



支えて守ろう つづいていのち

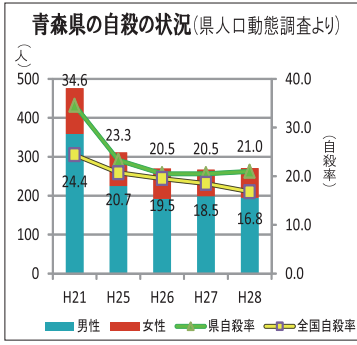
3月は

自殺対策強化月間です

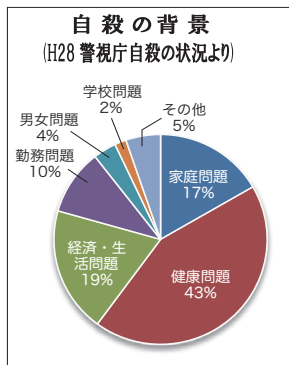
3月は生活環境の変化などから、ストレスを蓄積しやすく、自殺者も増える傾向があり、国では自殺対策強化月間と定めています。一人一人が自殺への正しい知識を持ち、身近な問題としてとらえることが大切です。

■青森県の自殺の実態

厚労省の報告では、平成28年に自殺者は2万1,017人。全国では平成22年以降7年連続で減少し、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りました。一方で青森県は、大幅に減少はしているものの、前年の267人を4人上回り、自殺死亡率は全



国ワースト5位となっています。自殺は、個人の自由な意思や選択と思われがちですが、様々な要因で、心理的に追い込まれて選んでしまう死です。病気や障害などの「健康問題」や、失業・多重債務などの「経済・生活問題」、介護疲れなどの「家庭問題」など、様々な要因が関係しています。また自殺は亡くなる人だけの問題ではなく、残された人がPTSDやうつ症状になるなどの影響があります。



■このころの病気への理解を深めよう

じ自分では気づきにくい、このころの病気

私達は仕事や家庭、健康上の悩みや経済的問題など、誰もがストレスを抱えています。こうした悩みを解決する方法が見つからないときに、「うつ病」などのこのころの病気を引き起こしてしまいます。こころや体に不調があれば、少しでも早く周囲

の人や専門機関などに相談するようにしましょう。

さ サインに気づいて

自殺を考えている人は様々なサインを発しています。まずは変化に気づくことが大切です。

- 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」などと口にする
- 大量のお酒を飲むようになる
- 身なりや健康に気を遣わなくなる

つ つらい気持ちにより添う

本人の気持ちを尊重し、責めたり、否定したりせず、じっくりと耳を傾けましょう。

よ よく相談し、専門機関へつなげよう

早めに相談窓口や医療機関な

どの専門家に相談するように促しましょう。

ほ 放置しないで！うつ病は早期発見で回復できます

うつ病は誰もがかかる可能性があります。治療を受けることが何よりも大切です。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

う うつ病を防ぐには、上手にストレス発散を

うつ病などのこころの病気を防ぐには、ストレスをためず、上手に発散することが大切です。

*アルコール依存症と不眠のバイラル

落ち込んだ気分を和らげようと、アルコールの力を借りているうちに量が増えるという問題があります。しかし、過度の飲酒は不眠やうつ病をかえって悪化させます。また、悩みを抱えている人がアルコールを多量に摂取すると、自分をコントロールする力を失い、衝動的な行動をしてしまう恐れもあり、注意が必要です。

からだの健康と同じように、こころの不調、そして自殺は、決して他人事ではありません。日頃から、こころの声にも耳を傾けてみましょう。

災害時の「食」の備えは

災害は油断しているときに起きてしまいます。いざという時に、あなたの家の備蓄は大丈夫ですか？各家庭での「災害時の食の備え」を見直しましょう。

- ◇3日分の食の備えをしよう
- 支援体制が整うまで約3日かかります。その間を乗り切るために防災袋で食品を備えよう。
- ◇備蓄品の保管上の注意点
- ・賞味期限が過ぎないように気をつける。毎年、日にちを決めて新しいものに入れ替える。
- ・備蓄食品は冷暗所で保管する。食品は日当たりの良い所や湿度の高い所は傷みが早いので、冷暗所に保管する。
- ・容器は丈夫なものを選ぶ。袋入りのものは害虫から守るためにプラスチックの容器などに入れて保管する。

◇衛生面に気をつけよう

- ・食事の準備や食事をする前は、ウェットティッシュなどで手を拭く。
- ・おにぎりなどは素手で扱わずにラップなどを利用する。
- ・缶詰やレトルトパックは、開けたら早めに使い切る。
- いざという時のために家族で話し合い、準備をしましょう。

まちのイベントカレンダー

3月			4月		
16	金		1	日	
17	土		2	月	
18	日		3	火	
19	月		4	水	
20	火		5	木	
21	水		6	金	
22	木	乳児健診(中里保健センター)	7	土	
23	金		8	日	
24	土		9	月	
25	日	10:00~14:00 北海道新幹線開業2周年記念 突撃!隣のなべ自慢	10	火	
26	月		11	水	
27	火		12	木	
28	水		13	金	10:00~ 高齢者教室開講式(中央公民館)
29	木		14	土	
30	金		15	日	
31	土				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2018.

武田 欣也 65 (派立上)
今 yas 93 (富野)
成田 清五郎 89 (今泉下)



吉田 知世 (浜町)
舛谷 正悟 (八戸市)
林 小百合 (宮崎県)
井沼 雷蔵 (小泊派立)
本間 絵里奈 (新潟県)
秋田 守平 (今泉上)
成田 恵莉香 (薄市下)
青木 義紘 (東京都)
成田 空 (秋田県)
赤石 佳隆 (薄市上)



結婚おめでとう

伊南飛良樹 (男・巨樹) 入舟
秋元 都灯 (女・正和) 薄市下



お誕生おめでとうございます

(1月届出分)

戸籍の窓口

中村 幸雄 78 (小泊派立)
荒木 セツ 81 (入舟)
成田 よしゑ 89 (下前浜)
佐藤 勝治 82 (下前中)
岩川 たけ 87 (新町2)
山田 喜義 85 (下前上)
鈴木 リエ 89 (入舟)
鈴木 和子 80 (薄市上)
米塚 ツル 83 (福浦)
小野 昌志 63 (上高根)
齋藤 キヌ 90 (尾別)
山内 良治 82 (芦野)
佐野 久榮 69 (田茂木)
高松 テル 88 (田茂木)
鈴木 勝己 87 (芦野)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	11,382人(-24)
男	5,340人(-11)
女	6,042人(-13)
世帯数	5,125(±0)
出生	2 / 死亡 21
転入	9 / 転出 14