

健康ニュース

No.55

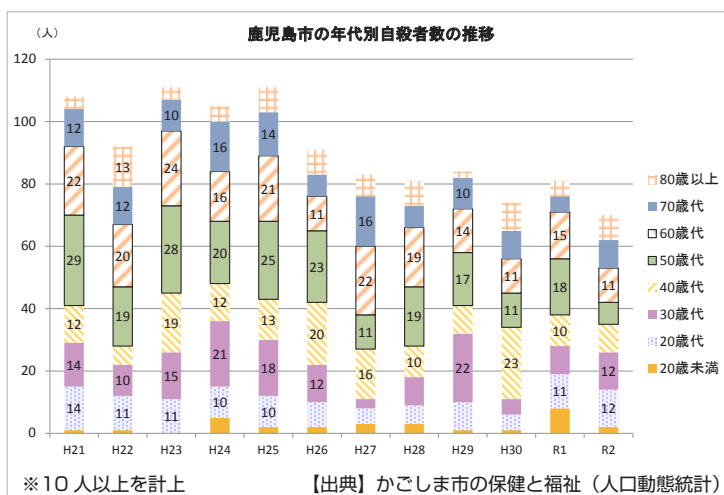
あなたと大切な人の命を守るために・・・

自殺の現状を知り、大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

🌱 自殺の現状

本市の自殺者数は、毎年100人前後の方が自らの命を絶っていましたが、最近では80人前後で推移し、令和2年は70人となっています。

年代別で見ると50・60歳代の働き盛りの割合が高い状態が続いており、若年層も横ばいとなっています。(右表)



🌱 大切な人の命を守るために、私たちができること

自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの自殺は防ぐことができることがわかっています。自殺予防の第一歩は、“いつもと違う変化”に気づくことです。大切な人の命を守るために、できることから始めてみましょう。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”時（眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等）まずは、声かけが重要です。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

声かけ

大切な人が悩んでいる事に気付いたら、一歩勇気を出して声をかけてみる

- ・眠れてますか？
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？ など

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

相手の気持ちが落ち着いてきたら、医療機関の受診や専門家への相談を勧めましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺予防や心の健康を支援する相談窓口

・鹿児島市の相談窓口 鹿児島市ホームページ 自殺予防

検索



・「まもろうよこころ」（電話・SNS相談）<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



自殺予防や心の健康を支援する情報サイト

・みんなのメンタルヘルス総合サイト <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



・「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



・あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策 <https://notalone-cas.go.jp/>



思いがけず発症する こころの病気

こころの病気は、気の持ちようで防げるものばかりではありません。つらいことや心配事を抱えていると、ストレスにより心身に様々な症状が現れます。誰もがかかる可能性がある病気で、進行する前に早目の対処や専門の治療が必要です。こころの病気の中でも、うつ病などは自殺を招く要因ともなるため、特に注意が必要です。

うつ病の前兆を示すこころの「SOSサイン」

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 不眠、もしくは過眠の症状がある | <input type="checkbox"/> ボーッとして集中できない |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく元気がない | <input type="checkbox"/> 人と関わるのがおっくう |
| <input type="checkbox"/> 不安で落ち着かない | <input type="checkbox"/> 自分のことを否定してしまう |
| <input type="checkbox"/> わけもなく悲しくなる | <input type="checkbox"/> 何をしても楽しいと思えない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がわからない、または食べ過ぎる | <input type="checkbox"/> わけもなくイライラする |
| <input type="checkbox"/> お酒や刺激物の摂取量が増えた | <input type="checkbox"/> 体調がすぐれない |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こり、下痢や便秘が長く続く | <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする、息苦しい |



