



毎年3月1日～8日は、「女性の健康週間」

【問合せ】保健課

☎773-6811

3月1日～8日は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために創設された「女性の健康週間」です。女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

市では、平成31年度の乳がん、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診の申し込みを受け付けています。家族のため自分のために受診しましょう。

3月は「自殺対策強化月間」

【問合せ】保健課

☎773-6811

3月は進学や就職などのさまざまな生活の変化、決算期や年度末に伴う精神的なストレスなどにより、心や体に変化が生じやすい時期です。

自ら命を絶った人の多くは、直前に抑うつ状態やうつ病などの精神疾患を発症していたことが明らかになっています。市内の過去5年間の傾

向では4・5月に亡くなる人が最も多くなっています。自身や家族、職場の同僚、友人などを含め、「心の健康状態」をチェックしてみましょう。

うつ病を疑うサイン

自分が気づくサイン

- 気分が落ち込む
- 興味がわかず、楽しくない(だるい)
- やる気が出ない(おっくう)
- 集中力が落ちる
- 人に会いたくない
- 夕方より朝方に気分、体調が悪い。心配ごとが頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 他に、眠れない、疲労感、食欲不振、頭痛、性欲減退、下痢・便秘、口の渇き、めまいなどの症状がある

周囲が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる

- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

自殺対策は、社会全体で取り組む

自殺は、これまで個人の問題であり介入が難しいものだと考えられがちでした。現在では、自殺は深刻な社会問題であり、環境を整えることで防げると考えられています。

自殺に追い込まれる要因は、心身の病気、経済的な負担、失業、過重な労働環境、いじめ、家庭内暴力、子育てや介護の困難さなど多岐にわたります。これらの問題は、誰にでも起こりうる身近な事柄です。個人の努力だけでは解決できない問題も含まれています。そのため、要因を抱えても自殺に追い込まれないためのセーフティネットを社会全体で整える必要があります。

市では、3月末に自殺対策計画を策定し、市の現状や各機関が取り組む対策を明記し、誰も自殺に追い込まれることのない南魚沼市の実現を

一人で悩まず、気軽にご相談ください

相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市保健課〔本庁舎南分館〕	773-6811	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15
南魚沼市地域包括支援センター(介護保険課)	773-6675	
南魚沼市子ども・若者育成支援センター	773-6616	
南魚沼地域振興局健康福祉環境部〔南魚沼保健所〕	772-8137	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00
中越いのちとこころの支援センター	0258-88-0070	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15
新潟いのちの電話(長岡)	0258-39-4343	毎日24時間対応
こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間対応
南魚沼市消費生活相談センター ※面談は要予約	772-2541	月～金曜日(祝日除く) 9:00～16:00 予約すれば時間外も可
南魚沼市社会福祉協議会 (くらしのサポートセンターみなみ)	773-6919	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00

めざして、取り組みます。心配や悩み、困りごとなど一人で抱え込まず、勇気を出してご相談ください。家族の相談でも構いません。次の窓口で相談に応じています。