

主な相談機関 一人で悩まず相談しましょう

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心や身体の健康に関するご相談	健康福祉課	66-2111 (内線158)	☽～☾ 8時30分～17時15分 ※祝日年末年始除く
	県央保健所（盛岡市）	019-629-6574	☽～☾ 9時～16時30分 ※祝日年末年始除く
	県精神保健福祉センター こころの相談電話（盛岡市）	019-622-6955	☽～☾ 9時～16時 ※祝日年末年始除く
死にたい気持ち、つらい気持ち のご相談	盛岡いのちの電話	019-654-7575	☽～☾ 12時～21時 ☺ 12時～18時
ご家族を自殺でなくされた方 のご相談	県精神保健福祉センター	019-629-9617	☽～☾ 9時～16時30分

県精神保健福祉センター主催の教室のご案内

事前申込み先 ☎019-629-9617

●家族のためのうつ病予防教室

うつ病の方のご家族を対象に「家族のためのうつ病教室」を開催します。病気について理解し、対応の工夫と一緒に考える場としてご利用ください。

- 日程 10月1日(木)、11月5日(木)、12月10日(木)、平成28年1月7日(木)
- 時間 13時30分～15時30分
- 場所 県福祉総合相談センター（盛岡市本町通）
- 内容 ミニ講話と語り合いにより、対応方法をみんなで考えていきます。
- 対象者 医療機関でうつ病と診断され、現在治療を受けている方のご家族（定員10人）。原則、全日程参加可能な方を対象としますが、途中からの参加も受け付けます。
- 参加費 無料 ※プライバシーは堅くお守りします。

●アルコール家族教室

アルコールについて正しい知識を学び、家族の健康回復と対応の工夫を一緒に考えましょう。

- 日程 10月15日(木)、11月19日(木)、12月17日(木)、平成28年1月21日(木)、2月18日(木)、3月17日(木)
- 時間 13時30分～15時30分
- 場所 県福祉総合相談センター（盛岡市本町通）
- 内容 毎回ミニ講義（30分）とご家族同士の話し合い（60分）を行います。
- 対象者 飲酒問題やアルコール依存の問題がある方のご家族で、原則全日程参加可能な方
- 参加費 無料



みんなであそびあそび 心と命

9月は自殺防止月間です

平成10年以降、自殺者は全国で約3万人、自殺未遂者は約30万人。周囲で影響を受ける人は15～18万人と考えられます。自殺は、誰もが出会う可能性のある問題です。他人事と思わず、ぜひ一緒に考えましょう。

当町の自殺死亡者は減少傾向にあります。依然として自ら命を絶つ人が後を絶ちません。平成21年から25年までの当町の平均自殺死亡率は79.2で、県平均の29.7と比較すると2.6倍の多さです。

一人でも多くの命を救うためにも、あなたの身近な人が悩みを抱えていたら、まずは話を聞いてみましょう。一人一人のかけがえない命に寄り添い、適切な支援が受けられるようにすることが大切です。

自殺のサイン
(自殺予防の10カ条)

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早い段階で専門家を受診します。

- 1 うつ病の症状がある
 - 2 原因不明の身体の不調が長引く
 - 3 酒量が増す
 - 4 安全や健康が保てない
 - 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 - 6 職場や家庭でのサポートが得られない
 - 7 本人にとって価値のあるものを失う
 - 8 重症の身体の病気にかかる
 - 9 自殺を口にする
 - 10 自殺未遂に及ぶ
- ※その他
大きな借金など経済的な理由も

うつ病の症状

次のような症状が2週間以上続くときは、早めに医師の相談を受

- 自分で感じる症状
憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、眠れない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りにする、物事を悪い方へ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる
- 周りから見て分かる症状
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える
- 身体に出る症状
食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、のどが渇く

自殺を防ぐために
あなたができること

【出典】
盛岡地域自殺対策アクションプラン概要版

気付き
家族や仲間の変化に
気付いて声を掛ける



傾聴
本人の気持ちを
尊重し耳を傾ける



つなぐ
早めに専門機関などに
相談するよう促す



見守り
寄り添いながら
じっくりと見守る



忘れずに受診を！

婦人検診

9月30日(水)～10月3日(土)

日程と対象者
 ■日程 9月30日(水)～10月3日(土)
 ■対象者 ①子宮頸がん検診Ⅱ偶数年度生まれの20歳以上の女性（ただし、平成生まれの人は奇数年度生まれ）②乳がん検診Ⅱ偶数年度生まれの40歳以上の女性

検診無料クーポン券の配布

がん検診の受診促進とがんの早期発見のため、国が定める対象者に保健委員を通じて「無料クーポン券」を配布します。ぜひこの機会に検診を受けましょう。

※日程や実施会場など詳しくは、保健委員が各世帯に配布するチラシをご覧ください。
 ※平成25年度から「骨粗しょう症検診」は4年に一度の実施となっております。同検診は昨年度実施したことから、今年度は実施しません。