

は〜い

保健センター

です。

☎45-3191

- モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
- 保健センターホームページ
http://www.town.ikedagifu.jp/hoken/



9月10日から16日は自殺予防週間です〜守りましょう、自分の「いのち」・大切な人の「いのち」〜

●「自殺」は遠い世界のことではありません

日本の年間自殺者数は毎年2万人を超えており、多くの方が自殺で亡くなっている状況が続いています。

池田町でも平成21～28年の8年間で合計42人の方が自殺で亡くなっています。年代別では、50歳代が最も多く、全体の26.2%でその中でも特に男性が大半を占めています。また、高齢者層も多く、60歳以上も合わせると69.0%となっています。

●自分の「いのち」を守る

○生活リズムを整える

生活リズムを整えることで、自律神経の乱れが改善され、心と身体の調子がよくなります。

- ・**睡眠** 毎日同じ時間に起きるようにしましょう。朝起きてすぐ太陽の光を浴びると体内時計がリセットされて、夜の寝付きがよくなります。
- ・**食事** 食生活が乱れると、栄養バランスに偏りが生じ、ストレスに弱い身体になってしまいます。3食、バランスのよい食事を心がけましょう。飲酒は休肝日を週2日はもうけましょう。
- ・**運動** 適度な運動は、心身をリラックスさせます。軽いストレッチなどは手軽に始めることができ、効果的です。

○ひとりで悩んでいませんか？

生活苦、いじめ、病気、出産、育児、過重労働、失業、死別など…さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに心の病気に、精神的にどんどん追い込まれてしまうことがあります。

○「心のSOSサイン」は出ていませんか？

悩み・問題が解決できずにストレスが溜まっていくと、身体面・心理面・行動面などにさまざまな変化が起きることがあります。

【心のSOSサイン】

身体面	食欲がない、肩がこる、頭痛・腰痛、不眠など
心理面	気分が落ち込む、不安感、疲労感、イライラする など
行動面	過食・拒食、過度の飲酒・喫煙、暴言・暴力、遅刻・欠勤 など

○誰かに相談する

悩みがあるときや、「心のSOSサイン」が出ているときになどに、相談できる人は身近

にいますか？家族・親戚、友人、職場の人、学校の先生など…誰でもよいので信頼できる人にまずは話してみてください。話を聞いてもらうだけでも、気分が変わったり、思いもよらない解決法が見つかったりすることもあります。

もし、身近に相談できる人がいない場合は専門の相談窓口を利用しましょう。電話、来所、SNSなどのさまざまな方法で相談することができます。

●大切な人の「いのち」を守る

○ゲートキーパーってなに？

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

誰にも相談できずに悩みや不安で苦しんでいる人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして行動することが重要です。

○ゲートキーパーの4つの行動

①気づく

「心のSOSサイン」に記載したような、いつもと違う変化はありませんか？悩んでいる人は誰にも相談できず孤立している場合がありますので、周囲の人の気づきが重要です。そして「つらそうだけど、どうしたの？」などの声をかけることで孤立を感じさせないことが大切です。

②傾聴する

本人の気持ちを尊重し、悩みにじっくり耳を傾けてください。助言や否定などは必要なく、相手のつらい気持ちを受け止めることが必要です。

③つなぐ

状態が悪化する前に、早めに専門の相談窓口へ相談するよう勧めましょう。

④見守る

相談窓口を紹介した後も「いつでも相談してね」という態度で接し、温かい見守りが必要です。



●主な相談窓口

相談窓口名称	電話番号	受付時間	その他
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556(有料)	相談対応日・時間は都道府県によって異なります	電話をかけた所在地の実施している。「こころの健康相談電話」につながります。
よりそいホットライン	0120-279-338(無料)	24時間対応	一般的な生活上の悩みに対する総合的な電話窓口です。
SNS相談事業		事業によって異なる	「厚生労働省 SNS相談」で検索。LINEやチャットで悩みが相談できます。
支援情報検索サイト		事業によって異なる	「支援情報検索サイト」で検索。電話、メール、SNSなどさまざまな方法の相談窓口の紹介。
西濃保健所 こころの健康相談	0584-73-1111 (代) 内線 274	毎月第2木曜日(祝祭日を除く) 午前10時～、10時半～、11時～	精神科医師による相談です。会場は西濃保健所です。事前にお電話で予約が必要です。
保健センター 健康相談	0585-45-3191	毎週水曜日 午前9時～11時30分、 午後1時～3時30分	来所・電話などで保健所によるこころの相談を行っています。左記以外の曜日・時間帯をご希望の方は事前にご連絡ください。

お知らせ 法律とこころの 相談会の開催に ついて

詳しくは「お知らせNEWS」のP10ページをご覧ください

食生活を考えよう



●ひんやりさっぱり! トマトゼリー

食生活改善協議会



〈材料〉4個分

トマトジュース	240cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
ハチミツ	50g
水	120cc

作り方

- ①分量の水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に水とハチミツを入れ火にかけ、ハチミツが溶けたら火からおろし、①を加えて余熱で溶かす。
- ③②にトマトジュースを加えて混ぜる。
- ④器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

一人分の栄養価 エネルギー 51kcal 食塩相当量 0.4g

一口メモ

トマトジュースのメリット&デメリット。メリットは、トマトに含まれるリコピンなどの栄養素が濃縮されているため、効率よく摂取でき、生のトマトと違って保存がききます。デメリットは、ビタミンCが加工の段階で分解されるため、生のトマトより少ないことと、食塩が入っている場合塩分の取り過ぎになるため、摂取量に注意しましょう。