



9月10日～9月16日は自殺予防週間です
救える命について考えてみませんか？

【問】健康支援課 ☎29-5286

日 本では、毎年3万人弱の人が自ら命を絶っています。1人の自殺(未遂)は、周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与えるとされており、日本では毎年十数万人以上の人が自殺による影響を受けています。

自殺の多くは防ぐことができません。一人一人が命の大切さを認識することで、強い絆で結ばれた、やさしい社会が実現できます。あなたやあなたの大切な人のために、できることから始めてみませんか？



気軽に相談してください。

宮崎自殺防止センター 所長 大迫 恒作

自殺の現状

平成25年の宮崎市の自殺死亡者数は80人、平成19年をピークに減少傾向が続いていましたが、**宮崎県の自殺死亡者数、自殺死亡率はともに増加**に転じています。全国的に各都道府県の自殺死亡者数は減少しているにもかかわらず、宮崎県は全国でワースト3位(平成26年)となっています。

自殺の原因

病気などの**健康問題**、次に失業や借金などの**経済・生活問題**、介護・看病疲れなどの**家庭問題**があります。こうしたさまざまな悩みに、その人自身の性格傾向、人生観、価値観のほか、取り巻く環境や地域、職場の在り方などが複雑に絡み合っており、自殺に至ると考えられています。

自殺と精神疾患の関係

自殺から命をとりとめた人の75%には、何らかの精神疾患があったという研究結果があり、その中で**最も多いのがうつ病**とされています。うつ病や統合失調症などこの病気になる、その影響で正常な判断ができなくなり、自殺しか解決策がないと思込む傾向が強まります。

宮崎自殺防止センターに寄せられた相談事例

事例1 体調不良で会社を数日休み自宅で独り過ごす、自分はこの社会ではもう必要とされていないのではと悩み苦しむようになった。誰とも話さない孤独な日々は、よりいっそうその思いを強くし、自分から命の終わりを強く考えるようになった。そんな時、自分の考えを話すことができたのが電話相談だった。

事例2 資金繰りに失敗し万策尽きたと、わらにもする思いで電話相談を利用した。お金が借りられるわけではないが、自分が本当に死ぬことで物事が解決するのかを改めて考える時間が持てた。

相談窓口はこちら→
「こころの電話帳—宮崎市版—」



ストレスチェック

こころの病気は、誰にでも起こります。ストレス状態が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談しましょう。

【自分で気づく変化】

- 気分が沈む、憂鬱
- イライラする、怒りっぽい
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 【周りの人が気づきやすい変化】**
- 服装が乱れてきた
- 感情の変化が激しくなった
- 一人になりたがる
- 独り言が増えた



参考「厚生労働省みんなのメンタルヘルス」

こころに関する講話や相談対応を行います

- ①精神科医による「こころの健康相談」
こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族を対象に精神科医が相談に応じます。
※既に精神科に通院している人は、主治医にご相談ください。
- ②うつ病などの家族教室
うつ病への理解を深めるために、精神科医による講話を行います。また、家族同士の分かち合いの時間もあります。
- ③みんなのアルコール教室
当事者、家族と一緒にアルコール問題について理解し、対応方法について学びます。

■日時/①9月24日(木)13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分 ②9月30日(水)13時30分～16時 ③10月7日(水)13時30分～16時

■場所/市保健所・中央保健センター ■対象/市内在住の人
■料金/無料 ■申し込み/電話で、前日までに健康支援課へ。
【問】健康支援課 ☎29-5286

まつ毛の施術は美容室で

まつ毛エクステーションをはじめとする、まつ毛に係る施術は美容行為です。保健所の確認を受けた美容室で美容師しか施術することができません。まつ毛の施術を受ける際は、健康被害のリスクを十分に認識し、施術前に美容師から十分な説明を受けるようにしてください。また、万が一、目などに異常が生じた場合には医師の診察を受けてください。

【問】保健衛生課 ☎29-5283

地域のみならずと体操を始めませんか？

開催場所ごとの日程は事前に確認してください。

- 日程/10月から2月までの全15回
- 場所/青少年プラザ体育館、赤江老人福祉センター、北部記念体育館、南部老人福祉センター、清武体育館、市共同利用施設下加納センター、高岡福祉保健センター「穆園館」、佐土原体育館、田野総合福祉館「ふれあいセンター」
- 対象/おおむね65歳以上の人 ■料金/無料
- 申し込み/当日直接会場へ。

※赤江老人福祉センターと南部老人福祉センターは利用登録が必要です。保険証など身分証明書を持参してください。

【問】市コールセンター ☎25-2111

ヘルシークッキング教室

高血圧予防の講話、調理実習、試食を行ないます。

- 日時/①9月26日(土)10時～12時30分 ②10月14日(水)10時～12時30分(いずれも受け付けは9時45分から)
- 場所/①市保健所・中央保健センター ②高岡保健センター
- 対象/20歳以上の市民
- 定員/各30名(多いときは抽選)
- 料金/500円
- 持参するもの/エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み/電話で、開催日の2週間前までに健康支援課へ。



【問】健康支援課 ☎29-5286

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。治療は実施しません。



■日時/10月5日(月)・9日(金)・13日(火)・23日(金)・28日(水) 9時30分～11時30分、13時30分～16時

- 場所/宮崎市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人
- 持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/電話で、健康支援課へ。

【問】健康支援課 ☎29-5286

集団健診のお知らせ

特定健康診査・後期高齢者健康診査と各種がん(胃がん、大腸がん、前立腺がん、結核、肺がん)検診を一度に受診できます。

- 日時/10月30日(金) 8時30分～10時受け付け
- 場所/県武道館(木花)
- 申し込み/電話で、9月24日(木)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。

※健診内容や自己負担金免除、上記以外の集団検診については、「平成27年度宮崎市健康診査受診券」に記載しています。

【問】国保年金課(☎42-2359)または健康支援課(☎29-5286)

広告

創業 **90年**

想いを込めてつくるものだから、安心と納得を

石にこだわります 永年の経験から厳選された風化に強い石材を使用します。

施工にこだわります 永年培った技術で見えないところもしっかりと工事します。

業務内容
 ・墓石・記念碑
 ・石材彫刻(公共工事等)

(有)大石石材店 ■事務所・工場 ☎0985-75-6981
 国富町宮丸702(準工業地帯)
 ■展示場 みたま園中央入口西側

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口	こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日 20:00～23:00 【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090
	人間関係	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) 【問】当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金 9:00～17:00 メンタルサポートの専門職 ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30
	虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】10/7(水)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】10/21(水)14:00～16:30 【問】予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。

