

人とひとのつながりは、心を支え、命を守る

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

日本では、毎年多くの人自ら命を絶っています。その原因はさまざまですが、死にたくて死ぬのではなく、「心理的に追い込まれた末の死」ということです。大切な命を守るため、知ってください。



自殺のサイン（自殺予防の十カ条）

1. うつ病の症状に気をつけよう
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増える
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値(職、地位、家族、財産等)のあるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂におよぶ

※厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より

■身近に心の不調な人がいれば、次のことに注意して接しましょう。

- ・「夜眠れていますか？」など、身近なことから声をかけてみましょう。
- ・相手が悩みを話してくれたら、助言や結論を急がず、まずは相手の話をじっくり聞きましょう。
- ・適切な支援者や相談者、公的な相談機関へつなぎましょう。

「こころの健康相談」を保健センターで実施しています。

※偶数月第1月曜日 午後2時～4時まで(予約制)

「臨床心理士」が対応します。

令和2年度「南関町健康と福祉のつどい」の中止について

今年度の「南関町健康と福祉のつどい」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止します。

毎年9月は「がん征圧月間」です。

日本人の死因の1位はがんです。生涯のうち、約2人に1人が「がん」になる可能性があり、すべての人にとってとても身近な病気です。がんは自覚症状が現れてからでは治療も困難になることが多く、早期発見が重要です。早期発見・早期治療で生存率も高くなります。同時に、予防意識を持つことも忘れずに。

がんを防ぐための新12カ条(国立がん研究センター)

日頃の生活習慣を見直し、改善するところは改善し、良い習慣は継続することが大事です。

1. タバコは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気づいたらすぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ること



子宮頸がん検診・乳がん検診 無料クーポンは12月末までです!

<令和2年度の対象者>

子宮頸がん検診 20歳 : 平成11年4月2日～平成12年4月1日
乳がん検診 40歳 : 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日

※対象者には、6月下旬に無料クーポン券および検診手帳を交付しています。

検診料金が無料になりますので、検診期間・受診方法をご確認の上、無料クーポンをご活用ください。



がんサロン “なんかんとっば会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

- とき 9月27日回 午後1時30分～3時00分
- ところ 南関町交流センター
- 対象 現在がん治療中の人およびその家族、がん経験者
- 参加費 無料

問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表: 鶴智二郎