

# 9月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R5. 9. 1

## 自殺予防週間 9月10日～16日

### ～ 誰もが 誰かの いのちの門番 ゲートキーパー ～

大切な人や身近な人のこころのSOSに気づけるのは、  
いつも身近にいる あなた です。

### 「自殺を考えたことがある人」は4人に1人

令和3年度自殺対策に関する意識調査(厚生労働省)によると、「今までに自殺したいと思ったことがある」と答えた人の割合は27.2%でした。あなたの周りにも、健康問題、経済的問題、職場や学校、家庭の問題など様々な要因で、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人がいるかもしれません。

### いのちを守る言葉と行動を



#### ▶ 気づき 家族や仲間の変化に気づき、声をかける

「いつもと違う…」変化は悩みを抱えているときのSOSかもしれません。

- ・元気がない・疲れている様子
- ・体調が悪そう
- ・悩んでいる様子
- ・飲酒量が増えた
- ・よく眠れていない様子
- ・身だしなみが乱れている
- ・食欲がなさそう
- ・やせた

#### ▶ 相手の気持ちに寄り添い、耳を傾ける

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。  
相手の気持ちに寄り添うことで安心感を与えられます。

#### ▶ 相談を促す

経済的な問題やうつ病等の健康問題を抱えている場合、  
早めに専門機関に相談することが大切です。  
本人の承諾を得たうえで、相談先へつなげましょう。  
市健康課「こころの相談」「暮らしの悩み相談」のご利用は、下記にお申込みください。

まもろうよこころ

検索



▲相談窓口や自殺対策の取り組みの  
情報サイト

#### ▶ 温かく見守る

相談先と連携したあとも、いつも見守っていることを伝えましょう。  
話を聴いてくれたり一緒に考えてくれたりする人がいることは、心強いものです。

# 9/24～9/30 は結核予防週間

## 結核についてご存じですか？

結核とは、結核菌により肺に炎症がおきる病気です。

体のだるさや、痰、体重減少、長引く咳といった症状が現れます。

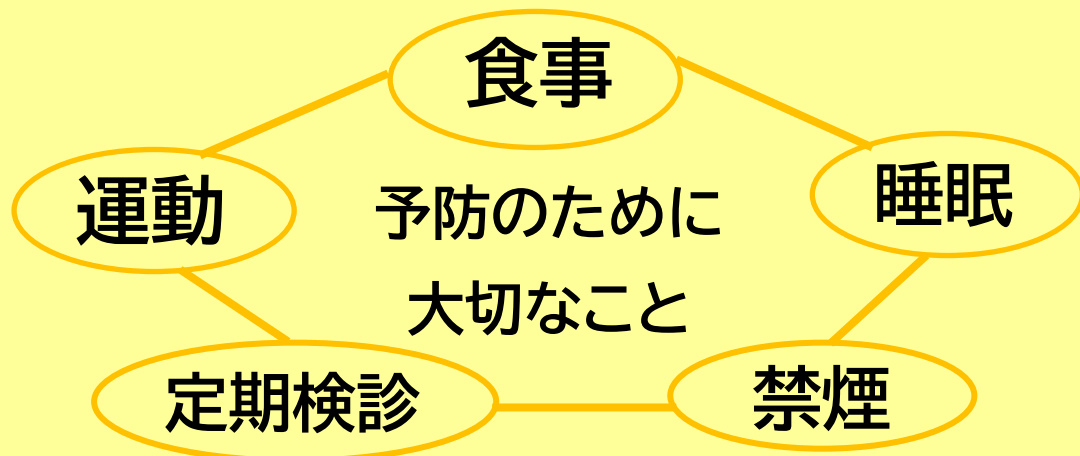
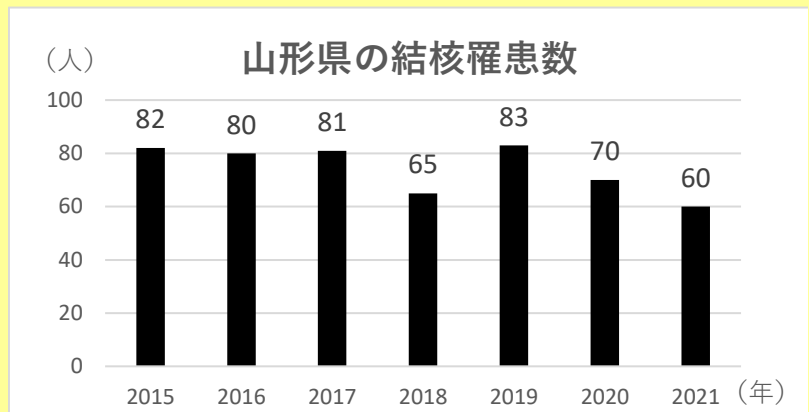
過去の病気というイメージがある方もいるかもしれません。

しかし、日本では今でも 1 日に 35 人の患者が発生している感染症です。



結核になりやすい人は？

- たばこを吸っている人
- 免疫の低い人
- 糖尿病の人
- 人工透析を受けている人など



★年に1度の呼吸器検診を★

65歳以上の方は無料！

40～64歳の方は500円で受診することができます。

医療機関や職場で検査を受ける機会のない方は、市の呼吸器検診を受けましょう。

申込みは健康課へ！ 新庄市健康課 健康推進室 ☎29-5791