

のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

！悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか？ 3月は自殺対策強化月間

警察統計では、平成29年の自殺による死亡者は、本市で18人、県では1,182人、全国では21,321人となっています。全国における数値では、交通事故死の6倍を超えています。

自殺には健康や経済問題などさまざまな背景があり、心理的に追い詰められ、うつ状態になる割合が高いと言われています。大切な命を自殺から救うために必要なことは、さまざまな悩みを一人で抱え込まないこと、うつ状態にある人を早期発見、早期治療することです。その役割は誰でも担うことができ「ゲートキーパー」として国でも広く啓発をしています。「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。あなたも家族や友人、身近な人の「ゲートキーパー」として、まずは声をかけてみましょう。

【ゲートキーパーの役割】（内閣府「誰でもゲートキーパー手帳」より）

気づき 声かけ	眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、家族や仲間の様子が「いつもと違う」と気付いたら、一歩勇気を出して声をかけてみましょう。
傾聴	本人を責めたり、安易に励ましたり、否定したりせず、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
つなぎ	早めに専門家に相談するよう促しましょう。
見守り	温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

！自殺対策強化月間 街頭キャンペーンを実施

キャンペーン活動に協力できる方は鴻巣保健センターへご連絡ください。

とき／3月6日(水) 18時～18時40分

ところ／鴻巣駅自由通路

内容／自殺予防キャンペーン用グッズを配布



！自殺対策強化月間 テーマ展示を実施

とき／3月1日(金)～27日(水)

内容／鴻巣中央図書館に「こころの健康、こころの悩み、自殺予防」等についての本を集めた「テーマ展示（情報コーナー）」を設置します

問い合わせ／鴻巣保健センター



！私もゲートキーパー ～身近な人の心と体のサインに気づきできること～

とき／3月13日(水) 13時30分～15時30分

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の方

定員／30人（先着順）

内容／身近な人の悩みに気づいた時の関わり方等

費用／無料

持ち物／筆記用具

申込み・問い合わせ／2月22日(金)9時以降に電話で
鴻巣保健センター





保健センターからの

埼玉県がん患者生殖機能（妊孕性）温存治療費助成制度

県では、小児、思春期・若年のがん患者に対して、がん治療に際して行う生殖機能（妊孕性）温存治療に必要な費用の一部を助成することにより、将来に希望を持ってがん治療に取り組めるよう支援します。

対象者や申請書類等については、県ホームページをご覧ください。

問い合わせ／県疾病対策課がん対策担当（☎048-830-3599）

！『埼玉県健康経営認定制度』参加事業所を募集

県では、健康寿命の延伸と医療費抑制のため、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に企業の業績や価値向上につながるという「健康経営」を推進しており、「健康経営」に取り組む企業・団体を「埼玉県健康経営実践事業所」として認定しています。

認定されると、認定証と認定ロゴマークが県から交付され、事業所名とその取組が県ホームページなどで広くPRされます。

認定基準等、詳細は県ホームページをご覧ください。

対象／県内に活動拠点がある法人・個人事業者・自治体 ※支店や営業所単位での申請も可能です

問い合わせ／県健康長寿課（☎048-830-3663）

このように、よくかむことが全身の健康に大きく関わっているのです。
食事のときは、ひと口30回を目安にかむと良いでしょう。よいかもと、だ液がたくさん出ます。だ液は口の中の汚れを洗い流し、細菌が増えるのを抑え、むし歯を防ぐ働きがあります。かむ回数が多ければ食物が細かくなって、だ液ともよく混ざり、

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音がはつきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気を防ぐ
- ⑥ ガンの予防
- ⑦ 胃腸の働きを助ける
- ⑧ 全身の体力向上と全力投球



健康生活

かむことの大切さについて

かむことは健康にとつて、とても重要な役割を果たしています。80

20 推進財団では「かむ8大效用」として「ひみこの歯がいーぜ」を標語にしています。

胃腸での消化吸収の効率も良くなります。だ液の殺菌効果により、口臭を防ぐこともできます。現代人は昔の人と比べると、幼少期から歯ごたえのない柔らかいものを食べているので、かむ回数や食事にかける時間が少なくなってきました。よくかまないと口まわりの筋肉や骨の成長が十分でなく、あごが大きく育たないと永久歯に生え変わったときに歯並びが悪くなってしまう。かみごたえのある食材を積極的に食事に取り入れ、子どもの頃からどんな食べ物でもよくかむ習慣をつけましょう。

また、よくかむことによって顔の筋肉が鍛えられ、表情が豊かになります。脳への血流が増加し、脳が活性化され、認知症の予防にもなります。「よくかむ」ことは今日からできる身近な健康法なのです。

（一般社団法人
北足立歯科医師会）

