



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

## 守ろう♡大切ないのち

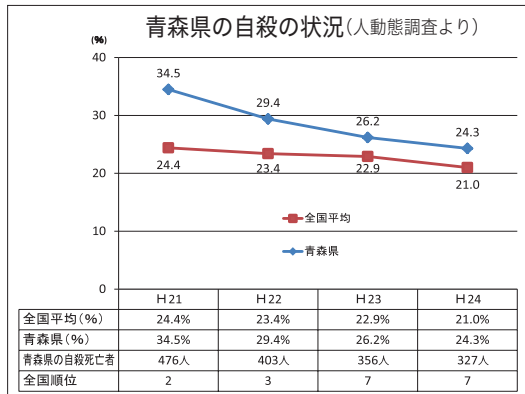
9月10日～16日は

### 『自殺予防週間』です

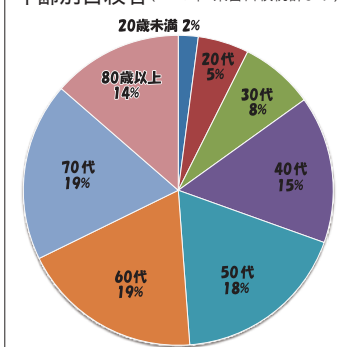
WHO(世界保健機関)では、世界的な自殺予防対策の啓発を目的として、毎年9月10日を「世界自殺予防デー」、また日本では9月10～16日を「自殺予防週間」として、自殺についての正しい知識の普及や命の大切さを推進する期間としています。

### ■青森県の現状

全国の自殺死者数は、平成10年に3万人を超え、その後も高い水準で推移しています。青森県でも平成21年以降、徐々に



年齢別自殺者(H25年 県警自殺統計より)



減少傾向にありますが、自殺死亡率は全国平均よりも高く、およそ毎日1人が亡くなっている深刻な状況が続いています。

また年齢別に見みると、50～70代の人の自殺が多い傾向です。

### ■早期発見・治療が、大切な人の命を守ります

自殺は特別な人だけにおこるのではなく、病気や過労などの健康問題、多重債務、失業などの経済的な問題、いじめや家庭内不和など心の悩みによって追い込まれ、自殺以外の選択肢が考えられなくなった状態で起こります。

自殺者の多くは、何らかのサインを発しています。自分自身や身近な人の心の不調に気づいたとき、早期に対処することで悪化を防ぐことができます。

### 自分自身ができること

◎誰かに話してみましよう  
悩みやストレス、眠れない：

そんなときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。思いを打ち明けてほっとしたり、自分一人では気づかない問題点を見つけることもあります。

### ■身近な人ができること

◎「どうしたの?」と声をかけてみましょう

心の病気は本人が気づいてないこともあります。口数が減って元気がない、眠れない日が続いている、急にお酒の量が増えた：身近な人の変化に気づいたら、声をかけてみましょう。悩みを話してくれたときは、問題を一方的に指摘するのではなく、相手の話に耳を傾け、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

### ◎早めに専門家に相談するよう

に促しましょう  
心の病気や経済的な問題を抱えているときには、相談機関や医療機関への相談につなぎましょう。支援の輪を広げていくこと、問題を乗り越えるまで、焦らずに見守ることが大切です。

自殺を考える心理状態には、直接の原因となる悩みや問題のほか、精神疾患が隠れている場合もあります。アルコール依存症やうつ病、統合失調症などには、有効な治療法があります。

早期発見・早期治療が大切です。

## 予防接種に関するお知らせ

予防接種法の一部が改正され、平成26年10月1日より、水痘及び高齢者肺炎球菌の予防接種が定期予防接種に追加されます。

### 水痘

■対象者：生後12月～生後36月に至るまで(3歳の誕生日前日まで)の者

■接種回数：2回

■標準的な接種期間

(初回)生後12月から生後15月に至るまでの間に1回接種  
(追加)初回接種終了後6月から12月に至るまでの間隔を置いて1回接種

\*平成26年度に限り、生後60月に至るまでの間の者(3歳・4歳)で、これまでに水痘ワクチンを接種したことがない者について、経過措置として1回接種を行うことができます。

