

健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

3月は「自殺対策強化月間」です。鹿児島県でも年300人ほどの方が自ら尊い命を絶っている状況が続いています。身近な社会問題である自殺の問題について、私たち一人ひとりにできることを考えてみませんか？

2018
2月号
No.007

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、**自殺を防ぐ身近な存在** です。

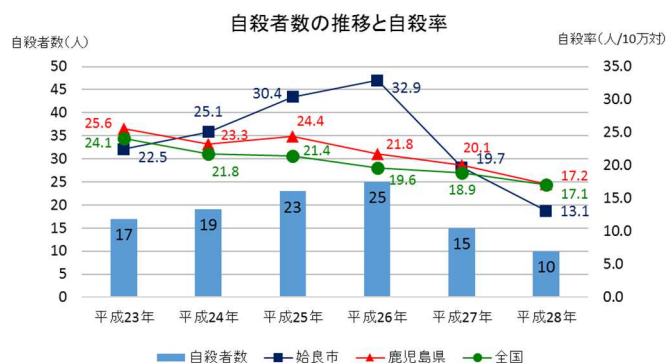


いのち
支える

誰も自殺に追い込まれることのない いのち支える始良市を目指して

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、平成28年に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。



いのち
支える

自殺対策計画(仮称)の策定

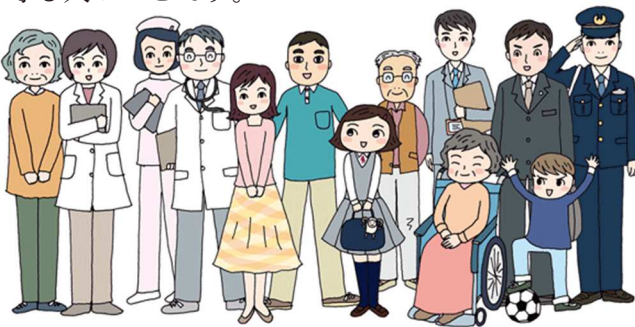
国は「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、平成28年に自殺対策基本法を改正。誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう、全ての都道府県及び市町村に自殺対策計画の策定を義務付けました。これを受けて、本市も平成30年度に自殺対策計画を策定する予定です。



いのち
支える

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き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



ゲートキーパーの心得

- 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、かつ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 健康推進係 ☎ 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
- 鹿児島いのちの電話 ☎099-250-7000
- こころの電話 ☎099-228-9556、☎099-228-9567

こころの相談窓口はこちら



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」

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 ～

健康料理教室

健康推進係

○健康料理教室

鶏手羽元と玉ねぎ酢煮、小松菜と人参のごまマヨ和え、
しいたけの簡単スープほか

日 時 3月13日(火) 午前9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

参加料 350円

対象者 市内在住の方

定 員 20人程度※初参加者優先

託 児 要予約※子ども一人当たり300円

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

申込み 2月28日(水)までに電話にて

○作ってみよう！郷土料理

鶏飯、五目きんぴら、かるかん

日 時 3月11日(日) 午前10時～正午頃

場 所 始良公民館

参加料 無料

対象者 市内在住の高校生、大学生など

定 員 先着20人

持参品 エプロン、三角巾

申込み 3月4日(日)までに電話にて

問 食生活改善推進員協議会 担 古城 ☎ 67-0612

感染症情報

～ 管内のインフルエンザ
などの情報をお知らせ ～

保健予防係

始良・伊佐地域感染症情報(第6週報2月5日～
2月11日)によると、始良保健所管内のインフルエ
ンザ定点当たり報告数は50.18となり、前週の報告
数62.27から減少しましたが、依然として流行が続
いている状況です。

感染予防のため、咳エチケット、手洗い等の手指
衛生の徹底、十分な睡眠・休養とバランスの良い食
生活を心がけましょう。

2017～2018シーズン九州各
県の地方衛生研究所のイン
フルエンザウイルス分離・
検出報告ではAH1pdm09型
が約47.4%、AH3型が約
26.4%、B型が約26.2%と
なっています(2018年1月
末現在)



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 ～

糖尿病予防教室を開催しました

健康推進係

血糖値が高めの方・気になる方を対象に、昨年12月
から2月にかけて糖尿病予防教室(全6回)を開催し
ました。

教室には15名の方が参加し、管理栄養士からは「食
事の摂り方」、健康運動指導士からは「効果的な運動方
法」を学びました。

参加者からは「生活習慣を見直す良いきっかけに
なりました」などの声が聞かれました。

「健康寿命」や「生活の質」に大きな影響を及ぼ
す糖尿病やCKD(慢性腎臓病)の発症・重症化予防
のため、市では生活習慣の改善を目的とした教室を
来年度以降も引き続き開催する予定です。



※始良保健センターで開催された教室の様子

今回の糖尿病予防教室の内容

Vol. 1	●講話「正しく知ろう！糖尿病」 ●栄養講座「食事と運動、血糖の関係」
Vol. 2	●個別栄養相談「私にぴったりの食事量」 ●運動講座
Vol. 3	●栄養講座「自分の食事を見直そう」 ●運動講座
Vol. 4	●栄養講座「外食、惣菜の上手な利用方法」 ●運動講座
Vol. 5	●栄養講座「間食との付き合い方」 ●運動講座
Vol. 6	●栄養講座「献立を考えてみよう」 ●閉講式

問 健康推進係 ☎ 66-3293

