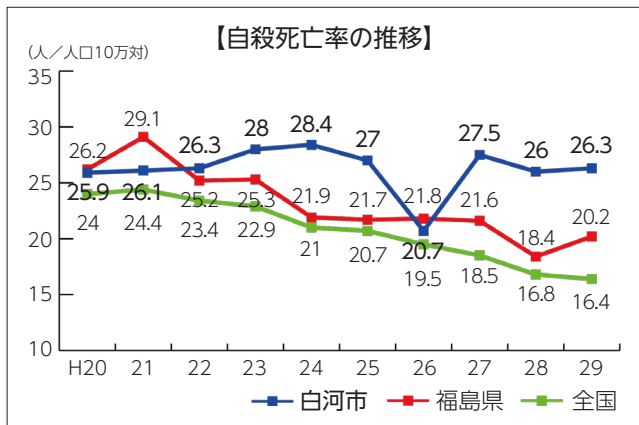


■ 3月は「自殺対策強化月間」です

生きていれば、誰でも困難にぶつかり悩むことがあります。しかし、いくつかの困難が重なったり長引いたりすると、人は追い込まれ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうこともあります。このようなことは、誰にでも起こり得ます。市では、年間15人前後の方が自殺で亡くなっており、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は、県や国よりも高い状況です。



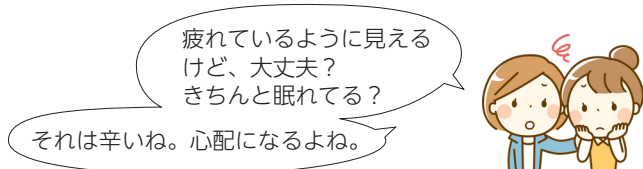
(資料：人口動態統計)

《ゲートキーパーを知っていますか?》

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。専門的な職業の人だけでなく、家族や同僚・友人といったさまざまな立場の人がゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかけることから始めましょう！

- 気づき 周りの人の変化に気づき、声をかける
- 傾聴 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける
- つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り 温かく寄り添いながらじっくりと見守る



《身近な相談窓口》

- ◇健康増進課（こころの健康相談） ☎2114（平日/午前8時30分～午後5時）
- ◇県南保健福祉事務所（こころの健康相談） ☎5649（平日/午前8時30分～午後5時）
- ◇福島いのちの電話（さまざまな悩み相談） ☎024-536-4343（毎日/午前10時～午後10時）
- ◇よりそいホットライン（さまざまな悩み相談） ☎0120-279-226（24時間）
- ◇SNS相談



■ 「いきいき健康チャレンジ相談会」とは？

市では、皆さんの健康管理のため、血圧・体重・体脂肪率・筋肉量などの測定や個別の健康相談を行っています。相談会終了後には、運動指導士による、自宅でも実施可能な筋力アップのための運動を1時間程度実施します。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。なお、初めて参加する方は健康増進課（☎2114）までご連絡ください。



- 持ち物 「健康手帳」または「いきいき健康チャレンジ記録ノート」（お持ちの方）・水分・運動靴

● 4月の相談会日程

実施日	時間	会場	対象年齢
10日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
15日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
17日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
19日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
24日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】 200ポイント

毎月開催してるワ～ン

