



# 9月10日は「世界自殺予防デー」9月10日（日）～16日（土）は「自殺予防週間」です

## 周りに「なんだか気になるな」「いつもと違うな」という人がいるあなたへ

### 【声をかけよう】

声をかける、話を聞く、といったちょっとした行動で、人はつながりを感じることができます。そしてそのつながりが、いのちをつなぐ希望になるかもしれません。



### 【悩みに対する答えを知っていなくてもいい】

その人の悩みに対する答えを知らなくても大丈夫です。つらい気持ちの中にある人は、特定のアドバイスを求めているわけではないことも多いのです。気持ちに共感すること、そして、支えになりたいという思いが大切です。

### 【自殺したい気持ちがあるかどうか、勇気を出して聞いてみよう】

自殺は向き合いにくい問題です。「自殺」という言葉を口にするだけで、そのきっかけをつくってしまうのではという気持ちになります。

しかし、自殺したいという気持ちを持つ人の話を聞いたり、支援を提供したりすることで、その人に自殺以外の選択肢や、決心を考え直す時間を与えることができます。結果として、自殺を防ぐことにつながります。



少し立ち止まり、周囲の人にそっと手を差し伸べてみましょう。その行動が、誰かの人生を支えることになるかもしれません。

問合せ・相談先 保健センター ☎885-3131

世界では全死亡者の100人に1人が自殺で亡くなっています。（令和元年データ）自殺は様々な要因が絡み合った結果の「追いこまれた末の死」です。追い込まれる前に周囲の人に相談できれば、また、本人のサインに周囲の人が気づくことができれば、自殺を回避することができるかもしれません。

## つらい気持ちでいるあなたへ

ひとりで悩まず、まずはつらい気持ちを話してみませんか。面談での相談だけでなく、電話やメールなど、様々な方法で相談ができます。

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ ☎0570-064-556

「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関に繋がります。

よりそいホットライン（24時間対応）

フリーダイヤル つなぐ ささえる ☎0120-279-338

一般的な生活上の悩みや、生活困窮者などに対する総合的な電話窓口です。

FAX 0120-773-776  
IP電話及びLINE OUT ☎050-3655-0279

生きざらびっと（LINE・webでの相談可能）



様々な分野の専門家や全国の地域拠点と連携して行う「生きることの包括的な支援」です。  
←SNS・webでの相談はこちら

チャイルドライン（18歳までの子ども専用）

☎0120-99-7777

子ども専用ダイヤルです。

チャット相談はこちら→



## 坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ⑨

### 口腔ケアのススメ ～いつまでも笑顔で過ごせるように～

皆さんは、「ムセた」「胸につかえた」「食後にせきが出た」という経験はありませんか？これらは、嚥下機能（食べ物を嚥んで、ゴックンと飲み込む力）が衰えているサインかもしれません。ゴックン力が衰えると、『誤嚥性肺炎』や『栄養失調』など、命にかかわる病気の危険が増してしまいます。

また、表情が硬くなったり、飲み物が歯にしみるのも、口からの危険信号です。「こんなの大したことないわ」「いつものことよ」と軽く考えず、すぐにケアしましょう。おいしく食べて、楽しく笑うには、“お口の健康”が欠かせません。

よりよい日々を送るために、積極的に「お口のケア」に取り組みましょう！



坂町では、町内在住で後期高齢者医療保険に加入されている「80歳」と「85歳」の方を対象に、無料で歯科健診を行います。対象者には、8月下旬に案内を送付しています。この機会にしっかり健診を受けましょう！

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

## 第188回 ようよう坂町ウォーキング～健康ウォーキング～

とき 9月9日（土）9時30分～12時（受付：9時～）  
ところ 町民センター 大ホール  
内容 潮風に吹かれながら、約5kmの平坦なコースを歩きます。途中、健康運動指導士によるウォーキング講座もあります。  
参加費 200円（保険料を含む） 持参物 水筒、汗拭きタオルなど  
対象 どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴）  
申込み 9月5日（火）までに、保健センター（☎885-3131）に申し込んでください。

## 行政連絡員変更

長い間、町政にご協力いただきました、これまでの行政連絡員の方が退任され、新しく次の方がお世話をしてくださることになりました。（敬称略）

（前任者） 森浜地区第2行政連絡員 細越 啓史  
（後任者） 戸花 利秋