



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(1月8日)

①日頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは？

②わが子の自慢できることは？

①歯みがきを進んでやる。仕上げをしつかりする②やさしいお姉ちゃん



猪俣佑彩ちゃん
(宮野沢)

①自分でもみがけるよう保育所で頑張っているので、お家でもそっせんとしています②はならびがきれい☆



大石悠真ちゃん
(深郷田下)

①毎日仕上げ磨きをする②かわいい



菅原夏音ちゃん
(八幡)

①毎日の仕上げみがきと楽しく歯みがきすること②思いやりのある子



川島千華ちゃん
(田茂木)

①ねる前のハミガキを忘れない事②元気いっぱいいな所



米塚鉄生ちゃん
(下豊岡)

①毎日仕上げみがきをしています②明るく元気で



小野凛桜ちゃん
(薄市下)

①おやつ時間を決めています②人見知りをしない



塚本奏吾ちゃん
(福浦)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は12人中7人でした。

町の健康課題

青森県では、短命県返上を目指して、県民の「健やか力」を伸ばす活動を推進しています。

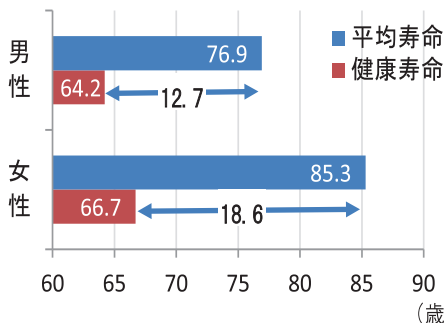
健康で長生きするための秘訣は、身体のおしくみや病気についてよく知り、自分にとって良い方法を実行すること。この「健やか力」を身につけることが大切です。

健康寿命ってなんだろう

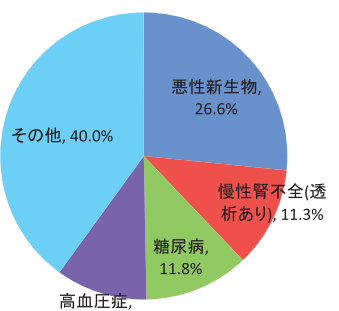
青森県や町において平均寿命が低迷していることは、既にご存知かと思えます。では「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、健康上の問題で普段の生活が制限されることなく過ごすことができる期間を言います。グラフを見てみると、男女ともに「不健康な期間」が随分長いことがわかります。

町の死亡原因(平成24年)の1

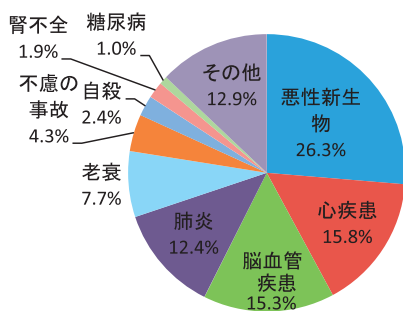
町の平均寿命と健康寿命



町の医療費の内訳



町の死亡要因



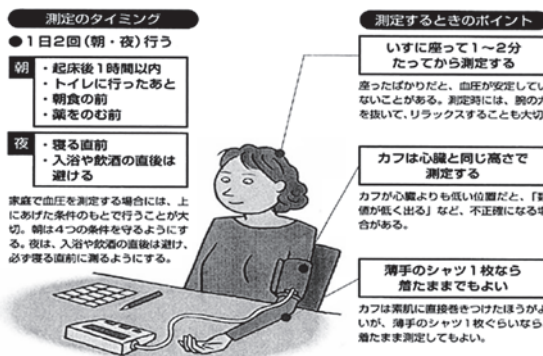
位はがん(26%)、2位は心臓疾患(16%)、3位は脳血管疾患(15%)です。また医療費の状況を見ると、がんに続き慢性腎不全での透析や糖尿病、高血圧症による医療費が大きな割合を占めています。このように町では生活習慣病が健康寿命の長さに影響していることがわかります。

「心臓・脳血管疾患」と高血圧の深い関係

「血圧が高くて、別に症状はないし平気だろう」と思っていますか？血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管壁

を押す力の事です。高血圧の状態は、血管が傷つき、動脈の弾力性がなくなったり、血管が狭くなったりする動脈硬化を進行させ、血管の老化を早めます。町の大きな死亡原因にもなっている心臓疾患と脳血管疾患(脳卒中)。高血圧は、これらの大きな原因の一つです。また、合併症によって介護状態を引き起こす要因にもなります。

《正しい血圧測定》



家庭で正しく血圧を測ることは、健康管理の第1歩です

いのちの大切さを考えよう

3月は自殺対策強化月間です

毎日90人も人が命を絶っています

全国の自殺による年間自殺者数は平成10年に3万人を超え、その数は交通事故で亡くなられた人の6倍以上と言われています。中でも、青森県は平成20年に自殺率が全国2位となり、大きな問題であることが露呈しました。

統計をみると、全国的に減少傾向にあり、平成25年の自殺率は、平成20年以降最も低いワースト8位と改善がみられるものの、依然として全国平均よりも上回っています。また、町での数もゼロではなく、無関係とは言えない状況が続いています。

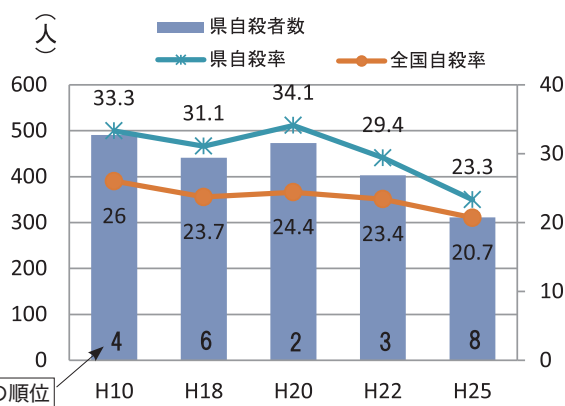
自殺とつながる病気の関係

自殺の原因で最も多いのは、病気や障害などの「健康問題」、次いで失業や多重債務などを背景にした「経済・生活問題」、「家庭問題」と続きます。様々な悩みによって心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられなくなった状態が起こります。

