

## 9月10日～16日は 自殺予防週間

日本では年間2万7,000人以上の人が自殺で亡くなっています。また、日本人の15～39歳の死因の第1位は自殺で、悩んでいる個人だけでなく周囲の皆さんのサポートが必要です。



### ●自殺は、その多くが追い込まれた末の死です

多くの自殺は「自殺以外にこの苦しみから逃れることはできない」と追い込まれ孤立した状態で起こっています。

### ●自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題です

自殺の直前には、うつ病やアルコール依存症などにかかっていることも多く、この場合には医療機関への相談や適切な治療が必要となります。

### ●自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも何らかのサインを発していることが多いです(平成24年 自殺総合対策大綱より)

**あなたも大切な人の命を守るために、  
気に掛けること、声を掛けることから  
始めてみませんか。**

**気に掛ける** 家族や仲間の様子を気に掛けて声を掛ける

**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、じっくり話を聞く

**つなぐ** 早めに必要な支援につなぐ、相談するように促す

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

例えば

「眠れてる？」

「どうしたの？なんだかつら  
そうだけど」

「元気ないみたいだから心配  
してるんだ」

などと声を掛けてみましょう。

## 受けよう！歯周病検診

皆さんの歯と口は健康ですか？

歯を失う原因のほとんどが「歯周病」と「むし歯」で、これらは、初期の自覚症状が少ないものです。

また、歯周病は生活習慣病ともいわれています。それは、毎日の生活習慣が歯周病の発症や進行に大きく影響することが分かっているからです。

歯と口の健康のために、自覚症状がなくても定期的に検診を受けましょう。そして、その結果を毎日の生活に生かしましょう！

### 歯周病予防のポイント

- 丁寧に歯みがきをする。歯間ブラシやデンタルフロスも使用すると効果的。

- 定期的に歯の検診を受け、歯垢の除去やブラッシング指導を受ける。

### 市が行う歯周病検診

津市では、40歳・50歳・60歳の人を対象に歯周病検診を行っています。実施期間は8月～11月で、市内歯周病検診協力医療機関で受けることができます。

対象者には、個別に通知が送られますので、詳しくは通知をご覧ください。

津市第2次健康づくり計画では、「むし歯と歯周病を予防しよう！」を目標に掲げています。

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 または各保健センター