

心の健康を考えよう いのちを守る

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

わが国の自殺者は平成10年以降連続して3万人を上回り、県内でも600人前後の方が毎年命を落としています。

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、実際には様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言えます。

自殺を考えているほど悩んでいる本人の変化に気づき、その悩みに耳を傾けながら、必要であれば専門家へつなぎ、その後も本人の様子を見守り、配慮していくことが重要です。

【あなたにも出来る自殺予防のための行動】

<気づき> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発するサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分に出来る声かけをしていきましょう。

<傾聴> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、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、表面的に励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

<つなぎ> 早めに専門家に相談するよう促す

- 相談を受けた側も一人では抱え込まず、プライバシーに配慮したうえで、悩みを抱えている人の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、連携をとりましょう。
- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談を促しましょう。

<見守り> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 自然な雰囲気の中で声をかけて、身体や心の健康状態をあせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、家族と連携をとって、主治医に情報を提供しましょう。

女性の検診(集団)日程のお知らせ

下表で、検診会場・受付時間等を確認して受診してください。  
受診録が届かない場合や転入された方で受診を希望される場合は、下記までお問い合わせください。

◆子宮がん・骨粗しょう症(車輦)集団検診日程

料金：子宮がん検診(1,000円) 骨粗しょう症検診(500円)

<二本松地域>検診日9月14日(火)

8:30~9:00	二本松福祉センター	対象地区はありません。受付開始30分前に番号札をお渡しします。
11:00~11:30	岳下住民センター	福祉センターをご利用の方は、必ず福祉センター指定駐車場をご利用ください。
14:00~14:30	二本松保健センター	

<安達地域>検診日9月16日(木)

8:30~9:00	安達保健福祉センター	対象地区はありません。受付開始30分前に番号札をお渡しします。
13:00~13:30		

<岩代地域>検診日9月27日(月)

9:00~10:00	岩代保健センター	対象地区はありません。
------------	----------	-------------

<東和地域>検診日9月27日(月)

13:00~14:00	東和保健センター	対象地区はありません。
-------------	----------	-------------

◆乳がん(車輦)集団検診日程

料金：乳がん検診 40歳代(2,500円) 50歳以上(1,800円)

<岩代地域>会場：岩代保健センター

月 日	受付時間	対象地区
10月7日(木)	9:00~10:00	旭・新殿・上太田地区
	13:00~13:30	小浜・初森地区

<東和地域>会場：東和保健センター

月 日	受付時間	対象地区
10月6日(水)	9:00~9:30	木幡地区・太田地区
	13:00~13:30	戸沢地区
10月26日(火)	9:00~9:30	針道地区

※都合の悪い方は地区外でも受診ができます。

※乳がん検診での視触診は1日70名を限度としています。当日受診者が70名を超えた場合、集団検診を受診できない場合があります。

子宮がん検診、乳がん検診の施設検診は平成23年2月28日(月)までです。

指定医療機関の受付日・時間等については、広報にほんまつ8月号17ページをご覧ください。

**乳がん** は、定期的な検診で早期発見・早期治療が可能です。40歳~50歳の女性の乳がん発生率が増えています。乳房X線撮影(マンモグラフィ)と視触診との併用検診が早期がんの発見に有効です。

がんの早期発見のためには、定期的な健康診断「定期検診」と、日ごろから自分で行う「自己検診」を組み合わせるとよいでしょう。



**子宮がん** は、無症状に進むケースが多く、定期的な検診が重要です。2年に1回は、必ず検診を受けましょう。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が主な原因とされ、過去20年でみると、20~30代に急増しています。

子宮がんは初期には無症状の場合が多く、進行するにつれて不正性器出血や腰痛などの症状が現れます。

◎問い合わせ…健康増進課予防係

(安達保健福祉センター内)

☎(55)5109