

あなたと大切な人の命を守るために ～3月は「自殺対策強化月間」です～

日本の平成24年の自殺者数は、約2万8千人です(平成24年12月末警察庁速報値)。自殺者は男性が女性の約2倍と多く、30～60歳代の働き盛り世代が多い状況です。

自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだ

けでなく、家族や周囲の人にも大きな悲しみと生活上の困難をもたらし、社会全体にとっても大きな損失です。かけがえのない命を守るために、みんなで自分たちができることを考えていきましょう。

自殺の多くは 追い込まれた末の死です



自殺の動機には、健康、家庭、金銭や仕事の問題などがあります。このようなさまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状況に陥ってしまったり、生きていても役に立たないという役割の喪失感、あるいは与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から追い込まれたりします。

自殺を考えている人の多くは 何らかのサインを発しています

死にたいと考えている人の多くは、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良、興味の消失など自殺の危険を示すサインを発しているといわれます。しかし、家族や友人、職場の同僚など身近な人に対して「心配を掛けたくない」との思いで隠そうとする場合があります、気づきにくいことがあります。



あなたの周りの大切な家族、友人、近所の人々がひよっとするとあなたの助けを待っているかもしれません。自殺を防ぐためにできることは、一人一人が、周囲の人の様子を気に掛け、話を聞いて、専門家の助けが必要だと感じたら相談機関などに相談するように促し、焦らず温かく見守ることです。そうすることが、悩んでいる人の孤立を防ぎ、生きていく希望につながります。大切な人の命を守るために、まずは声を掛けることから始めてみましょう。

こころの健康づくり講演会(無料)

とき 3月2日(土)13時30分～15時30分

ところ 津リージョンプラザお城ホール

内容 高田佳子さん(日本笑いヨガ協会代表)による講演と実技

「笑いはこちらの栄養～笑えない時こそ笑おう～」

※動きやすい服装でお越しください

対象 どなたでも

定員 先着400人

申し込み 2月22日(金)～3月1日(金)に氏名と電話番号を直接また

は電話、ファクスで中央保健センターへ

問い合わせ 中央保健センター(☎229-3164、FAX229-3287)



高田佳子さん

女性の健康週間

3月1日から3月8日までは「女性の健康週間」です。

女性が生涯を通して健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、生活の場を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援しましょう。

平成24年度高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種費用助成券をお持ちの人へ

助成券の有効期限は、平成25年3月31日(日)です。期限の過ぎた助成券は使用できませんので、有効期限までに接種を受けましょう。不明な点は、安濃保健センター(☎268-5800)へお問い合わせください。