



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

日本は世界で5番目に自殺死亡率が高く、主要7か国内では1位です。(令和5年データ)  
自殺は様々な要因が絡み合った結果の「追い込まれた末の死」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。

## 周りに「なんだか気になる」「いつもと違う」という人がいるあなたへ

### 【声をかけよう】

自殺の兆候には、絶望感や閉塞感、強い怒り、無謀・危険な行動、アルコール等の増加、友人や家族、社会からの離脱、不安、動揺、不眠または過眠、気分の変動などがあげられます。

いつもと違うな、と感じたら目を向け、声をかけてみましょう。気にかけていることをそっと伝えることが大切なことです。

### 【悩みに対する答えを知っていなくてもいい】

困っている人に対し、何を言っていかが分からないという不安があるかもしれませんが、しかし、悩んでい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。共感や思いやり、心からの気遣い、支えになりたいという強い思いを伝えてみてください。

### 【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」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思い、自殺したい気持ちを聞くかどうか、ためらってしまうかもしれません。

しかし、自殺したいという人の話を聞いたり、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、考え直す時間を与えることができます。それは、結果として自殺を防ぐことに繋がります。

問合せ 保健センター ☎885-3131 役場保険健康課 ☎820-1504

## 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、電話やメール等、様々な方法で相談ができます。

### #いのちSOS

おもい ささえる  
☎0120-061-338

毎日24時間、専門の相談員が対応します。

### 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

電話をかけた所在地が実施している公的な相談機関に接続します。

### 子供のSOSの 相談窓口

なやみいおう  
☎0120-0-78310

24時間対応の子どものためのSOSダイヤルです。相談できる窓口を紹介します。

### いきづらびっと (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。



### あなたの いばしょ チャット相談

毎日24時間、誰でもいつでも、無料・匿名で利用できます。



### かくれて しまえば いいのです

生きるのが辛い、しんどいと感じる子ども・若者向けの仮想空間。無料、匿名。アカウント作成不要。



## 「介護給付費通知書」の送付を終了します

坂町では、介護サービスを利用した方に対して「介護サービス利用状況のお知らせ(介護給付費通知書)」を送付していましたが、国の介護給付適正化主要事業の見直しにより、令和5年度の通知をもって一斉発送を終了しました。

なお、介護サービス利用状況の確認をご希望の際は、個別に介護給付費通知書の発行を行いますので、役場保険健康課までお問い合わせください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

## 9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間です

- こどもは予防接種が有効です。生後1歳までにBCGワクチンを接種しましょう。
- 結核検査を職場等で受ける機会のない人は坂町住民総合健診をご利用ください。(令和6年度の申し込みは終了しています。40～60歳は肺がん検診になります。)
- 結核と診断されても、複数の薬を6～9か月の間飲めば治ります。症状がなくなったからといって、治療途中で服薬を中断してはいけません。

結核は「昔の病気」ではありません。いまでも年間1万人以上の新しい患者が発生しています。早期発見・治療のため、症状がなくても年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

