

おれあひ福祉コーナー

尊い命、大切にしたい！

毎年多くの方が自殺によって尊い命を失っています

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。埼玉県でも平成21年の自殺者が17000人を超え、昨年より100人以上増加し、大きな社会問題となっています。自殺の原因は、健康問題が特に多く、続いて経済・生活問題、家庭問題と続いています。健康問題は、うつ病や統合失調症などの精神障がいや病苦を理由としたものがその大部分を占めています。

自殺は防ぐことができます

自殺は社会の努力で避けることができる死であるというのが共通認識となりつつあります。制度の見直しや相談・支援体制の整備など社会的な取り組みや支援の手を差し伸べることで自殺を防ぐことが可能と言われています。多くの自殺は防ぐことができます。

自殺のサインを発しています

まだまだ精神疾患や精神科医療に対する偏見が強く、自殺を図った人が精神科など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。自殺のサインに気づいていることも多く、一人ひとりの気づきを自殺予防につなげていくことが重要です。

自殺のサイン(自殺予防の10箇条)

- 1 うつ病の症状に気がけよう(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 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急が増える、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、本人にとって価値あるもの、職、地位、家族、財産を失う
- 7 重症の身体の病気になる
- 8 自殺を口にする
- 9 自殺未遂におよぶ
- 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

自殺を図った大部分の人が精神疾患にかかっています。中でもうつ病の割合が高くなっています。精神疾患を早期に発見し、早期治療を行うことが、自殺予防にもつながります。悩みを抱えたときに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できるように偏見をなくしていくことも重要です。

市の相談窓口

障がい福祉課 ☎4288、健康増進課(保健センター) ☎99533381

県の相談窓口

埼玉県立精神保健福祉センター ☎0487236811

電話相談

埼玉県(この)の電話 ☎0487231447
平日午前9時～午後5時
埼玉の(この)の電話 ☎0487231447
平日午前9時～午後5時
埼玉の(この)の電話 ☎0487231447
平日午前9時～午後5時
24時間365日相談可

保健センターからのお知らせ ☎995・33381～3

●訪問歯科診療

歯や口の健康は、全身の健康へとつながっています。身体が不自由で歯科受診が困難な方には、訪問による治療などを行っていますので、ぜひ、ご相談ください。

困窮たきり状態などにより歯科医院への通院が困難な方

歯科医師による歯科治療、口腔衛生指導など(医師がご自宅へ伺います。)

費各種保険に基づく一部負担金があります。

☎八潮市歯科医師会 ☎桂歯科医院 ☎9982794、保健センター

●高齢者向けインフルエンザ予防接種

今年度から、65歳以上の方には予防接種料などを9月下旬に郵送します。接種期間・接種費用などは、個別通知をご覧ください。

なお、60歳以上65歳未満の方のうち、心臓・腎臓・呼吸器に障がいがある日常生活が極度に制限される方(身体障害者手帳1級相当に該当する方)で接種を希望される方は、従来どおり、12月17日までに保健センターへ申し込みください。

①ママの(この)の健康講座
育児ストレス抱えていますか?

☎10月1日(金) 午前10時～11時40分
☎市内在住の幼児期の子を持つ保護者の方(保育については要相談)

☎講演テーマ『エンジョイ子育て』
☎育児ストレスを減らす3つのヒント

☎講師Ⅱ井手籠栄理子さん(ACC認定ピアカウンセラー、NPO法人代表
☎えじそんくらぶの会、東京「EIC HAP」代表

☎80人
☎2介護予防講演会「口腔ケアですこやかライフ」

☎口の健康は全身の健康の基本です。
☎9月24日(金) 午後1時30分～3時
☎市内在住の方

☎歯や口腔内を健康に保つ秘訣や歯周病がおよぼす生活習慣などについて
☎講師Ⅱ桂公平さん(桂歯科医院院長)

☎60人
☎3骨粗しょう症検診
☎10月1日(金) 午前8時45分～10時45分、午後1時～2時
☎結果説明会Ⅱ11月1日(月)
☎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)
☎無料

④メタボ予防の料理教室

☎10月15日(金) 午前10時～午後1時30分
☎市内在住の64歳以下の方(調理未経験者歓迎)

☎自分にとって合った食事の量や栄養バランスなどについて、調理をしながら楽しく学ぶ。☎講師Ⅱ在宅栄養士 崎三角中、エブロン

☎20人
☎500円(食材料費)
☎5ヘルシーチェック健康診査

☎安心して健康に暮らすために、ぜひお受けください。
☎11月19日(金) 午前9時～9時45分
☎結果説明会Ⅱ12月20日(月)

☎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
☎50人

☎500円※八潮市国民健康保険加入者、生活保護受給世帯(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)の方は無料

☎6胃がん・肺がん検診
☎早期発見のため検診を受けましょう。
☎11月17日(水)・18日(木) 午前8時30分～11時

☎市内在住で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

☎費用が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(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)・受診当日70歳以上の方は、無料(国保加入者の喀たん検査を除く)

健康・スポーツ都市

「健康づくりいきいきカレンダー」の行動目標を紹介します。市民の皆さんの健康づくりに活用ください。

適正体重や

適正カロリーを知ろう

⑦おいしく食べよう栄養教室 65歳以上の方への健康づくり介護予防で元気アップ
☎10月21日(木) 午前9時30分～午後0時30分
☎市内在住で65歳以上の方
☎バランスの良い食事についての講話や、簡単に栄養満点な食事作り

☎講師Ⅱ管理栄養士 崎三角中、エブロン
☎500円(食材料費)
☎157共通
☎保健センター
☎電話で健康増進課 ☎995・33381～3



10ヶ月以下が

①乳幼児相談
☎10月7日(木) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
☎満2カ月～未就学児
☎2プレマサロン

☎10月15日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
☎妊婦
☎3パパ・ママ学級

☎10月17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

☎4すこやか相談
☎10月21日(木) 午後1時30分～3時

☎緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

☎小児救急電話相談 ☎80000(または、☎048・833・7911)

☎月曜・土曜日 午後7時～11時
☎日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後11時

☎子ども(発熱、下痢、おう吐など)の対処方法や受診の必要性についての助言が受けられます。

☎財)日本中毒情報センター 大阪
☎中毒110番(24時間) ☎072・727・2499

☎毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだ時の応急手当の仕方をお知らせします。

☎埼玉県救急医療情報センター
☎048・824・4199

☎八潮市立休日診療所(小児科) ☎995・33383
☎日曜・祝日・振替休日 午前10時～正午 午後2時～4時

☎八潮市立保健センター(公園側)
☎八潮市夜間急患診療所(小児科) ☎922・1156
☎毎日 午後7時30分～10時30分
☎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
☎日曜・祝日 午前9時～正午
☎草加市保健センター内
☎埼玉県救急医療情報センター
☎048・824・4199