### 水ぼうそう(水痘)

水痘：带状疱疹ウイルスによる感染症です。主な症状は、発熱とかゆみを伴う全身性の発疹です。発疹は、赤く盛り上がった斑点状のものから3～4日で水泡になり、かさぶたとなって治ります。感染力の強い感染症の一つです。

■その他：対象児がいるご家庭には、個別通知します。また、次に該当する児は対象外となりますので、保健センターまでお知らせください。

※対象外となる児：既に水痘に罹患したことがある児・任意接種として水痘ワクチンを受けたことがある児

### 高齢者肺炎球菌

高齢者にとって、肺炎は死亡率の高い恐ろしい疾患です。その中でも、肺炎球菌が一番多い原因菌と言われています。

■対象者：(1)65歳の者、(2)60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する者

\*経過措置として①各年度ごとに70・75・80・85・90・95・100歳の人(平成30年度まで)②100歳以上の(今年度のみ)を対象に予防接種を行うことができます。

■接種費用：町より3千円を助成します。

■その他：接種を希望する人は、保健センターにお申し込みください。予診票・説明書を送付します。過去に肺炎球菌の予防接種を受けた人は、定期接種の対象外となります。

# まちのイベントカレンダー

9 月			10 月		
16	火	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	1	水	
17	水	13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館)	2	木	
18	木		3	金	
19	金		4	土	
20	土		5	日	9:00~15:00 道の駅こどもり秋の味覚まつり
21	日		6	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
22	月		7	火	
23	火		8	水	
24	水		9	木	
25	木	乳児健診(中里保健センター)	10	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
26	金		11	土	
27	土		12	日	
28	日	8:40~ 米塚義定杯争奪柔道大会(体育センター)	13	月	
29	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	14	火	10:30~12:30 献血(中里高校前) 14:00~16:00 献血(小泊保健センター前) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
30	火		15	水	10:00~ 北光寿大学室内運動会

西川 角田 加藤 安田 米塚 小野 宮越 工藤 小野 成田 福士 畑中 吉岡 鈴木 鹿内 奈良

枝里 正幸 明日香 賀哉 智佳子 寿文 優花 竜平 綾子 佑真哉香 和晃 杏菜 悠太 知佐香 学

(愛知県) (花丘町) (向町下) (鶴田町) (福浦) (深浦町) (尾別) (弘前市) (下高根) (今泉下) (薄市上) (むつ市) (つがる市) (上豊岡) (田舎館村) (豊島)

結婚おめでとうになります

永坂 悠陽 (男・章) 下前上  
永坂 美結 (女・貴雄) 折戸  
秋田 来煌 (男・圭太) 花丘町  
竹内 梨帆 (女・光正) 宮野沢  
今 美心 (女・晴希) 宮野沢  
葛西 睦月 (男・大) 薄市下

お誕生おめでとうございます

**戸籍の窓口**  
(7月届出分)

佐藤 長谷川 橋本 佐々木 加藤 武田 宮越 野村 秋元 桑村 今辰 成田 宮本 三浦

睦雄 博 86 (小泊派立) アキエ 高雄 78 (若葉町) ヨネ 子 93 (派立上) みよ 95 (尾別) 義美 64 (派立上) 正雄 82 (薄市下) ツヨ 100 (芦野) 辰春 94 (五林) シミエ 89 (五林) 邦雄 76 (深郷田下) 泰静 88 (向町上)

お悔やみ申し上げます

今勝 亦壮二郎 (神奈川県)  
美敦 (下前上)

人のうごき	
7月末現在(前月比)	
人口	12,289人(-5)
男	5,806人(-7)
女	6,483人(+2)
世帯数	5,185戸(+6)
出生	6 / 死亡 17
転入	17 / 転出 11