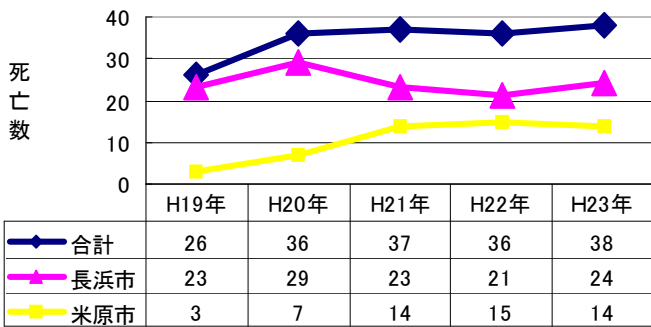


9月10日から16日は

# 自殺予防週間

です

自殺死亡数の推移(長浜保健所管内)

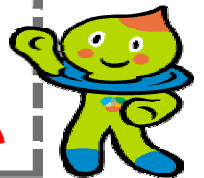


我が国の年間自殺者数は、平成10年に増加して以降、14年間連続して3万人を超えていましたが、これまでの関係機関の取り組みにより平成24年は15年ぶりに3万人を下回りました。しかし依然として多くの方が自殺で亡くなっています。

自殺を社会全体で

防ぎましょう

大切な人の悩みに気づいてください



**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、必要な支援につなぎ、見守る人です。家族、友人、同僚、近所の人等身近な人の様子に気づいた時は、まずは声をかけることから初めてみませんか。あなたにもできます。

## 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働  
配置転換 昇進 引越し 出産 .....

もしかしたら、悩みをかかえていますか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

## 傾聴

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



## ゲートキーパーの役割

## 声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れていますか？(2週間以上つづぐ不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



早めに専門家に相談するよう促す

## つなぎ

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 見守り

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

## あなたの眠りは大丈夫ですか？

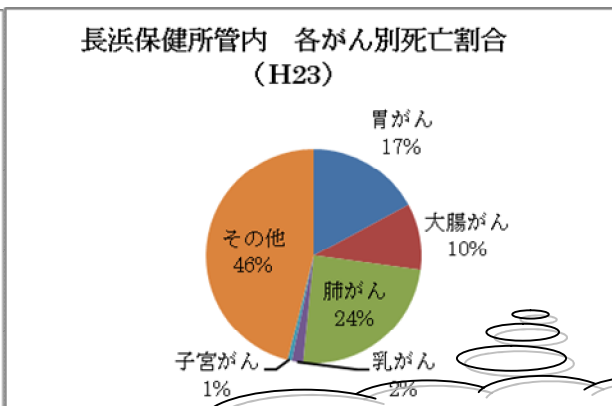
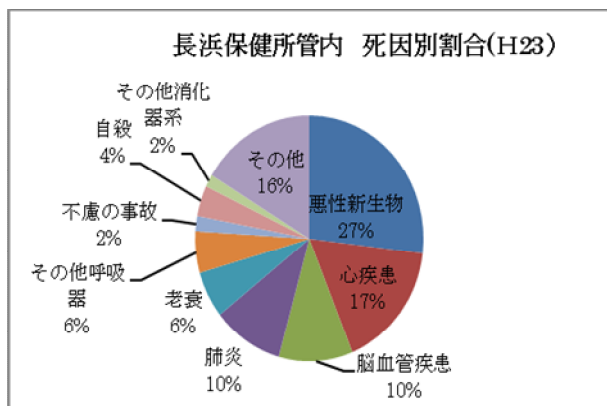
「疲れているのに眠れない日が2週間以上続く」事はありませんか。2週間以上続く不眠は、うつのサインかもしれません。眠れないときは、お医者さんへ



# あなたは受けていますか？年に1度のがん検診！

国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる今日、がんは国民病の一つになりました。

がんは、私とは関係ないと思ってはいませんか？どこも悪くないから検診を受ける必要はないと思ってはいませんか？ がんを、いかに早くみつけるか。それが、がんに負けない最良の手段です。 日頃から、「**健康的な生活習慣**」と「**検診**」でがんを予防しましょう。



胃がんと大腸がんが多い。肺がんは、近年増加傾向です。

## 〈がんを予防する新12カ条〉

- 第1条 たばこは吸わない。
- 第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避け
- 第3条 お酒はほどほどに。(日本酒なら1合程度)
- 第4条 バランスのとれた食生活。
- 第5条 塩辛いものを控えめに。
- 第6条 野菜や果物は豊富に。
- 第7条 適度に運動。
- 第8条 適切な体重維持
- 第9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療
- 第10条 定期的ながん検診を。
- 第11条 身体の異常に気づいたら、すぐ受診を。
- 第12条 正しいがん情報でがんを予防することから。

## 〈国ですすめる有効ながん検診〉

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 胃    | 胃エックス線                  |
|      | 40歳以上の男女・年に1回           |
| 子宮頸部 | 細胞診                     |
|      | 20歳以上の女性・2年に1回          |
| 乳房   | 視触診とマンモグラフィ(乳房エックス線)の併用 |
|      | 40歳以上の女性・2年に1回          |
| 肺    | 胸部エックスと喀痰検査(喫煙者のみ)の併用   |
|      | 40歳以上の男女・年に1回           |
| 大腸   | 便潜血検査                   |
|      | 40歳以上の男女・年に1回           |

がん検診は、加入の保険に関係なく、もよりの市で受けられます。



〈申し込みは下記へ〉

米原市役所 健康づくり課  
TEL 55-8105

長浜市役所 健康推進課  
TEL 65-7779



9月は「がん征圧月間」  
10月は「乳がん撲滅月間」です。