

ほけんだより

9月10日～16日は

「自殺予防週間」です

「つながる、わ・さ・さ・え・る、わ」

まずは、声をかけあうことから
はじめませんか



日本の自殺による死亡者数は、3万人を下回ったものの、依然として多くの人が自殺で亡くなっています。

あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？

孤立・孤独を防ぐことが自殺対策の有効な手段です。

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。

◆「気づき」家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったり等、大切な人の様子が「いつもと違う」場合…「体調でも悪いの?」「心配事でもあるの?」と声をかけてみましょう。

うつ、借金、大切な人の死、過重労働、配置転換、昇進、引っ越し、出産等。生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩

自殺予防週間

「こころの健康相談日のご案内」

抱えきれない心の重荷を、カウンセラーがお聞きします。(要予約)

■日 時 9月19日(金) 午後1時～

■場 所 ゆめプラザ・那須

■問合せ 那須町保健センター

☎72-5858

※保健師による電話・面接相談(随時)

みになる場合があります。

◆《傾聴》本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。悩みを話してくれたり、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

◆《つなぎ》早めに専門家に相談するよう促す

心の病気や社会的・経済的な問題を抱えているのであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

◆《見守り》温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気でも声をかけて、あせらずやさしく寄り添いながら見守りましょう。

町内小中学生

対象に実施!

ホールボディカウンタ検査

町では、放射性物質による子供たちの健康への影響と不安の軽減を図るため、小中学生全員を対象にホールボディカウンタ検査を実施します。詳細は、学校をとおしてお知らせします。

【参考】

○前回の検査結果(平成24年度実施)

▼検査人数 1,908人

(小学生1,246人、中学生662人)

▼検出下限値 300ベクレル

▼検出下限値を超えた人数 0人

▼問合せ 保健センター

☎72-5858

男性のための料理教室



食事は、人間にとって生きることの基本であり、大きな楽しみです。

自分の食事を自分で作れるようになることは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。

今回初めて料理づくりにチャレンジしてみようという男性を対象

子育て相談支援

子育て等に関わる悩み相談を子育て支援センター相談員が行います。常時子育てに関する相談は実施していますが、平日にお出かけできない方などお気軽にご利用ください。

■日 時 9月21日(日) 午前9時30分～午後4時

■場 所 子育て支援センター

■内 容 子育ての不安・子どもの発達に関することなど

■問合せ 子育て支援センター ☎71-1137

※別日のご希望がある場合は、ご相談ください。

に、料理教室を開催します。

▼日 時 9月25日(木)午前10時～午後1時30分

▼場 所 保健センター

▼定 員 20名(先着順)

▼対象者 30歳以上の男性

▼参加費 360円(テキスト代)

※当日、徴収します。

▼持参品 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

▼献 立 中華丼・餃子

▼申込み・問合せ 保健センター

☎72-5858