

## 子育て情報

子育て講座支援センターの  
行事をお知らせします

### ●子育て講座

『保育所入所前の準備』

日時 9月24日(水)午前10時30分～

場所 子育て支援センター

内容 保育所での1日の過ごし方、

入所するにあたり準備するもの

など

講師 清里保育所 杉村真弓先生

対象

0歳児～就学前のお子さんと父親

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

子育て支援センター

(清里保育所内)

☎25-3192



## 健康づくり

人間ドック等の結果票をお  
持ちください

清里町国民健康保険に加入の40

～74歳の方で町の特定健診以外の

検診を受けている方は、その結果

を保健センターまでお持ちくださ

い。健診結果の見方や適正な食事

量についてお知らせします。

詳細と提出先

保健福祉課保健グループ

☎0152-25-3850



### 思春期相談・こころの健康相談の案内

網走保健所では、小学校高学年

から高校生及び保護者・学校関係

者の方々から思春期にかかわる相

談や心の健康に関わる様々な相談

を受けています。

日時 10月3日(金)午後2時～5時

場所 網走保健所

担当医

北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

(網走市北7条西3丁目)

\*事前に申し込みが必要です。

☎0152-41-0697

## あなたと大切な人の命を守るために

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。この機会に改めて「自殺」について考えてみましょう。

### 他人ごとではありません

現在、日本では自殺が深刻な社会問題となっています。特にそのなかでも網走保健所管内は、全国を100とする自殺死亡の標準化死亡比(SMR)の値が平成15年～24年で124.6と全国に比べ高く、自殺で亡くなる方が多い地域であるといえます。

自ら命を絶つた人の多くは何らかの心の病気(精神障がい)を抱えていたことをご存知ですか？

失業、多重責務、過重労働、健康問題、家庭問題など過度のストレスが心身に様々な影響を及ぼし、うつ病などの心の病気を引き起こして自殺に追い込まれるというケースが少なくありません。あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いているということがあれば、心の病気や自殺のサインかもしれない。風邪などの体の病気が早く気づいて治療すれば早く治ると同様、心の病気も早期に見つけて対処することで悪化を防ぐことができます。

### 自分自身で出来ること

誰かに相談してみよう  
悩み、ストレス、症状などが辛い時

は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。人と話すと閉じ込めていた思いを打ち明けることができ、ほっとしたり、自分一人では気づかなかった解決策を見つかることができます。相談相手は自殺予防電話相談窓口、医療機関、保健師はもちろん、家族や友人、同僚など自分にとって身近な人でも良いのです。症状への不安、仕事・生活上の悩みなど、心配なことにあわせて相談する相手を選ぶのもよいでしょう。

### 身近な人たちが出来ること

#### 「どうしたの？」と声をかけてみましょう

心の病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。まずは声をかけてみましょう。そして、話に耳を傾け、専門家や専門機関の相談・受診を勧めます。話を聞くときは、問題を一方的に指摘せず、本人の言いたいこと、悩みを受け入れる「聴く」姿勢をもつことが大切です。

※標準化死亡比(SMR)とは  
年齢構成が異なる人口集団の間での死亡率を年齢構成の差を取り除いて比較する際に用いられる指標で全国を100としている。

**北海道**  
**いのちの電話**  
☎011-231-4343  
(24時間受付)  
毎月10日のみ無料で利用できるフリーダイヤル  
(10日朝8時～翌日朝8時)  
☎0120-738-556