※これはあくまでも目安です。

「症状がいつまでも続く」「徐々に悪化している」「薬を飲んでいるのによくなるしない」という場合は注意が必要です。

我慢し続けて放っておかず、おかしいかな？あてはまるかな？と思ったら、まずは早めに専門家に相談しましょう。





これまでの新型コロナウイルス感染症の流行によりこころの健康に影響を与えているかもしれません。だからこそ、今できる「健康づくり」に取り組んでみませんか？

ひとりで悩んでいませんか？
自殺予防対策は「生きる支援」

鹿児島市無料相談窓口

～誰かに話したら
きつこころが軽くなる～
相談の際は「相談カードを見て」
とお伝えください





健康づくりイベント情報

(令和5年4月から5年9月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
4月15日(土) 5月20日(土) 6月17日(日) 7月15日(土) 8月19日(土) 9月16日(土) 10:00～12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1	産後骨盤の歪み、ネコ背・スマホ首、頭・首・肩こり・腰・膝痛、外反拇趾予防と改善に役立つ全身の歪みを調べて骨盤と体幹を整えるストレッチ	①血流と姿勢改善のストレッチ ②体の歪みの点検法 ③体の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★対象者：20名 ★参加料：500円/回 ★前日までに要予約	NPO 法人 かごしまネットワーク会議 健康サポート笑福 TEL：090-4487-5479 FAX：099-265-1344
4月12日・26日(水) 5月10日・24日(水) 6月14日・28日(水) 7月12日・26日(水) 8月9日・23日(水) 9:30受付開始 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム体育館 (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者 体操教室 「らくらく体操教室」	①エアロビクス ②ストレッチ体操 ③脳トレ・太極拳 ④健康生きがいづくり講話 ⑤ラジオ体操など ★対象者：どなたでも参加できます(随時受付) ★参加費：1,000円(月額)	鹿児島 らくらく体操クラブ TEL：080-5486-3515 FAX：099-268-1030
7月24日(月) ～ 8月31日(木) (予定)	Web開催	感染症講演会	HIVや結核などの感染症の予防啓発を目的に、専門家による講演会をWebにて行います。 ★対象者：医療従事者、施設関係者、学校関係者、一般市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 感染症対策課 TEL：099-803-7023 FAX：099-803-7026
※日程・会場および内容については直接お問い合わせください。	市内のスーパー等	まちかど健康チェック	血圧、体脂肪測定、ベジチェック(野菜摂取量推定機)、動脈硬化度測定、骨密度測定、足指力測定など。 ★参加料：無料(但し、骨密度測定のみ300円の負担あり)	鹿児島医療生活協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
4月 ～ 9月 (全10回) (予定)	・西部保健センター ・南部保健センター	鹿児島市食生活改善推進員養成講座 	栄養の基礎知識や、献立の立て方などを学び、家族や地域の健康づくりを応援する食生活改善推進員を養成します。修了後は、お住まいの地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動を行います。 ★対象者：養成講座修了後、ボランティア活動をしていただける方 ★参加料：無料(ただし、教材費・食材料費は実費負担) ★事前申込：必要	鹿児島市 保健予防課 TEL：099-803-6927 FAX：099-803-7026 
5月7日(日) ～ 5月13日(土)	イオンモール 鹿児島2階	きらり！ 看護のシゴト 写真・パネル展	様々な領域で働く看護職の活動や、ふれあい看護体験の様子などを写真やパネルでご紹介いたします。 ★対象者：どなたでも ★参加料：無料	公益社団法人 鹿児島県看護協会 TEL：099-256-8081 FAX：099-256-8079

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
年3回 土曜日の午後 ※日程・会場については、直接お問い合わせください。	精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく)	兄弟姉妹の会	・講師による学習会、語り合いなど。(聞く立場での参加も大丈夫です。) ※プライバシーはお守りします ★対象者：「鹿児島市内に住む統合失調症の方」の兄弟姉妹とその配偶者。住所不問 ★参加料：無料(活動内容により材料費の負担有) ★事前申込：必要	鹿児島市 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
9月5日(火)～ 9月9日(土) (予定) ※時間は未定	勤労者交流センター (よかセンター) (中央町10番地 キャンビル7階)	第9回 生活とこころの 無料悩み相談会& ミニレクチャー	9月10日～16日の自殺予防週間に合わせ、相談会を実施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	
令和5年8月～ 9月頃予定 (※市民のひろばでお知らせします)	未定	ゲートキーパー 養成講座	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、見守るゲートキーパーを養成する講座を実施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	

市民会議団体 活動紹介

<鹿児島医療生活協同組合>

3会場からオンラインで30名が参加しました。近年、フレイル・オーラルフレイル予防は小さな子どもから高齢者まですべての年代で取り組むべき課題になっています。今回の研修で、お口の健康は「丁寧な歯みがき」や「定期的な歯科受診」だけでなく、「鼻呼吸」や「噛む力」「食べ物や食べ方の選択」など大事なキーワードが沢山あることを学びました。「食事が美味しく摂れる歯」をめざして今後も取り組んでいきたいと思えます。

※フレイル：加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能の障害・心身の脆弱性などが見られる状態。

※オーラルフレイル：フレイルのひとつであり、噛んだり飲み込んだり話したりするための口腔機能が衰えること。

楽しく学ぶ フレイル・オーラルフレイル研修会
(令和4年10月)



会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第55号をお届けいたしました。次号は令和5年9月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議事務局：鹿児島市保健政策課

問い合わせ TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026

E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ

健康ニュース

検索

