

9月10日～16日は自殺予防週間です

大切ないのち
について
考えるびよん



ゲートキーパー を知っていますか？

全国では毎年2万人を超える自殺者がいます。本市でも、残念ながら毎年10人前後の方が自殺で亡くなっています。自分では自殺を考えたことがなくても、周りには自殺を考えてしまうほど悩んでいる方がいるかもしれません。この機会に、心の健康について考えてみませんか。

▶ ゲートキーパーとは

自殺は追い込まれた末に選択される死です。そうなる前に、誰かが気づいて声をかけていく必要があります。自殺のサインに気づき、適切な対応をする人のことを「いのちの門番」という意味を含めて「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーは、地域の悩んでいる人たちに声をかけ、必要に応じて相談窓口や医療機関につなぐ「架け橋」のような存在です。専門的な資格は必要ありません。

▶ ゲートキーパーの役割

自殺予防は1人ではできません。以下の4つのサイクルを地域全体で取り組み、繰り返すことが、大切な命を守ることに繋がります。

気がつく 悩んでいる人に気がつきましょう

周りにこんな方はいませんか？

- ・口数が少なくなった
- ・遅刻や早退が増えている
- ・地域の集まりに顔を見せなくなった

聴く 声をかけて話を聴いてみましょう

話を聴くときのコツ

- ・優しい雰囲気です話を聴く
- ・相手がどんな気持ちなのか話してもらおう

見守る 相談先へつないだ後は見守りましょう

普段の様子を知っていると、変化があった場合に早めに気がつくことができます。

つなぐ 専門家や医療機関につなぎましょう

まずは下記の相談窓口へご相談ください。

▶ 相談窓口の連絡先

こころのダイヤル	専門の電話相談員と精神科医師による電話相談を行っています。 ※第2・4水曜日9:30～11:30は精神科医師が対応	☎ 0286-73-8341
もおか健康 24	経験豊富な医師や看護師、保健師が相談に乗ります。	☎ 0120-335-140
市社会福祉課	こころの病気が関係しており、調子が悪くなってしまった場合にご相談ください。	☎ 83-8129
県東健康福祉センター	自分や他人を傷つけてしまう恐れがある場合にご相談ください。	☎ 82-2138

▶ 「こころの健康づくり講座」を開催します

【とき】10/20(火)午後1時30分から(30分前から受付)

【ところ】市民“いちご”ホール 小ホール

【申し込み】社会福祉課にて電話で受け付けします。

※詳しくは、社会福祉課へお問い合わせください。

【問い合わせ】

社会福祉課障がい福祉係

☎ 83・8129 FAX83・8554

女性がん(子宮がん・乳がん) 施設検診を受診しよう

こんな理由で検診を受けられていない方はいませんか？

- 自分は大丈夫
- 忙しくて行けない
- 自覚症状がない
- お金がかかる

子宮がん・乳がんは女性特有のがんで30～40歳代の女性で近年増加傾向にあります。自分や大切な方のために、症状がなくても年に一度は受診しましょう。

【受診方法】健康増進課へ事前に申し込みください。施設受診票と問診票を郵送します。

子宮がん検診(20歳から)

内容	対象年齢	自己負担金	医療機関名(所在地)	予約	電話番号
頸部がん検査	20～29歳	800円	岡田・小松崎クリニック(大谷本町)	—	84-1941
頸部がん・ 体部がん検査	30歳以上 体部がん検査は 医師が必要と認めた方、 希望する方	1,000円 頸部がん検査のみは800円	小菅クリニック(下高間木一丁目)	必要	84-3511
			柳田産婦人科小児科医院(並木町四丁目)	—	84-1833
			芳賀赤十字病院(中郷) ※月曜日～金曜日の午前11時までに受付	—	82-2195
			ひがのクリニック(久下田)	必要	74-0051
			西真岡アクセプトインターナショナルクリニック(高勢町三丁目)	必要	80-1000

乳がん検診(30歳から)

内容	対象年齢	自己負担金
視触診および超音波検査	30～39歳、40歳以上でマンモグラフィを希望しない方	400円
視触診およびマンモグラフィ(2方向)	40～49歳	600円
視触診およびマンモグラフィ(1方向)	50歳以上	500円

医療機関名(所在地)	予約	検診内容	電話番号
金子医院(熊倉二丁目)	必要	①・②	83-2818
亀山クリニック(亀山一丁目)	必要	①・②	83-3212
鬼怒ヶ丘クリニック(上大沼)	必要	①・②	84-1124
高野医院(中)	必要	①	82-3162
芳賀赤十字病院(中郷) ※医事課で予約	必要	②	82-2195
福田記念病院(並木町三丁目)	必要	①	84-1171
ふじた外科内科クリニック(田町)	必要	①・②	80-2877
柳田外科肛門科医院(台町)	—	①	82-5525
芳賀中央病院(市貝町)	—	①	81-5400

①視触診+超音波 ②視触診+マンモグラフィ

【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83・8122 FAX83・8619

詳しくは市ホームページで確認ください。

■ 医療用ウィッグ・乳房補整具購入経費の一部を助成します

【対象者】

- ①申請の1年以上前から住民登録をしている方
- ②がんと診断され、その治療を行っている方
- ③がん治療に伴う脱毛、乳房切除等により就労や社会参加等への支障または支障の出るおそれがあり、補整具の使用を必要としている方
- ④市税を滞納していない方

【対象補整具】

- ①医療用ウィッグ(がん治療に伴う脱毛に対応)
 - ②乳房補整具(右側・左側)
- ※令和2年4月1日以降に購入し、就労や社会参加等のために購入したものに限り。

★詳しくは、市ホームページで確認するか、下記へ問い合わせください。



【問い合わせ】健康増進課健康支援係 ☎ 81・6946 FAX83・8619