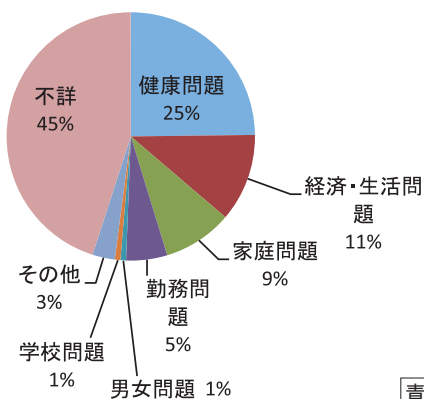
また、自ら命を絶った人の9割は何らかのこころの病気があったとの

報告があります。中でも中高年の自殺は深刻化しており、その背景にはうつ病やアルコール依存症が介在していると言われています。心の病気を早期に発見し、適切な治療に結びつけることは、自殺の危険から命を救うことにつながります。

青森県の自殺の状況(県人口動態統計より)



自殺の原因(県警H25自殺統計より)



自殺を防ぐために知っておきたいこと

自分自身が出来ること

＊誰かに話してみよう

悩みやストレス、眠れない...そんな時は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。思いを打ち明けてホッとしたり、自分では気づかない問題点を見つけることがあります。

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

こころの病気は本人が気づいていないことも多いため、周囲の気づきが大変です。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

こころの病気や経済的な問題を抱えている時は、相談所や医療機関へ相談しましょう。問題を乗り越えるまで焦らずに見守ることが大切です。

＊町ぐるみで自殺予防

町ではこれまで、自殺予防を目的としたこころの健康づくり講演会や健康相談(0がつく日)、ゲートキーパー育成講座を行っています。ゲートキーパーとは、自殺しようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のこと。

かけがえない「いのち」を守るために、私たちにできること、考えてみませんか。



保健センター
こころの相談日
3月30日(月)
ご利用ください

平成26年度 傾聴講座

ほほえみの会(五所川原市)の方を講師にゲートキーパー養成講座を行いました



心の悩みや自殺予防を支援する相談機関

眠れない、つらい...

- ・中里保健センター Tel.57-3920
- ・小泊保健センター Tel.64-3748
- ・五所川原保健所 Tel.0173-34-2108
- ・県立精神保健福祉センター Tel.017-787-3957
- こころの電話 または 3958
- ・NPO法人いのちの電話 Tel.0172-33-7830

子どものこと

- ・五所川原児童相談所 Tel.0120-75-6552

多重債務など

- ・青森県司法書会総合相談センター Tel.0120-940-230

DVや離婚、セクハラなど

- ・青森県女性相談所 Tel.017-781-2000

まちのイベントカレンダー

3月			4月		
16	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	1	水	
17	火		2	木	13:30~ 保健協力員・食生活改善推進員 辞令交付式(パルナス)
18	水		3	金	
19	木	乳児健診(中里保健センター)	4	土	
20	金	管内小学校卒業式	5	日	10:15~ 駅ナカにぎわい空間春まつり
21	土		6	月	
22	日		7	火	管内小・中学校入学式・始業式
23	月		8	水	
24	火		9	木	
25	水		10	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
26	木	管内小・中学校修了式	11	土	
27	金		12	日	
28	土	13:30~ 町合併10周年記念式典(パルナス)	13	月	
29	日		14	火	
30	月	10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)	15	水	
31	火				

野上 キクヨ 89 (下高根)
三上 ナヨ 80 (宮野沢)
小野 一義 73 (尾別)



川山 文子 (新町2)
木村 拓実 (五所川原市)
大槻 香奈 (宮城県)
大川 翔平 (二夕見)
竹谷 麻子 (下豊岡)
蛭名 和也 (東北町)
原 由美子 (神奈川県)
高松 春男 (田茂木)
三浦 麻理恵 (向町上)
鈴木 厚史 (栃木県)
荒関 由希 (派立下)
門脇 和宣 (埼玉県)



前川原脩斗 (男・英明) 小泊派立
成田 綾香 (女・州利) 下前浜
赤石仁香莉 (女・淳哉) 薄市上
杉山 楓空 (男・立美) 竹田



戸籍の窓口
(1月届出分)

秋田谷 金藏 70 (新町2)
富坂 テツ 90 (花丘町)
成田 ちよ 91 (下前上)
磯野 せつ 87 (下前上)
成田 助作 91 (下前上)
大西 てつ 84 (上町)
熊木 茂嘉 84 (小泊派立)
敦賀 清晃 53 (花丘町)
太田 柁美 83 (下前上)
三橋 良勝 78 (若葉町)
田中 信夫 77 (大沢内)
加藤 勘作 88 (派立下)
今 マツエ 83 (五林)
加賀美 セツ 81 (今泉下)
鈴木 市五郎 92 (派立上)
齊藤 コト 99 (今泉上)
宮本 ふみ 95 (深郷田下)
三上 俊昭 84 (下豊岡)

人のうごき	
1月末現在(前月比)	
人口	12,178人(-15)
男	5,754人(-5)
女	6,424人(-10)
世帯数	5,174(±0)
出生	4 / 死亡 23
転入	17 / 転出 13