



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

かけがえのない  
「いのち」を大切に!

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。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なっています。

●自殺の状況

全国では平成10年以降、毎年3万人を超える人が自殺で亡くなっていました。平成22年以降、自殺者は徐々に減少しており6年連続で3万人を下回りました。青森県内でも6年連続で減少していますが、下げ止まり傾向となっています。自殺者の7割以上が男性で、自殺率は全国より高い状況が続いています。年代で見ると60歳代の人が多く、自殺率で見ると、高齢者が他の年代と比較し高い状況です。

青森県年齢別自殺者

年齢層	平成26年	平成27年
20歳未満	3	6
20～29歳	27	27
30～39歳	38	20
40～49歳	40	41
50～59歳	56	49
60～69歳	54	65
70～79歳	53	41
80歳以上	28	37
不詳	0	1
総数	299	287

年代と比較し高い状況です。中泊町においても、毎年数人の自殺者があります。

●自殺を防ぐために

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発しています。身近な人が気付き、支え、そしてつなげることで、かけがえのない命を守りましょう。

【変化に気付く】

家族や仲間、周りの人の悩みに気づき、声をかけましょう。

【耳を傾けねえらう】

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

【支援先につなげる】

早めに相談機関や、専門家に相談するよう促しましょう。

【温かく見守る】

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。必要があれば、また相談にのることを伝えましょう。

こころの健康相談のご案内

保健センターでは、こころの健康相談を実施しています。誰かに悩みを話すことで、問題を整理でき、解決への道筋

が見えることがあるかもしれません。関係機関の紹介、希望により連絡も可能です。

■開催日時

9月20日、10月20日  
午前10時～12時

■開催場所

中里保健センター

■申し込み

事前に電話でご予約ください。当日でも結構ですが、ご予約された人が優先となります。  
電話：57-3920

個別健診(検)診のお知らせ

今年度の集団健診(特定健診、各種がん検診など)は終了しましたが、医療機関での個別健診は29年2月28日まで受診することができま。今年度、まだ受診していない人は、ぜひ受診され、健康状態を確認し、病気の早期発見、生活習慣の改善に役立ててください。

【特定健診(健康診査)】

対象者

- ・40歳から74歳の国民健康保険加入者
- ・受診時において、後期高齢者医療保険加入者

内容

- ・身体測定、医師診察、血液検査、尿検査、心電図検査など

【子宮がん検診】

対象者

- ・20歳以上の女性(偶数歳の人)
- ・昨年度の対象者で受診しなかった人
- ・無料クーポン券対象者

【乳がん検診】

対象者

- ・40歳以上の女性(偶数歳の人)
- ・昨年度の対象者で受診しなかった人
- ・無料クーポン券対象者

申し込み方法

保健センターに、来所、電話でお申し込みください。町から受診票が発行されますので、到着後、各自で指定医療機関に受診予約をしてください。既に申込みされ、受診票が手元にある人は、忘れずに受診しましょう。

〈特定健診(健康診査)〉

医療機関名	電話番号
小泊診療所	64-2117
中泊おの医院	57-5758
増田病院	34-2727
とやもり内科小児科クリニック	52-3331
富田胃腸科内科医院	34-3211
駅前クリニック	38-5100
健生五所川原診療所	35-2542
川崎胃腸科内科医院	34-3330
かなぎ病院	53-3111
清水クリニック	35-3663
つがる総合病院	35-3111

〈子宮がん、乳がん検診〉

医療機関名	電話番号	子宮がん検診	乳がん検診
安斎レディスクリニック	33-1103	○	
エルム女性クリニック	38-4188	○	
加藤レディースクリニック	26-7068	○	
かなぎ病院	53-3111	○	○
中村整形外科医院	34-0123		○

詳しくは、各世帯に配布している「平成28年度健康お知らせ帳」をご覧ください。

# まちのイベントカレンダー

9 月			10 月		
16	金		1	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
17	土		2	日	
18	日		3	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
19	月	10:30~ 米寿を祝う集い	4	火	13:30~ 運動教室(漁火センター)
20	火	10:00~12:00 こころの健康相談(中里保健センター)	5	水	
21	水	14:30~ 運動教室(中央公民館) 北光寿大学ピアノリトミック	6	木	
22	木		7	金	
23	金		8	土	9:00~12:00 自分史づくり講座 10:00~16:00 小泊小学校体育館開放
24	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放	9	日	自然探索講座
25	日		10	月	
26	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	11	火	13:30~ 運動教室(漁火センター)
27	火	13:30~ 運動教室(漁火センター)	12	水	
28	水		13	木	
29	木	12:50~ 乳児健診(中里保健センター)	14	金	8:30~15:00 高齢者教室
30	金		15	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS SEP 2016.

山本 愛 (田舎館村)  
秋元 航也 (若葉町)  
久保田 汐菜 (浜町)  
田倉 啓太 (東京都)  
種市 美裕 (青森市)  
土岐 武寛 (大沢内)  
戸田 千尋 (五所川原市)  
鈴木 竜弥 (二夕見)  
菊池 美奈子 (つがる市)  
山内 正樹 (芦野)  
高坂 幸子 (薄市上)  
伊賀 庸 (八戸市)  
鈴木 里穂 (派立上)  
佐々木 康大 (尾別)



結婚おめでとう

工藤 進渥 (男・雄人) 下前上  
阿部 杏咲 (女・健太) 新町1  
久保田 結夢 (女・晃) 上町  
小山内 英季 (男・浩司) 今泉上



お誕生おめでとう

(7月届出分)

## 戸籍の窓口

久保田 文枝 91 (入舟)  
柏崎 悦子 55 (下前上)  
長谷川 喜代治 87 (浜町)  
鳴海 ハツエ 90 (襲内)  
柿崎 正則 80 (派立中)  
宮越 兼雄 95 (向町上)  
奥谷 兼四郎 96 (薄市下)  
上野 タミ 95 (芦野)  
成田 サツエ 82 (薄市下)  
木村 広光 59 (尾別)  
野上 ミチ子 77 (派立下)  
鈴木 タヨ 99 (長泥)



お悔やみ申し上げます

柿崎 允耶 (青森市)  
藤田 香織 (新町1)

### 人のうごき

7月末現在(前月比)

人口	11,727人(-18)
男	5,523人(-9)
女	6,204人(-9)
世帯数	5,130(-3)
出生	5 / 死亡 13
転入	15 / 転出 25