ふれあい福祉コーナー

尊い命、大切にしよう！

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です

毎年多くの方が自殺によって尊い命を失っています

日本では平成10年に年間の自殺者が3万人を超え、その後も多くの方が自殺によって尊い命を失っています。埼玉県においても平成20年の自殺者が1万6000人を超え、大きな社会問題となっています。

自殺は自らの意思で行うものと思われがちですが、多くの場合は、失業、多重債務等の経済・生活問題、病気等の健康問題、介護・看護疲れ等の家庭問題などの様々な要因で心理的に追い詰められた結果、うつ病やアルコール依存症等の精神疾患を発症し、その影響により正常な判断を行えない状態となっていることが明らかになってきました。

自殺は防ぐことができます

自殺の様々な背景・原因のうち、失業、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度等の見直しや相談・支援体制の整備といった社会的な取り組みによって、健康問題や家庭問題等については専門家への相談やうつ病等の治療などで自殺を防ぐことが可能と言われています。

自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発しています

自殺を図った人が精神科等の専門家に相談している例は少ないと言われています。また、死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの中間で揺れ動いており、自殺の危険を示すサインを発しています。

自殺のサイン

1 うつ病の症状（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 酒量が増す
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 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）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

こ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。ご自身や家族だけで悩むことなく相談機関に支援を求めましょう。

自殺や精神疾患に対して偏見をなくしましょう

自殺を図った人の直前の心の健康状態を見ると、大部分の人が精神疾患にかかっており、中でもうつ病の割合が高くなっています。精神疾患は「国民の5人に1人は、生涯に一度はかかる」と言われており、特別なものではありません。こうした精神疾患は早期発見し、早期治療を行うことで高い治療効果が期待でき、自殺予防にも繋がります。

悩みを抱えたときには気軽に精神科を受診したり、心の健康問題の相談機関を利用しましょう。また、それらに対する偏見をなくしていくことも重要です。

相談窓口　障がい福祉課☎㈹42 8、健康増進課☎995・3381、埼玉県立精神保健福祉センター（予約制）平日午前9時～午後5時☎048・723・6811

電話相談　埼玉県こころの電話　平日午前9時～午後5時☎048・723・1447

埼玉いのちの電話　24時間365日相談可☎048・645・4343

保健センターからのお知らせ

●女性特有のがん検診推進事業
子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券等の配布

対▼子宮頸がん検診＝平成20年4月2日～平成21年4月1日に20・25・30・35・40歳になった方▼乳がん検診＝同時期に40・45・50・55・60歳になった方
※対象の方で、無料クーポン券等が届かない方は、健康増進課へお問い合わせください。

●妊婦無料歯科健康診査

八潮市歯科医師会では、妊婦を対象に無料歯科健診を行います。

対市内在住の妊婦
内歯科医師による歯科健診、保健指導
費無料
※実施医療機関は、市のホームページでご覧いただくか健康増進課にお問い合わせください。

●介護予防講演会「健康で美しく快適に～ライフスタイルの中にトレーニングタイムを創りましょう～」

日10月1日(木)　午後2時～3時30分
場文化スポーツセンター体育室
対市内在住で65歳以上の方
内健康づくりとウォーキングについて※講師＝駒崎優さん（NPO法人ウォーキング研究所理事、ヘルスケア・トレーナー）
定100人（申込順）
申電話で健康増進課へ

●高齢者向けインフルエンザ予防接種

日10月20日(火)～12月25日(金)
場市内委託医療機関
対市内在住で接種当日65歳以上の方、または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器等に障害があって日常生活が極度に制限される方
費1000円（生活保護受給者の方は無料）
申12月17日までに、電話で健康増進課へ

①65歳以上の方の介護予防健康体操教室　～介護予防で元気アップ～

日10月6日～12月22日（毎週火曜日・全12回　11月2日は月曜日）▼午前10時～11時30分▼午後1時～2時30分▼午後3時～4時30分
内健康運動指導士による高齢者のための筋力トレーニングやストレッチ（自宅でできる運動の紹介と実技、運動継続のアドバイス等）。体力に自信のない方も無理なく実施していきます。
定各時間帯20人
費無料

②65歳以上の方のいきいきヘルスアップ（肥満予防）教室

●運動指導
日10月16日(金)、11月11日(水)、平成22年1月12日(火)、2月10日(水)　午後1時30分～3時30分
●栄養指導
日11月26日(木)、平成22年1月21日(木)、3月18日(木)　午前9時30分～正午※1月21日は調理実習
内栄養士によるヘルシーでバランスの良い食事についての講話と食事づくり（調理実習等）、専門の指導員による筋力トレーニングやストレッチ、栄養指導と運動指導による生活習慣の見直しの助言
定15人（全7回を通して）
費調理実習の場合500円（材料費）

③ママのこころの健康講座

楽しく子育てしていますか？ママの気持ちが元気であることが一番です！

日10月8日(木)　午前10時～11時40分
対市内在住で幼児期の子を持つ保護者（保育については要相談）
内講演会「たのしく　のびのび　子育て～子育てストレスと上手に付き合おう～」※講師＝東宏行さん（埼玉県立大学保健医療福祉学部准教授）
定80人

④骨粗しょう症検診

日10月21日(水)　午前8時45分～10時45分、午後1時～2時45分
※結果説明会＝11月11日(水)
対市内在住で20歳以上の女性の方
内問診、骨密度測定
定午前・午後各40人（申込順）
費無料

⑤おいしく食べよう栄養教室

日10月22日(木)　午前9時30分～午後0時30分
対市内在住で65歳以上の方
内バランスの良い食事についての講話や簡単で栄養満点な食事作り
※講師＝管理栄養士
定20人
費500円（食材料費）

⑥メタボ予防の料理教室

日10月28日(水)　午前10時～午後1時30分
対市内在住で64歳以下の方（調理未経験者歓迎）
内自分に合った食事の量や栄養バランス等について、調理をしながら楽しく学ぶ。※講師＝在宅栄養士
持三角巾、エプロン
定20人
費500円（食材料費）

⑦乳がん検診

日11月12日(木)　午後0時30分～1時15分
対市内在住で40歳以上の方（昭和45年3月31日以前に生まれた方。ただし昨年度受診された方は除く）
内視触診、乳房エックス線検査、乳がんの自己検査法の指導（エックス線検査は、多少時間がかかります）
持バスタオル
定90人（申込順）
費視触診＝500円、乳房エックス線検査＝1240円　※八潮市国民健康保険加入者の視触診、生活保護受給世帯・市民税非課税世帯・受診当日70歳以上の方は、無料（申込時要申請）

⑧ヘルシーチェック健康診査

日11月17日(火)　午前9時～9時45分
※結果説明会＝12月22日(火)
対市内在住で20歳～39歳の方
内問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、骨密度測定
※骨密度測定は女性のみ実施
定50人
費500円、※八潮市国民健康保険加入者、生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方は無料（申込時要申請）

⑨胃がん・肺がん検診

日11月18日(水)・19日(木)　午前8時30分～11時
対市内在住の40歳以上の方
内問診、胃部エックス線検査、胸部エックス線検査（基準により喀たん細胞診検査）
定各日100人
費胃がん1200円、肺がん（胸部エックス線300円、喀たん検査600円）
※八潮市国民健康保険加入者、生活保護受給世帯・市民税非課税世帯・受診当日70歳以上の方は無料（ただし国保加入者の喀たん検査を除く。申込時要申請）

―①～⑨共通―
場保健センター
申電話で健康増進課（☎995・3381～3）へ

10月のすこやかカレンダー

①乳幼児相談

日10月7日(水)　午前9時30分～10時30分（当日受付）
対満2カ月～未就学児

②離乳食教室

日10月15日(木)　午前10時30分～正午（予約制）
対満5～6カ月児

③すこやか相談

日10月15日(木)　午後1時30分～3時（予約制）
対お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きが無いなどの心配がある方

④プレママサロン

日10月16日(金)　午後1時30分～3時30分（当日受付）
対妊婦

⑤パパ・ママ学級

日10月18日(日)　午後1時～4時（予約制）
対妊娠5～7カ月の初妊婦および夫

―①～⑤共通―
場保健センター
持母子健康手帳
申②③⑤は、電話で健康増進課へ

急病の時はこちらへ

●八潮市立休日診療所（小児科・内科）☎995・3383
日日曜・祝日・振替休日　午前10時～正午・午後2時～4時
場八潮市立保健センター（公園側）

●草加市夜間急患診療所（小児科・内科）☎922・1156
日毎日　午後7時30分～10時30分
場草加市保健センター内

●草加市休日急患歯科診療所（歯科応急治療）☎922・1156
日日曜・祝日　午前9時～正午
場草加市保健センター内

健康・スポーツ都市

いつでも相談できる
かかりつけ医を持とう