

# 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、  
 昨年には15年ぶりに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  
 でいる人に気づき、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…。もし  
 かしら、悩みを抱えていますか？

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

◆こころのダイヤル  
 ●月～金曜日 午前9時～正午 (フリーダイヤル)  
 0120-302-362  
 ●月～金曜日 正午～午後5時  
 028-673-8341  
 ◆自殺予防のちの電話 (24時間)  
 028-643-7830  
 ●毎月10日午前8時～11日午前8時 (無料)  
 0120-738-556

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27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)

とでも、本人にとっては大きな悩  
 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  
 れたら、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  
 題を抱えているようであれば、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、じつくりと見守る

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

### 参加者募集

#### 高血圧予防教室

血圧が高めなのがちょっと気  
 なる方、ご自分の生活習慣を見直  
 して、いきいきはつらつ生活を目  
 指しませんか。

さあ、参加後のあなたの血圧の  
 行方はいかに変化するでしょ  
 うか・・・。

- ▼日時・内容  
 ○1回目 10月8日(火) 午前9時  
 30分～11時 講話・説明  
 ○2回目 10月29日(火) 午前9時  
 30分～午後3時 健康教室(調

#### 理実習

- 3回目 12月12日(木) 午前9時  
 30分～11時30分 結果説明会
- ▼その他  
 ①尿中塩分測定のため、尿の回収  
 を2回(10月16日と11月28日)  
 行います。  
 ②自宅で血圧測定を実施してい  
 だきます。

▼対象 那須町在住の方  
 ▼定員 20名  
 ▼費用 無料  
 ▼締切り 10月1日(火)  
 ▼申込み・問合せ 保健センター  
 ☎72-5858

#### 健康まつり

(きらピカフェステイバル)  
 を開催します

九尾まつりと同日にゆめプラ  
 ザ・那須で健康まつりを開催しま  
 す。皆さまの元気を応援するコー  
 ナーをご用意しておりますので、  
 ぜひお立ち寄りください。

- ▼期日 9月29日(日)
- ▼場所 ゆめプラザ・那須
- ▼骨密度測定コーナー  
 あなたの骨年齢を測定してみませ  
 んか。

▼対象者 18歳以上の男女

▼受付時間

- 午前の部 午前10時～11時30分
- 午後の部 午後1時～2時30分

▼料金 無料

▼申込み 当日会場を受け付け

※午前・午後ともに先着60名まで  
 ※素足になり、かかとで測定しま  
 す。

▼健康クイズコーナー

現在、企画進行中お楽しみに！

▼食生活改善推進員コーナー

町の健康づくりのボランティア  
 団体のコーナーです。適塩みそ汁  
 の試飲などご用意しています。

▼問合せ 保健センター  
 ☎72-5858