

かけがえのない命を守るために、あなたにもできること 伝えよう。ひとりじゃないこと。

年間およそ2万人もの人が自殺で亡くなっています。三島市では、毎年20人前後の人が自ら命を絶っています。これは、交通事故の8～9倍にも及ぶ数字です。自殺は、健康問題をはじめとして、日常生活のさまざまな悩みや問題が複雑に絡み合って起こる「誰にでも起こり得る危機」です。

自殺を考えている人は、不眠や体調不良など自殺の危険を示す何らかのサインを発しています。まずは、身近な人が、そのサインに気づいてあげることが大切です。

☎健康づくり課 973・3700

✓自殺予防の十箇条

(静岡県「ゲートキーパー手帳」より)

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- うつ病の症状がある
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 飲酒量が増す
- 自己の安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるものを失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂におよぶ

✓周りの人が気づく「うつ病」のサイン

(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

自殺につながりやすい「うつ病」をチェックするポイントを紹介します。

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

このほかにも、

- 不眠、食欲不振
- 身だしなみに気を遣わなくなる

などの変化が見られると言われています。

✓気づいたあなたが、ゲートキーパー(命の門番)

自殺を防ぐには、悩む人に寄り添い、関わりを通して孤立を防ぎ、支えていくことが重要です。自殺を示すサインに気づき、適切な対応ができる人が「ゲートキーパー」です。気づいたら、ひとりで抱え込まないで健康づくり課へご相談ください。

※地域の集まりなどで、ゲートキーパー養成講座やこころの健康講座を実施します。ご活用ください。

ゲートキーパーの役割

①気づく・声をかける

家族や知人の変化に気づいたら、声をかける。

②聴く(傾聴する)

指導や助言はせず、本人の気持ちを受け止め、耳を傾ける。

③つなぐ

早めに専門家に相談するように促す。

④見守る

温かく寄り添いながら、じつくりと見守る。

☒図書館では、自殺について考える本のコーナーを設置しています。29ページをご覧ください。

◎健康づくり課（保健センター）
☎ 973・3700、FAX 976・8896
㊟ 411・0832 南二日町8・35

【凡例】

⌚とき・📍場所・📄内容・👤講師・💰費用（記載なしは無料）・👥対象・👤定員
🎒持ち物・📌注意事項・📄申込み（記載なしは不要）・🗨️問合せ

子どもの予防接種、高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種はお済みですか？

①子どもの予防接種

入園・入学を前に、母子健康手帳で確認しましょう。

予防接種名	回数	対象年齢
ヒブ	1～4	生後2カ月～5歳になる前日まで
小児用肺炎球菌	1～4	
B型肝炎	3	1歳になる前日まで
BCG	1	生後5カ月～1歳になる前日まで
4種混合	4	生後3カ月～7歳6カ月になる前日まで ※年齢・摂取状況で接種するワクチンが異なります。
不活化ポリオ	4	
3種混合	4	
水痘	2	1歳～3歳になる前日まで
麻しん風しん混合(MR)	1	1期: 1歳～2歳になる前日まで
	1	2期: 5歳～7歳未満(就学前1年間)
2種混合	1	11歳～13歳未満まで
	1	11歳～13歳未満まで
日本脳炎 ※特例措置あり	3	1期: 3歳～7歳6カ月になる前日まで
	1	2期: 9歳～13歳未満まで

※特例措置の対象者：平成7年4月2日～平成19年4月1日
日生まれの20歳未満の人で、接種機会を逸している人

②高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種

本年度の対象者には、平成30年4月に予診票（むらさき色）を送付しています。

👥次のいずれかに該当する人

- ▶肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人で、平成30年4月2日～平成31年4月1日の間に65・70・75・80・85・90・95・100歳になった（なる）人
- ▶60歳以上65歳未満の肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人で、心臓・腎臓・呼吸器機能・免疫機能に障がいのある人

※例：障害者手帳（内部障害）1級保持者など

接種回数 1回（接種済みの場合は対象外）

接種費用 自己負担2,000円※下記期限までに限る

接種期限 3月30日(土)まで

📍健康づくり課

- ▶転入した人、予診票を紛失した人は、予診票を交付しますので、母子健康手帳（①のみ）、身分証明書（②のみ）を持って健康づくり課（保健センター）までお越しください。
- ▶市外（県内）の医療機関での接種を希望する人は、接種可能な医療機関に限られますので、事前にお問合せください。

講座・募集

お知らせ

3月のノルディックウォーキング体験会 in 保健センター
📅 3月24日(日)午前10時～正午
📍 保健センター
👥 初心者講習の後、ノルディックウォーキング（約3km）
※無料レンタルポール（前突き）あり
👤 20人
👕 動きやすい服装、飲み物
📄 3月22日(金)までに健康づくり課

大切な人を自死で亡くされたあなたへ
■一人で悩まないで！
🗨️ 面接相談「すみれ相談」
📅 ①3月20日(水) ②4月17日(水)
🕒 午後1時～4時
📍 ①中部健康福祉センター（藤枝市）
②東部健康福祉センター（沼津市）
📄 ①・② 問県精神保健福祉センター
☎ 054・286・9245
(予約制・匿名可)

■自死遺族のつどい 東部わかちあい「すみれの会」
ありのままの胸のうちを語り合いわかちあうための会
📅 3月16日(土)
🕒 午後1時30分～3時30分
📍 受付・午後1時20分から
※4月から原則第3土曜日
10月は第4土曜日
📍 ぬまづ健康福祉プラザ
📄 問県精神保健福祉センター
☎ 054・286・9245

認知動作型トレーニングマシン 無料体験
📅 3月24日(日)～30日(土)
※月曜日は除く
📍 場県総合健康センター
👥 内大腰筋を意識したトレーニングにより、体幹強化や競技力の向上を目指します。低負荷のトレーニングで、日常動作の改善も期待できます。
👥 対中学生以上
※中学生は保護者同伴
📄 定員各5人
📄 申・問各前日までに県総合健康センター ☎ 973・7000