



大切な命を守るために ～自殺予防～

全国の自殺者数は、平成29年に21,321人（警察庁自殺統計より）と交通事故死の約6倍と高い水準で推移しています。本庄市でも毎年十数名の人が自殺により亡くなっています。

自殺で亡くなる人を減らすためには、まず一人ひとりが自殺に関する正しい知識を持ち、自殺を身近な問題としてとらえることが大切です。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には経済・生活問題、健康問題などさまざまな悩み

大切な命をまもるための3つのポイント

1 「気づく」 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

○家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
○「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。

○話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

2 「つなぐ」 早めに専門家に相談するよう促す

○心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。

○治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

3 「見守る」 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

○身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

○自然に対応するとともに、家庭や職場は身体や心の負担が減るように配慮しましょう。

★健康推進課（本庄市保健センター内） ☎24-2003

が原因で、その多くが心理的に追い込まれた末のものです。自殺は、社会の適切な介入などにより防ぐことができます。

また、自殺を考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。家族や職場の同僚といった身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多く、このような周囲の気づきを自殺予防につなげていくことが重要です。

気をつける必要のあるサイン

- 1 うつ病の症状に気づけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- 2 原因不明の体調不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 5 職場や家庭でサポートが得られない
- 6 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 7 重症の身体の病気にかかる
- 8 自殺を口にする
- 9 自殺未遂におよぶ

あなたのこころの健康診断

- 理由もなく悲しい、憂うつな気分
 - 何事にも興味がわかず、楽しくない
 - 疲れやすい、元気がでない
 - 気力がわかない、何もする気がしない
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - 今まで楽しめたことが、楽しめない
 - 寝付けぬ、または眠れない
 - 食欲がない
- 1つでも当てはまれば心が疲れているかもしれません。

自身や大切な人のこころのチェック

厚生労働省推進の働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」でチェックしてみましょう。



こころの耳▲

○埼玉県メンタルヘルスセンター（埼玉県立精神保健福祉センター）
埼玉県こころの電話 ☎048-723-1447
受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時（休日・年末年始を除く）
来所相談（要電話予約） ☎048-723-6811
予約受付 月～金曜日 午前9時～午後5時（休日・年末年始を除く）

悩まずにまずは相談を

市では心や体の悩み等のご相談を健康推進課で随時受けています。

また、次の専門機関でも相談を受けております。

○埼玉いのちの電話

☎048-645-4343 24時間365日

○さいたまチャイルドライン（対象18歳まで）

☎0120-99-7777 午後4時～9時（年末年始を除く）

はにぼんチャレンジ対象事業

特定健康診査・後期高齢者健康診査の電話予約が4月からスタート

●対象（次のいずれか）

①本庄市国民健康保険の被保険者で、2020年3月31日までに満40歳以上（昭和55年3月31日以前生まれ）となる人

②後期高齢者医療制度の被保険者

※対象者には4月上旬に受診券（はがき）を郵送します。

●費用 無料

健診センター又はセルディで受診する場合（集団健診）

●予約方法

専用電話番号へお申し込みください（予約制）。

●予約受付開始日

・プリンセス健診（女性のみ、健診センター会場）
4月15日（月）から

※プリンセス健診は特定健診等と乳がん・子宮頸がん検診を同時受診できる健診です。

・セルディ会場健診 4月16日（火）から

・健診センター会場健診 4月17日（水）から

●受診期間 5月11日（土）から2020年3月6日（金）までの指定された日

平成31年度対象者の方へ

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施します

肺炎球菌の予防接種について、厚生労働省が定期接種対象者の拡大の継続を決定しました。引き続き、70歳以上でこれまで一度も接種したことがない方には改めて接種機会が設けられます。平成31年度の対象者には、3月末に予診票を郵送します。

接種を希望する人は、予診票を持参のうえ、同封した通知に記載の実施医療機関で接種を受けてください。詳しい内容については、対象者に届く通知をご確認ください。

※既に肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌^{きょうまく}莢膜ポリサッカライドワクチン）の接種を受けたことのある人は対象となりません（実費の場合も含まれます）。

※既に接種をした方にも予診票が届く場合があります。

日程、申込み方法、予約の専用電話番号などは、受診券又は広報ほんじょう4月号をご覧ください。

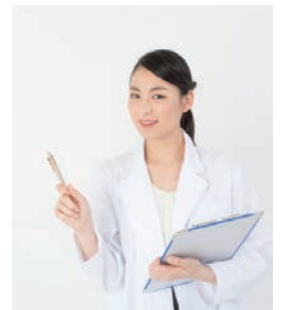
※予約開始日から数日間は電話が集中し、つながりにくい場合があります。

12月～3月の受診は定員数に余裕があります。また、この期間に特定健診・後期高齢者健康診査を受診した方には、はにぼんチャレンジポイントを通常のポイントに加え、20ポイント差し上げます。

各医療機関で受診する場合（個別健診）

●受診期間 11月11日（月）～2020年2月29日（土）

予約方法などは、広報ほんじょう11月号でお知らせします。



がん検診の電話予約が

4月23日（火）から始まります。

詳細は、広報ほんじょう4月号をご覧ください。

★健康推進課（本庄市保健センター内）

☎24-2003

●対象

①平成31年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人（2020年3月31日現在）

※4月1日生まれの人は3月31日に満年齢に達します。

②接種日時点で60歳以上65歳未満の人で、心臓・じん臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に一定の障害を有する人

※詳細は広報ほんじょう4月号をご覧ください。

★健康推進課（本庄市保健センター内）

☎24-2003