



かけがえのない「いのち」を大切に!

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」と定めています。自殺は誰もが出会う可能性のある問題です。自殺を身近な問題として考えてみるのが、大切な命を守る第一歩となります。

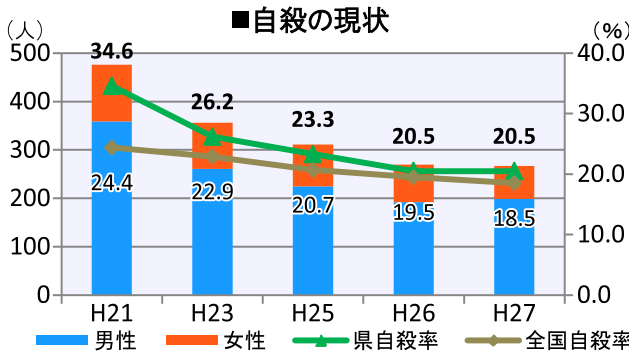
■自殺の現状

警視庁の報告では、平成27年に自殺した人は2万3、152人。自殺未遂者は、その10倍とも言われています。平成10年以降、年間自殺者数は3万人を超える状況が続いていましたが、平成22年を境に、自殺者数は徐々に減少し、6年連続で3万人を下回りました。しかし、その一方で若年者の自殺者数は横ばい状態が見られています。全国の小・中・高校生の自殺は、10年間で約3、000人。15〜39歳では、死因の第1位(5歳ごとの年齢階級別、自殺対策白書より)となつていていることから、

重要な課題として取り上げられています。

青森県の現状はというと、全国と同様に、自殺者数は減少傾向がみられています。平成27年の自殺死亡率の全国順位は、11位。下げ止まり傾向となっており、自殺率は全国より高い状況が続いています。

中泊町においても、毎年数人の自殺者があります。



■自殺の背景

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われるがちですが、実際には「健康問題」(病気や障害)や「経済・生活問題」(失業・多重債務)、「家庭問題」(介護疲

れ)など、様々な要因が複雑に関係しています。また自ら命を絶った人の多くは、何らかのこころの病気があったとの報告があります。こころの病気は自殺へと向かう大きな原因となります。病気に早期に気づき、適切な治療につなげることが、自殺の予防につながります。

◆かけがえのない命を守るためにできること
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。身近な人が気づいてあげることが大切です。

変化に気づく
眠れない、食欲がない、口数が少ない...家族や仲間のいつもと違う様子に気づいて声をかける

耳を傾けねぎらう
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る

支援先につなげる
早めに相談口や医療機関などの専門家に相談するよう促す

温かく見守る
話を聴いた後も、温かく寄り添いながら、見守る

- 心の健康相談窓口**
- 眠れない、つらい...
 - 中里保健センター ☎57-3920
 - 小泊保健センター ☎64-3748
 - 五所川原保健所 ☎0173-34-2108
 - 県立精神保健福祉センター ☎017-787-3957
 - こころの電話 ☎017-787-3958
 - NPO法人いのちの電話 ☎0172-33-7830
 - 青森県ひきこもり地域支援センター ☎017-787-3953
 - 子どものこと
 - 五所川原児童相談所 ☎0120-75-6552
 - 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
 - 多重債務など
 - 青森県消費生活センター ☎017-722-3343
 - 青森県司法書会総合相談センター ☎0120-940-230
 - 法テラス青森 ☎050-3383-5552
 - DVや離婚、セクハラなど
 - 青森県女性相談所 ☎017-781-2000

健康教室のお知らせ

全身の様々な不調や心筋梗塞、脳卒中などの重大な血管障害につながる血管の老化(動脈硬化)。元気の毎日を送るためには、血管のしなやかさを守ることが必要です。これからも元気の毎日を送るためのポイントを一緒に学んでみませんか?

◆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れたりすることがあります。こころの健康相談や多重債務などの相談窓口があります。

◆献血にご協力をお願いします
町では左記の期間、移動バスによる街頭献血を行いますので、ご協力をお願いします。
■献血実施日: 10月11日(水) 14時〜16時
■会場: 小泊支所前

◆不妊症・不育症治療費等助成のお知らせ
少子化対策の推進、若い世代の出産の希望をかなえることを目的に、不妊治療や検査を受けた人に医療費を助成しています。医療機関で、不妊症や不育症と診断され、検査や治療を受けている人に対し、治療に要した費用の一部を町が負担します。
*先月号では、「不妊症治療費の助成」と掲載しましたが、「不育症」の治療などをしていられる人も対象とします。詳細は、役場町民課保健指導係までお問い合わせください。

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS SEP 2017.

まちのイベントカレンダー

9 月			10 月		
16	土	10:00~16:00 漁火センター図書室開放 10:00~16:00 すくすくしたまえ館図書室開放	1	日	
17	日		2	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
18	月		3	火	
19	火		4	水	18:30~ 健診後健康教室(役場)
20	水		5	木	
21	木		6	金	
22	金		7	土	9:30~ 自分史づくり講座(中央公民館) 10:00~16:00 漁火センター、すくすくしたまえ館図書室開放 10:00~12:00 漁火センター第2研修室開放
23	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放	8	日	
24	日		9	月	
25	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	10	火	
26	火		11	水	14:00~16:00 献血(小泊支所)
27	水		12	木	
28	木	乳児健診(中里保健センター)	13	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
29	金		14	土	小泊小学校体育館開放
30	土		15	日	第7回大沢内ため池ウォーキング

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS SEP. 2017.



- (成田 咲子(下前浜))
- (工藤 聖悟(鶴田町))
- (倉井 頌子(栃木県))
- (小松 裕司(大沢内))
- (八木橋 真央(深浦町))
- (神 悠貴(上豊岡))
- (斉藤 葵(五所川原市))
- (小寺 一樹(薄市下))
- (高松 陽子(田茂木))
- (柿崎 崇(青森市))



結婚おめでとうです

木村 麻生 奈 (女・陽光) 派立上



お誕生おめでとうです

(7月届出分)

戸籍の窓口

- (佐藤 正弘 82(下前浜))
- (成田 マツエ 95(下前上))
- (角田 きくよ 82(下前浜))
- (横山 和昭 64(向町上))
- (田中 せつ枝 88(豊島))
- (佐々木 初枝 89(下高根))
- (鈴木 時雄 85(田茂木))
- (米塚 浩 73(福浦))
- (荒関 繁則 75(向町上))
- (阿部 富美夫 80(深郷田下))
- (工藤 三男 62(向町上))
- (岩間 美香 26(薄市下))
- (奈良 勝則 86(豊島))
- (秋元 伊惣照 79(薄市下))



お悔やみ申し上げます

人のうごき

7月末現在(前月比)

人口	11,511人(-20)
男	5,399人(-10)
女	6,112人(-10)
世帯数	5,133(-2)
出生	1 / 死亡 14
転入	16 / 転出 23