知っとこ 健康情報

問 保健センター ☎53-3298

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、毎年多くの人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、助言や結論を急がす、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。

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症になっても安心して暮らせる社会を目指しています。
みんなが、認知症を正しく理解し、共に生きていく社会をつくりましょう。
不安や困りごとは、相談窓口をご活用ください。

～ 相談窓口 ～

- 南関町地域包括支援センター……☎69-9760
- 南関町認知症介護家族支援の会事務局（南関町社会福祉協議会）……☎69-9020
- 熊本県認知症コールセンター（水曜日を除く毎日 9:00～18:00）……☎096-355-1755　E-mail ✉ nintisho@oasis.ocn.ne.jp
- 若年性認知症の電話相談（日曜日を除く毎日 10:00～15:00）……☎0800-100-2707

茶話会開催!
9月20日（火） 10時～11時半
交流センター

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“なんかんとっぱ会”

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２５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（つる） 智二郎（ともじろう）