

## 『自死の防止のために…』

宮城県の統計では、県内の自死<sup>(注釈)</sup>数は平成20年度をピークに減少傾向にあります。町内ではこの数年、住民の自死はありませんが、町外で自死が発見されるケースは毎年のように報告されています。

注) 宮城県では昨年1月より、自殺を改め「自死」と表記しています。

### 「ゲートキーパー」をご存じでしょうか？

国が進めている自死対策の1つで、自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「命の門番」とも言われています。

自死対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して孤立・孤独を防ぎ、支援することが重要です。そのためには、次のような対応が大切になります。

- ①**気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- ②**傾聴** 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける。
- ③**つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す。
- ④**見守り** 温かく寄り添いながら、一緒に考え悩みじっくりと見守る。

町では、ご本人や支援者に対して、保健師による面接や電話による相談のほかに、精神科専門医を招いて、不安や心配事を共に解決していく「こころの相談」窓口を開設しています。また、町内では相談しにくいと思われる方については、県でもご本人やご家族を対象とした11の相談窓口を用意しています。(県の相談窓口は、宮城県HP「自死対策関連機関」で検索できますのでご利用ください。)

一方で、一緒に考え・悩み・見守る支援者が疲れていくケースが多く、そんな時には“支援者にも支援する人”が必要になります。今、実際に支援している方やこころの相談・ゲートキーパーに関心のある方は、保健センターへご連絡ください。

もし、あなた自身が悩んでいたら … 一人で悩むより、まず相談を。

◆**健康料理教室(食改伝達講習会・男厨房合同)**  
テーマ「認知症予防のための食生活」  
普段の食事に取り入れたい食材や、料理方法などを紹介します。

●**申込み** 健康講話・調理実習  
保健センターへご連絡ください。  
担当/太田

●**会場** 保健センター1

●**対象者** 20代以上の男女

●**実施日** 2月22日(月)

●**費用** 1000円

◆**母子手帳の交付**  
母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。

◆**障がい者の地域活動**  
障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

●**申込み** 事前に予約が必要です。  
●**実施日** 2月26日(金)

●**内容** 午前10時～午後3時まで  
自由にお越しください。

●**担当** 小野

◆**こころの相談**  
専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●**申込み** 事前に予約が必要です。  
●**実施日** 2月26日(金)

●**内容** 午前10時～午後3時まで  
自由にお越しください。

●**担当** 工藤

◆**障がい者の地域活動**  
障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

●**申込み** 事前に予約が必要です。  
●**実施日** 2月26日(金)

●**内容** 午前10時～午後3時まで  
自由にお越しください。

●**担当** 小野

## 忘れやすい予防接種

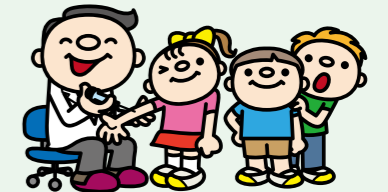
予防接種は、受けることができる期間が決まっています。接種を希望される方は、予診票を準備の上、早めに医療機関へ予約をして下さい。

### 0～6歳の方

- 水痘：2回
- 2種混合(麻しん・風しん)：初回
- 2種混合(麻しん・風しん)：追加接種
- ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチン、4種混合：追加接種
- 日本脳炎：1期、1期追加

### 7～18歳の方

- 2種混合(ジフテリア・破傷風)
- 日本脳炎：2期



### 65歳以上の方

- 高齢者肺炎球菌ワクチン  
今年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になられる方へ個別に通知しております。対象で希望される方は、平成28年3月31日までに受けて下さい。

接種できる年度を過ぎてしまうと、全額自己負担での接種となります。予診票は再発行できますので、接種を希望する方で予診票を紛失された方や対象の確認をしたい方は、健康福祉課までご相談下さい。

## 雪が降っても大丈夫！室内でできる運動教室に参加してみませんか

### ◆「げんき塾」運動の強さ…適度に

軽く汗をかきたい方、運動習慣を身につけたい方におすすめの教室

- 実施日** 2月29日(月) 午後1時30分より
- 会場** 保健センター
- 内容**
  - ・コアコンディショニング  
(筋肉をもとある状態に戻しながら、普段使えていない筋肉を動かします。)
  - ・簡単エアロビクス  
(ダンスをしながらストレッチや筋力アップ、有酸素運動を行います。)
- 講師** フィットネスインストラクター 八巻 美奈子 氏
- 持ち物** 飲み物、バスタオル
- その他** 予約は不要です。

担当/太田

### ◆「リハクト」運動の強さ…やさしめ

運動に自信のない方、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめの教室

- 実施日** 2月10日(水)  
2月17日(水)  
2月24日(水)  
(各実施日とも、会場と開始時間は次のとおりです。)
- 会場**
  - ・湯原コミュニティーセンター  
①午前9時30分～  
②午前10時30分～
  - ・保健センター  
①午後1時15分～
- 申込み** 初めての方のご連絡ください。

担当/田村