

# 健康で生きる力を育む・支える

■お問い合わせ  
総合福祉センター「ハピネス」  
保健福課  
☆4-3356 6  
保健・介護グループ



## ■いのちを守る社会を目指す

社会が多様化する中、地域生活の中で起きる問題は複雑化・複合化しています。複雑化・複合化した問題が最も深刻になった時に自殺は起ります。日本での自殺者数は、まだ高止まりの状態が続いており、深刻な社会問題です。下川町も例外ではありません。平成25年～29年の人口10万対の自殺死亡率は、全国が18・5に対し、下川町は23・0です。自殺対策についての計画を定めるほとんどなつており、下川町でも今年度末の策定を目指します。

## ■こんなサインに注意



自殺に傾いている人は何らかのサインを発していることがあります。うつ病などの兆

候や、生活の様子が大きく

変わること。気になる人はいませんか。

- ・口数が減って元気がない

・孤立している

- ・「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」と口にする

- ・大量のお酒を飲むようになる

- ・自分の健康をかえりみない

- ・自分の健康をかえりみない

## ■打ち明けられたときは ゆっくり話を聞く

自殺に傾いている人の多くは、耐えがたい困難や苦痛から逃れたいという気持ちでいます。必ずしも「死にたい」と思っているわけではありません。しかし「死ではないかもしれません。そういう人には会つたり話をしてじっくり聴いてあげください。

ねぎらう打ち明けてくれたこと

に誠意を示し、抱えてきた心身の辛さをねぎらいましょう。

聆く相手の話をじっくり聴き、共感します。助言や結論を急いでいけません。

つなぐ相手の話をじっくり聴いてあげましょう。

## ■日々の保健事業を通じての生きる力を育む・支える取組

町の保健師・栄養士は、生まれる前から亡くなるまで住民の皆様すべての人の健康なからだづくりをお手伝いすることができます。保健師・栄養士は身体のしくみからわかる体の状態を

お伝えしています。そこで、体を整える生活の仕方の中で改善できるようにお手のい方にあつた方法を選んでいただき、それぞれの生活の仕方の人々に選べます。その入り口として、妊娠期は妊婦分娩は新生児訪問から始まり継続した健診や相談、乳幼児期は新生児訪問から始まり継続した健診や相談、大人は18歳からのハビネス健診など各種(検)診・健康相談など各健診をして、健診などができるようになります。健康なからだづくりがありま

て、「いつどうなってもいい」と思っていた「死にたい」と思っている人がいる。そのためには、「自分のことが大事だと思えたことがない」という人には、「自分のが思えたことがない」という人には、「あなたは大切な存在、あなたの命はかないもの」という人が大まく思っています。

日々の保健事業を通じて、「いつどうなってもいい」と思っていた「死にたい」と思っている人がいる。そのためには、「自分のことが大事だと思えたことがない」という人には、「あなたは大切な存在、あなたの命はかないもの」という人が大まく思っています。

ことをお伝えしています。私たちは、妊娠期（胎児期）から、すこやかに成長・発達していくよう見守っている中で「命の尊さ」を日々感じています。そして、生まれてきてよかつたと思えるように育つていくことが大切だと思っています。

できるだけ多くの住民の皆さんと出会うためにも、各種健（検）診の受診数を増やし、支える取り組みを進めています。そのためには、様々な助け合い、解り合う、譲り合うことで自殺対策計画策定を通していくことが大切だと思います。

地域で暮らしやすくしていきますが、コツコツと取り組んでいきますので、時間もかかると思りますが、保健師にご連絡ください。



## ■一人で悩まず、相談しましょう

相談専門機関（名前を告げなくとも相談できます）

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
名寄保健所健康支援係	・保健師 月～金曜日 9:00～17:00 ・精神科医師 隔月第2金曜日（要予約）	01654-3-3121	心の悩み等の相談
北海道いのちの電話	毎日 24 時間	011-231-4343	心の悩み等の相談
旭川いのちの電話	月～木曜日 9:00～15:30 金～日曜日、祝日 24 時間	0166-23-4343	心の悩み等の相談

多重債務（借金・負債）・法律・労働に関する相談機関

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
名寄ひまわり基金法律事務所	月～金曜日 9:00～17:00	01654-3-7115	借金や負債に関する相談
法テラスコールセンター	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	0570-078374	借金や負債に関する相談

専門機関ではありませんが、総合福祉センター「ハピネス」でも、こころの悩みや心身の不調、健康に関する相談ができます。

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
役場 保健福課	月～金曜日	4-3356	心の悩み、心身の不調、健康に関する悩み等
総合福祉センター「ハピネス」	8:30～17:15	(IP電話も同じ)	*事前に連絡をいただければ、休日・時間外も可能。
保健・介護グループ 保健師			