

9月10日～16日は自殺予防週間

ひとりで抱え込まずに、悩みを相談しましょう

日本では年間2万7,000人以上の人が自殺で尊い命を失っており、15～39歳の死因の第1位となっています。

自殺の原因や動機は、健康、経済・生活、家庭の問題などさまざまで、多くは「自殺以外にこの苦しみから逃れる事はできない」と追い詰められ、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ます

自殺の多くは、自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態に陥って正常な判断ができない場合が多いといわれています。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いので、早めの医療機関への相談や適切な治療が必要です。

自殺を考えている人の多くは、悩みを抱えながらも何らかのサインを発しています

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 家族や仲間の変化に気づき、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 早めに相談するなど必要な支援を受けるよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

Check!!

あなた自身や周りの人にこんな症状は出ていませんか？当てはまる□に✓をしましょう。

- 毎日の生活に充実感が無い
- これまで楽しんできたことが、楽しめなくなった
- 何をするにもおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上に当てはまり、またその状態が2週間以上続いて生活に支障がでている場合、うつ病の可能性があります。早めの相談、受診をお勧めします。

受けよう！歯周病検診

歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。日本では約80%の人が、歯周病にかかっているといわれています。痛みがなくても、歯茎の腫れや出血などの症状があれば、早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

むし歯と歯周病を予防するには

歯みがきが効果的です。歯垢のたまりやすいところを重点的に、丁寧に磨きましょう。

歯垢のたまりやすいところ

- ①歯と歯の間 ②歯と歯茎の境目
- ③奥歯のかみ合わせ ④治療したところ

市が行う歯周病検診

津市では、市内の歯周病検診協力医療機関で、歯周病検診を実施しています。

対象 40歳・50歳・60歳・70歳(平成28年3月31日時点)の人

実施期間 8月～11月

費用 無料

※対象者には、個別に受診券を送付しています。詳しくは、案内通知をご覧ください。

めざそう8020



問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 または各保健センター