

1 金	1歳6ヶ月児・3歳児健診 対象:H17 5～6月生 / H15 4～5月生 (神) 献血(角館高校) 健康教室(3B体操 (角))
2 土	
3 日	仙北市文化祭(西木地区)
4 月	母子手帳交付(田) 子ども開放日(角) 献血(角館消防署、今光学機械製作所、アキタセキエレクトロニクス、ワンダーモール)
5 火	乳児相談 対象:H18 4～5月生 / H17 12～H18 1月生 (田)
6 水	なかよし教室(角) 仙北市交通安全市民大会(角館広域交流センター)
7 木	乳児健診 対象:H18 7～8月生 / H18 2～3月生 (田)
8 金	
9 土	
10 日	
11 月	母子手帳交付(角) 歯の健康教室(角)
12 火	2歳6ヶ月児歯科健診 対象:H16 4～5月生 (西)
13 水	予防接種(ポリオ生ワクチン (角) コツ骨教室(田) 歯の健康教室(田) 健康教室(気功体操 (角))
14 木	乳児健診 対象:H18 7～8月生 / H18 2～3月生 (西) コツ骨教室(角)
15 金	2歳6ヶ月児歯科健診 対象:H16 4～5月生 (田)
16 土	
17 日	
18 月	母子手帳交付(西) 子ども開放日(角)
19 火	予防接種(三種混合・BCG (田))
20 水	
21 木	3歳児健診 対象:H15 4～5月生 (角)
22 金	乳児健診 対象:H18 8月生 / H18 3月生 (角)
23 土	
24 日	
25 月	母子手帳交付(角) 予防接種(三種混合・BCG (西))
26 火	予防接種(三種混合・BCG (神))
27 水	予防接種(三種混合・BCG (角) 健康教室(気功体操 (角)) 献血(田沢モーターズ前、田沢の郷、成立田沢湖工場前)
28 木	
29 金	
30 土	
31 日	

【実施場所】(田)...仙北市田沢湖健康増進センター (角)...仙北市健康管理センター
(西)...西木保健センター (神)...仙北市就業改善センター
(松)...松木内地区公民館 (紙)...紙風船館 (西地)...西木地域センター

メンタルヘルス (No.3)

今月は自殺予防についてお話をします。
はじめに、秋田県の自殺の現状は次のようになっています。

- 1 平成17年の自殺者数は447人(前年比5人減)で、2年連続減少しましたが、交通事故死(75人)のおよそ6倍です。
- 2 自殺率(人口10万人対)は39.1(全国平均24.2)で、平成7年から全国一が続いています。
- 3 性別では男性が女性のおよそ2.6倍(男325人、女122人)です。
- 4 年代別では50代が最も多く、次に60代、40代の順となっていますが、全国に比べ60代以上の割合が高くなっています。
- 5 原因別では病苦が最も多く、次に生活経済苦となっています。

自殺の原因では、苦痛と思う気持ちがしらずしらずのうち
に心に重くのしかかってしまうことがあげられています。本人の心の弱さと勘違いされている面が多々ありますが、決して、心の弱さではありません。自殺の問題は他人事ではなく、自分や家族にも起こるかもしれない、対処できない社会的問題に苦しんだ結果とも言えます。

◆自殺のサインがあった時は、相手を否定しない 接し方をしましょう

「心(精神)の病気」の中でも「うつ症状」
がでている方が多いことが報告されています。

次のような兆しが数多くみられる時は、
精神科や心療内科など専門の医師に診て
もらうように周囲の方の協力をもらいましょう。



- うつ症状が出ている。(10月号参照)
原因不明の身体の不調が続いている。
酒量が増す。
仕事の負担が急に増える、仕事で大きな失敗をする。
周囲の人や家族から支援が受けられない。
本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産など)を失う。
重症の身体の病気にかかる。
自殺を口にする。
自殺未遂に及ぶ。

自殺のサインはいろいろありますが、うつ症状が出て
いる人は、自殺をはかるケースが多いと言われています。
うつ症状にならないためには、普段からストレスを解消
する生活に心がけましょう。

- ① 仕事以外に趣味を持ったり、運動する時間を持つ。
- ② 1日2回は大きな声で笑う。
- ③ 「なんとかなるさ」とよくよしない。
- ④ 自分で抱え込まないで、周囲の協力をもらう。
- ⑤ ネガティブ(マイナス)に考えずにポジティブ(プラス)に考える。「いいこと探し」をする。
- ⑥ 休養をとる。