

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

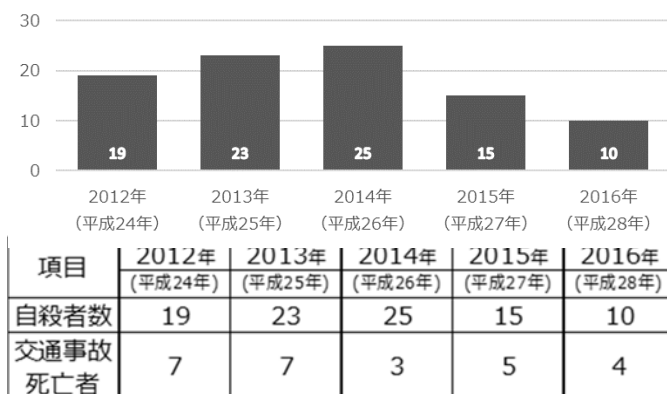
今回は 『周囲の支えで救える命』 です。

市内でも毎年発生！ なくなる自殺

国の自殺死亡率（人口10万人あたりの死亡率）は、主要先進7ヶ国の中で最も高く、自殺者の累計は毎年2万人を超える水準で積み上がっているなど、非常事態はいまだに続いていると言わざるを得ません。

本市においても自殺者数は平成26年をピークに減少していますが、自らの尊い命を絶った方の数は、交通事故で亡くなった方の数を大きく上回っています。

(人) 自殺者数（始良市）



※交通事故死亡者数については、基準が異なるため、本市が公表している数値とは異なる

【出典】自殺統計及び人口動態統計

自殺対策計画の策定

平成28年に自殺対策基本法が改正され、誰もが「生きることの包括的な支援」を受けられるよう、全ての都道府県と市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。本市も自殺対策計画を今年度中に策定します。

あなたも大切な人の「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたのゲートキーパーになってくれる人は必ずいます。そしてあなたも誰かのゲートキーパーです。

- 自ら相手と関わるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、ゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」より

問 健康増進課 ☎66-3293

相談窓口

- 県自殺予防情報センター
☎099-228-9558
- 県精神保健福祉センター
☎099-218-4755
- 始良・伊佐地域振興局地域保健福祉課
☎44-7964
- こころの電話
☎099-228-9556、☎099-228-9567
- 鹿児島いのちの電話
☎099-250-7000

携帯電話やパソコンで心のストレスを簡単チェック！

「こころの体温計」

心のストレスチェックができます。

あいら こころの体温計

検索



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
 関する情報をお知らせします ～

迫っています！ 定期予防接種の期限

保健予防係

＜対象者＞

- ①麻しん風しん混合（MR）第2期
 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さん
- ②高齢者肺炎球菌
 過去に接種したことがなく、平成31年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

＜接種期限＞

3月31日（日）
 ※期限後は全額自己負担です。
 （①1万円 ②8千円 程度）

問 保健予防係 ☎66-3293

3月は自殺対策強化月間

健康推進係

3月は自殺対策強化月間です。市では各図書館に特設コーナーを設置して自殺対策の啓発を強化します。

- ＜期間＞ 3月1日～3月31日
- ＜場所＞ 始良市内各図書館および市役所健康増進課前通路

昨年の様子



問 健康推進係
 ☎66-3293

子育て講演会を開催します

母子保健係

メディアの使用や睡眠不足は、子どもの身体や心の発達に大きな影響を与えます。この機会に子どもの脳を守る習慣について考えてみませんか。

- ＜演題＞ 子どもの脳を守る習慣～睡眠とメディアが脳に与える影響について～
- ＜講師＞ 増田彰則 先生
 （鹿兒島市増田クリニック院長）
- ＜日時＞ 2月27日（水）
 午後6時30分～8時（受付6時）
- ＜場所＞ 始良公民館
- ＜定員＞ 300人※参加無料
- ＜申込方法＞
 氏名・連絡先（電話番号）を記入の上、メール・電話・FAXでお申込ください。
- ＜申込先＞ 始良市役所健康増進課母子保健係

問 母子保健係 ☎66-3293

トピックス

～ 健康に関する地域の問題など
 お知らせします ～

男性対象ロコモ予防筋トレ 運動教室を実施しました。

成人保健係

1月22日と29日、2月5日に始良保健センターで男性を対象としたロコモ予防筋トレ運動教室を開催しました。ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官（運動器）が衰えている、または衰え始めている状態のことを言います。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、寝たきりの状態になってしまうこともあります。そのロコモの予防に効果的なのは、やはり“運動”です。ストレッチや関節の曲げ伸ばしなど、気軽にできる運動から取り組んでみましょう。



問 成人保健係 ☎66-3293

糖尿病予防教室を実施しました。

成人保健係

1月24日と31日、2月7日に始良保健センターで糖尿病予防教室を実施しました。この教室は、糖尿病予備群や血糖値が気になる参加者が、食事・運動などの生活習慣の改善点に気づき、血糖値が上がりにくい生活習慣を身につけることで糖尿病発症の予防を図ることを目的としています。教室では、医師や歯科衛生士の講話や栄養講座、運動に関する講座と実技など糖尿病予防のポイントについて学びました。参加者は自分自身の日常生活を振り返りながら、目標を立て、生活改善にチャレンジされています。



問 成人予防係 ☎66-3293