

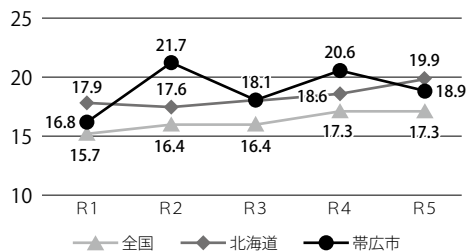
かけがえのない「いのち」を大切に

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

大切な命を守るために知っておきたいこと

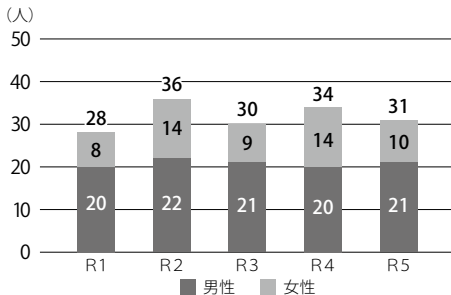
- ・自殺は、こころの健康の問題だけではなく、生活困窮、孤独・孤立、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、LGBTなど、さまざまな要因が複雑に関係しています。
- ・自分や家族、友人など、誰にでも起こりうる問題です。

自殺死亡率の推移(人口10万人当たりの自殺者数)



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

男女別の自殺者数の推移(帯広市)



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

帯広市生きるを支える推進計画を策定しました

「市民一人ひとりが生きることにも前向きになれるまち」を目指して、市民の皆さんや関係機関とともに効果的な自殺対策の取り組みを進める計画です。

取り組みの例

- ・さまざまな取り組みや支援者などが連携できる環境を整えます。
- ・さまざまな分野の相談体制の充実や、居場所づくりを支援します。
- ・若年者を対象に、ストレス対処方法やSOSの出し方に関する教育を進めます。

気付いてほしいこんなサイン

下記のようなサインに気が付いたときには、休息を取ったり、誰かに相談するなど、早めに対処することが大切です。

からだに現れるサイン

眠れない、疲れやすい、だるい、食欲がない、頭痛、腹痛、肩こり、便秘、胸がどきどきするなど



こころに現れるサイン

ゆううつ、憂鬱、気分が重い、不安である、イライラする、集中力が続かない、好きなこともやりたくないなど



試してみませんか？こころの体温計

自分ではサインに気付かないこともあるため、スマホなどからメンタルヘルスチェックをしてみませんか。

「本人モード」のほか、家族や身近な人のこころの健康状態をチェックする「家族モード」などがあり、こころの状態を客観的に知ることができます。

また、市ホームページでは「子育てに悩んでいる」「借金があって生活が苦しい」などさまざまな悩みを相談できる窓口のほか、SNSでの相談先も紹介しています。

チェックはこちらから▼



▲悩みの相談窓口

あなたの周りにこんな人はいませんか

言葉遣いが乱暴になる

遅刻が増える

急に痩せる、太る

死にたいと言う

ケガが増えた

突然イライラしたり泣き出す

自分のことを傷つける

アルコールや薬物を乱用する

家族や友人、同僚など、周りの人の様子がいつもと違うときは、もしかすると、こころのSOSのサインかもしれません。

気付いたときには「大丈夫？」と声を掛けてみましょう。あなたのその一言で救われる人がいるかもしれません。

ゲートキーパーの養成講座を開催します

周囲の人のこころのSOSに気付いたけれど、どのように声を掛けたらよいか分からない、相談に乗れるか不安という人に向けて「ゲートキーパー養成講座」を開催します。市民なら誰でも参加できます。

日時 8月10日(土)、13時30分～15時

場所 帯広市医師会看護専門学校（西7南7）

定員 先着30人

申し込み 8月2日(金)までに、WEBフォームまたは電話で健康推進課へ。

市ホームページID.1012680



原尾保健師のメンタルヘルス講座



ストレスとうまく付き合うためには、バランスの取れた食事や質の良い睡眠、適切な運動習慣など、毎日の生活習慣を整えることが大切です。

また、日常生活の中で、リラックスできる時間を持つことも大切です。例えば「ゆっくり深呼吸をする」「星空を眺める」「好きな音楽を聴く」「軽いストレッチ」など、気軽にできることをやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので、気を付けましょう。

こころとからだのコリをほぐすストレッチ

背中



腰



上半身



ポイント

- 弾みを付けずにゆっくり伸ばす
- 息は止めずに自然に呼吸する
- 痛みを感じるまで伸ばさない