

人とひとがつながり命を支える

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

日本では、毎年多くの方が自ら命を絶っています。その原因は様々ですが、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**」だということです。

大切な命を守るため、知ってください。



自殺のサイン(自殺予防の十力条).....

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。

日程は保健センターへ確認してください。(予約制)

「臨床心理士」が対応します。

新型コロナワクチン県民広域接種センターが開設されています

【会 場】 グランメッセ熊本

【対 象】 接種券をお持ちの人

【ワクチン】 武田/モデルナ社製

【実施期間】 8月2日～11月末まで(予定)

【開設時間】 月曜日～金曜日 午後6時から9時まで

土曜日・日曜日 正午から午後6時まで

【予約方法】 インターネット予約のみ <https://jump.mrso.jp/kumamoto/>

【問い合わせ先】

県民広域接種センター・コールセンター 電話番号 096-213-1800

開設時間 <月曜～金曜> 午前9時から午後9時まで

<土曜・日曜> 午前9時から午後6時まで

詳しくは県ホームページをご確認ください。 <https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/45/102271.html>

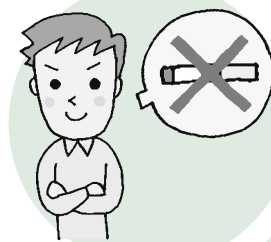


毎年9月は『がん征圧月間』です

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 たばこは吸わない
- 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検診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ること

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26日(日) 午後1時30分～3時00分
- と ころ 南関町交流センター
- 対象者 現在がん治療中の人およびその家族、がん体験者
- 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