談室） …… ☎85-6677 ☒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
- ◆生活保護の相談（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

9月は『健康増進普及月間』です

健康の保持・増進を図るためには、運動習慣を身につけることや食生活の改善といった健康的な生活習慣を確立することが重要です。みなさん一人ひとりが生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など生活習慣の改善について理解を深め、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を実践しましょう。



**手のひらが
食事バランスを教えてくれる！**

手ばかり栄養法を知ろう！

食事は毎日の楽しみの一つですが、健康の保持・増進のためには自分の体に適した食事量と内容を知っておくことが重要です。手のひらの大きさは、体格に相関があると言われており、「手ばかり栄養法」は子どもから大人まで、1日に必要な食事の量とバランスの目安を、手のひらの大きさと数で確かめることができます。何をどれだけ食べたら自分にとってのバランスの良い食事になるか「手ばかり栄養法」でご紹介します。

1日このくらい食べましょう



◆しっかり食べましょう！たんぱく質は両手のひら1つ分

1つ



たんぱく質は、筋肉や血液の材料になる食材です。肉・魚・大豆製品・卵・乳製品など、メインのおかずによく使われる食材に多く含まれますが、とり過ぎると塩分や脂肪のとり過ぎにもつながるので食べ過ぎには注意しましょう。

◆たっぷり食べましょう！野菜は両手のひら3つ分

3つ



野菜は1日350g食べましょう。料理にすると小鉢5つ分が1日の野菜の目安量です。野菜に含まれる食物繊維は、食べ過ぎ・血糖値の急上昇を抑える働きがあります。たんぱく質のおかずが食べ足りないときは野菜のおかずを増やしましょう。

◆ほどほどに食べましょう！果物は両手の親指と人差し指で作った丸1つに入るまで

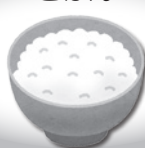
丸1つ



果物は塩分を排出するカリウムがたくさん含まれ、体に良いイメージがありますが、糖分も多いので食べ過ぎは注意です。グレープフルーツやりんごなどは、手で作った丸に、まるごと1つ入ってしまいますが、厚みがあるので、半分を目安にしましょう。

◆その他

ごはん



ごはんは両手で作った
お茶碗に軽く1杯

牛乳



牛乳はコップ1杯

芋



じゃがいも
中1つくらい