

3月は自殺対策強化月間 あなたと大切な人の命を守るために

日本では、平成25年に約2万7千人の人が自殺でこの世を去っています。中でも、若い世代の自殺は深刻な状況にあり、15～39歳の各年代の死因の第1位は自殺となっています。

自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだ

けでなく、家族や友人、学校・職場の人などに大きな悲しみと生活上の困難をもたらし、社会全体にとっても大きな損失です。

かけがえのない命を守るために、皆で私たちができることを考えていきましょう。

自殺を考えている人の多くは 何らかのサインを発しています

自殺を考えている人の多くは、心の中では「生きたい」という気持ちと「死にたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、不眠やさまざまな体調不良、興味の消失、感情の不安定など自殺の危険を示すサインを発しているといわれます。

もしかすると、あなたの周りの大切な家族、友人、近所の人があなただけを待っているか

もしれません。

自殺を防ぐためにできることは、一人一人が、周囲の人の様子を気に掛け、話を聞いて、専門家の助けが必要だと感じたら相談機関などに相談するように促し、焦らず温かく見守ることです。そうすることが、悩んでいる人の孤立を防ぎ、生きている希望につながります。

大切な人の命を守るために、まずは「大丈夫ですか？」「心配なことがありますか？」と声を掛けることから始めてみましょう。



出前健康教室・健康相談 「元気づくり教室」の活用を

地域の団体やPTA活動などに保健師・栄養士・歯科衛生士などが出向き、健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」を開催しています。

回数 年に2回程度(原則として月～水曜日・金曜日の9時～17時、木曜日の9時～12時)

内容 健康に関する相談(例：骨の健康、生活習慣病予防など)

費用 無料

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ



風しん予防接種 費用助成

昨年の広報津5月16日号折込健康づくりだよりに掲載した風しん予防接種費用の助成については、平成26年4月1日から平成27年3月31日に接種したものが対象で、申請期間は3月31日(火)までです。申請がまだの方は期限までに申請してください。詳しくは、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせください。

3月1日～8日は 女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、社会全体で、総合的な支援が必要です。

