

健康・子育て

INFORMATION



健康づくり

医師による心の悩み相談を行います

北海道立向陽ヶ丘病院の医師が来町し、心配事による心の落ち込み、精神的な疲れなどに関する面接相談を行います。ご希望の方は事前にお申込みください。

日時 2月17日(金)午後1時～

場所 保健センター

申込期限 2月10日(金)

※自宅への訪問も可能ですので申込時にご相談ください

詳細と申込先

保健福祉課(保健センター内)

保健グループ(保健担当)

☎25-3850

人間ドックや巡回ドックの結果票をお持ちください

清里町国民健康保険に加入の40～74歳の方で、町の特定健診以外の健診を受けている方は、その結果を保健センターまでご持参ください。

検査結果の見方や適正な食事量についてお知らせいたします。

詳細と提出先

保健福祉課(保健センター内)

保健グループ(保健担当)

☎25-3850



子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

●メダカの学校(1歳児クラス)

日時 2月24日(金)午前9時30分～

内容 親子遊び・子育て講座

栄養ワンプォイント講座

講師 斜里地域子ども通園センター

センター所長 丸子 義明氏

対象者

平成22年4月2日～平成23年4月

1日生の子どもとその保護者

託児 自治会女性部連絡協議会

託児ボランティアの皆さん

場所 子育て支援センター

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

(子育て支援センター)

☎25-3192



こころの病と自殺

自殺者について

●日本の現状

日本では、14年連続で3万人以上の方が自殺で亡くなっています。これは交通事故で亡くなる方の約7倍にもなります。

●清里町の現状

清里町では、過去10年間に、自殺で16人の方が亡くなっています。同期間の交通事故では、9人の方が亡くなっています。

清里町でも自殺で亡くなる方が多い現状にあります。

悩みはありませんか

最近、病気や過労などの健康問題、多重債務、失業や倒産などの経済的な問題、いじめ、家庭不和、大切な人が亡くなったなど、生活状況が一変して悩んでいますか。

このような過度のストレスがある時、誰でも戸惑い・不安になり気持ちが追い込まれ、死にたい気持ちになることがあります。

自殺以外の選択肢を考えることができなくなり、最期をむかえます。

死にたいと思った時は、一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか？

自殺を防ぐために知っておきたいこと

自殺は、様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言えます。

自殺者の多くは、自殺直前にうつ病などの精神疾患を発症し自殺します。

うつ病者の4人に3人は、医療機関で治療を受けていません。心の不調を感じたら病院を受診しましょう。

次回号では、自殺者の心の動き・周囲の人々ができることをお伝えします。

相談機関

●こころの健康相談

網走保健所では、こころの健康相談を実施しています。

相談医 北海道立向陽ヶ丘病院精神科医師

相談日 3月2日

13時30分～15時30分

※予約制となっています。

☎0152-41-0697(直通)

●いのちの電話

北海道いのちの電話

☎011-231-4343