



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

## いのちの大切さを

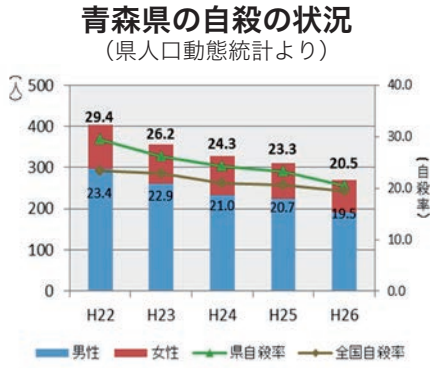
### 考えよう

3月は自殺対策強化月間です！

警視庁の報告では、平成26年に自殺した人は2万5427人。平成10年以降3万人を超えていたのが、平成22年以降徐々に減少し、3万人を下回っています。しかし一方で若年者の自殺者数は横ばい状態です。青森県も減少傾向がみられ、平成26年の順位は過去6年間で最も低い12位となりましたが、依然として全国平均を上回っています。

### ◆自殺の背景

自殺は、個人の意思や選択と思われがちですが、実際は



「健康問題(病気や障害)」「経済・生活問題(失業・多重債務)」「家庭問題(介護疲れ)」などの要因が関係しています。また自殺した人の多くは、何らかのこころの病気があったといわれています。こころの病気は自殺の大きな原因です。病気に早く気づき、治療を受け、周囲が理解することで、状況の改善につながります。

### ◆正しく理解しよう

#### こころの病気・発達障害

●うつ病：ひどく落ち込んだり、好きなことに関心が持てなくなる、眠れない、食欲がわかない、自分を責めるなどの症状が続き日常生活に影響します。休養だけでは治りません。早期の治療が大切です。

#### ●統合失調症：気持ちや考え

がまとまらない状態が続く、実際にはないものが見えたり、聞こえたりします。意欲が全く失われることもあります。

#### ●アスペルガー症候群：こ

だわりが強く周囲に合わせるのが苦手、言葉通りに受けとって会話に支障をきたすなどの社会性やコミュニケーションの問題、感情をくみ取るのが苦手という特徴がある脳の障

害の一つです。周囲との関係性に悩んだり、生きづらさを感じてしまうことがあります。

#### ●アルコール依存症：寝酒は

睡眠導入効果があっても、眠りを浅くしてしまいます。習慣化により、アルコールへの耐性ができ酒量が増えてアルコール依存症につながる危険性があります。また酔っている間は気分が和らいでも、酔いが覚めると一層沈んだ気持ちになり、また飲酒をしてしまいます。これが繰り返されることで、うつ病を併発することが少なくありません。アルコールは思考の幅を狭めるので、お酒を飲みながら考え事をするのは危険です。

### 大切なことを伝えよう

#### 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かないことも多いため、周囲の気づきが大切です。悩みを話してくれたときは、一方的に指摘しないで、相手の話に耳を傾け、相手を大切に思う気持ちを支えましょう。

\*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には、相談機関や医療機関へ相談しましょう。乗り越えるまで焦らずに見守ることが大切です。

#### 自分自身ができること

#### \*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、自分一人では気づかない問題点を見つけたりすることがあります。

保健センター  
こころの相談日  
3月30日(水)  
ご利用ください



### 心の健康相談窓口

- 眠れない、つらい…
- ・中里保健センター TEL57-3920
  - ・小泊保健センター TEL64-3748
  - ・五所川原保健所 TEL0173-34-2108
  - ・県立精神保健福祉センター TEL017-787-3957
- こころの電話 または 3958
- ・NPO法人いのちの電話 TEL0172-33-7830
- 子どものこと
- ・五所川原児童相談所 TEL0120-75-6552
- 多重債務など
- ・青森県司法書会総合相談センター TEL0120-940-230
- DVや離婚、セクハラなど
- ・青森県女性相談所 TEL017-781-2000

**早寝、早起き、朝ごはん！  
で元気なからだ**

朝ご飯、きちんと食べていますか？ 健診などで朝食について何うと「食べないことが習慣になっている」「食事は一日二回」という声を度々耳にします。

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。ご飯などの主食には、ブドウ糖が多く含まれ、午前中の勉強や仕事への集中力を高めます。朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

また朝食をしつかり摂るためには、一日の生活リズムを整えることが大切です。夕食が遅くなったり、就寝が遅くなると、起床時間に影響し、朝食を抜いてしまいがちです。空腹は、感情や活動能力を不安定にさせます。健やかなからだとこころのためには、一日の生活リズムや習慣を身につけることが大切です。

毎月19日は食育の日。「早寝、早起き、朝ごはん！」で健やかなからだづくり。家族みんなで取り組みましょう。

# まちのイベントカレンダー

3 月			4 月		
16	水		1	金	
17	木	乳児健診(中里保健センター)	2	土	
18	金	小泊小学校卒業式	3	日	中泊町うそ八百ほら吹き大会
19	土	中里地区小学校卒業式	4	月	
20	日		5	火	
21	月		6	水	
22	火		7	木	管内小・中学校入学式・始業式
23	水		8	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
24	木		9	土	
25	金	管内小・中学校修了式	10	日	
26	土		11	月	
27	日		12	火	
28	月		13	水	
29	火		14	木	
30	水	10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター)	15	金	
31	木				

高松 義市 80 (田茂木)  
高松 一三三 89 (田茂木)  
(11月届出分)



- 横野 穂奈美 (新町1)
- 齊藤 潤 (北海道)
- 佐々木 彰子 (新町2)
- 大山 智憲 (宮城県)
- 久保田 朱音 (新町1)
- 阿部 健太 (青森市)
- 三上 穂乃佳 (板柳町)
- 外崎 聖也 (宮野沢)
- 玉田 歩 (弘前市)
- 福士 敬人 (薄市下)
- 井元 恵里子 (黒石市)
- 小野 友幸 (上高根)
- 山本 佐央理 (宮野沢)
- 高瀬 和幸 (十和田市)
- 加藤 千晶 (派立上)
- 葛西 俊啓 (薄市下)



- 越野 柚香 (女・進一) 新町1
- 升田 創太 (男・善貴) 若葉町
- 加賀美 茜 (女・等) 宮川
- 新岡 琉誠 (男・聖隆) 福浦
- 外崎 那奈 (女・永典) 福浦



戸籍の窓口  
(1月届出分)

- 成田 榮子 (花丘町)
- 角田 安子 (下前上)
- 佐藤 きよみ (新町1)
- 長谷川 忠市 (上町)
- 田名部 日佐子 (花丘町)
- 太田 勝彦 (若葉町)
- 小林 由信 (若葉町)
- 田村 昭子 (若葉町)
- 原 きのよ (下高根)
- 大川 幸衛 (大沢内)
- 佐々木 忠兵衛 (下高根)
- 斎藤 ミサ (深郷田上)
- 山本 盛郎 (田茂木)
- 三國 哲郎 (薄市上)
- 松田 静江 (豊島)
- 成田 三則 (八幡)
- 佐藤 テル (派立下)
- 三上 ハル (今泉下)
- 小寺 ヤサ (薄市下)
- 加賀美 由一 (今泉下)
- 今本 繁 (今泉下)
- 野上 義 (若宮)
- 佐野 フサ (田茂木)
- 佐野 謙一 (田茂木)
- 三上 松三郎 (大沢内)

人のうごき	
1月末現在(前月比)	
人口	11,893人(-19)
男	5,614人(-8)
女	6,279人(-11)
世帯数	5,132(-10)
出生	5 / 死亡 29
転入	22 / 転出 17