

# 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

## ！ひとりで抱えていませんか？9月10日～16日は自殺予防週間

問い合わせ／鴻巣保健センター

鴻巣市では、令和3年中に16人が自殺により亡くなっています(全国で21,007人、埼玉県で1,104人)(警察統計)。自殺は、健康や経済問題など、さまざまな理由で心理的に追い詰められ、生きていても役に立たないと思いきんだり、自殺以外に解決策が考えられなくなってしまった末の行動とされています。大切ないのちを自殺から救うために、悩みをひとりで抱え込まないこと、周りの人が自殺の危険を示すサインに早めに気づくことが大切です。

### 自殺予防の10か条 (厚生労働省『職場における自殺の予防と対応』より)

次の項目に多くあてはまる場合は、自殺の危険が迫っている可能性があります。早めに医療機関などで相談しましょう

#### ①うつ病の症状に気をつける

##### 【周りから見てわかる症状】

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない

##### 【自分で感じる症状】

憂うつ、気持ちが沈む、悲しい、イライラする、眠れない、集中力がない、好きなこともやりたくない、物事を悪い方へ考える、決断が下せない、自分を責める、死にたくなる

#### 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職場や家庭でサポートが得られない

#### ⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)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

相談窓口	電話番号	受付時間・内容
健康づくり課 (鴻巣・吹上保健センター)	鴻巣保健センター ☎543-1561 吹上保健センター ☎548-6252	平日 8時30分～17時15分 臨床心理士・精神保健福祉士によるこころの相談(予約制)。保健師によるこころの相談(電話・来所)
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343 ☎0120-783-556	24時間365日電話での相談 毎月10日 8時～翌朝8時
さいたまチャイルドライン	☎0120-99-7777	毎日16時～21時(18歳以下)
県立精神保健福祉センター (伊奈町小室818-2)	☎048-723-6811 (来所予約) ☎048-723-1447 (電話相談)	平日 9時～17時 うつ病に対する相談、大切な人を自死で亡くされた方の相談
鴻巣保健所	☎541-0249	平日 8時30分～17時15分 こころに関する相談

相談窓口		相談窓口	
厚生労働省 SNS相談	「厚労省 SNS」で検索 	埼玉県 SNS 相談 「こころのサポート @埼玉」	職場・学校等での悩み、人間関係等、こころの健康に関する悩みについて 

## ♡暮らしとこころの総合相談会

生活面やこころの健康等の悩みについて、弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士が相談を受けます。

とき／10月2日(日) 13時～17時 ところ／鴻巣保健センター 対象／市内在住の方 費用／無料

申込み・問い合わせ／9月5日(月)以降の平日10時～17時に暮らしとこころの総合相談会事務局

(☎048-782-4675)へ電話





# 保健センターからの

## 健康づくりセミナー


とき・内容／下表のとおり(全3回)  
 ところ／鴻巣保健センター 定員／15人(先着順)  
 費用／500円(材料費・最終日に集金)  
 申込み・問い合わせ／8月26日(金)～9月15日(木)9時～17時  
 に電話で鴻巣保健センター

とき	主な内容
9月20日(火) 9時30分～12時	楽しく食べて心もからだも健康に 健康長寿サポーター養成講座 オーラルフレイルと口腔ケア
10月28日(金) 13時30分～15時30分	食の安心・安全
11月8日(火) 9時30分～15時	美味しく楽しくしっかり食べよう (講話と調理実習)
	今日からはじめる運動習慣 (理論と実技)

## 令和4年度食育講演会 睡眠と食事の深い関係

とき／10月12日(水)10時～11時15分  
 ところ／クリアこうのす小ホール  
 定員／150人(先着順)  
 講師／大川匡子さん(公益財団法人神経研  
 究所 睡眠健康推進機構 機構長・医師)  
 費用／無料  
 その他／保育あり(先着10人・要申込)  
 申込み・問い合わせ／9月6日(火)～10月  
 5日(水)9時～17時に電話で鴻巣保健セン  
 ター又はWEB予約





### 健康生活

#### 薬の保管と期限について

①直射日光が当たる場所、高温・多湿の場所は避ける  
 薬は湿度や光、熱の影響を受けやすいため保管に注意が必要です。容器のふたを閉めて涼しい場所に保管しましょう。冷所保存の薬は冷蔵庫で保管し、凍らせないように注意しましょう。

②子どもの手の届かないところに保管  
 子どもの誤飲事故の17%が、医薬品・医薬部外品によると報告されています。誤飲を防ぐため、子ども手の届く場所に薬を放置しないように常に注意しましょう。薬を廃棄する場合も子どもの目に触れないように処分することが大切です。

③外箱や袋・説明書は使い切るまで大切に保管  
 使用上の注意等がいつでも確認できるように、外箱や袋・説明書は薬を使い切るまで保管しましょう。

④他の容器に移し替えない  
 容器を移し替えると、内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故につながる恐れがあります。品質変化の原因にもなります。

⑤薬以外のものと区別して保管  
 誤用を避けるため、食品・農薬・殺虫剤・防虫剤などと一緒に保管してはいけません。農薬・殺虫剤・防虫剤を間違えて口に入れると大変危険です。

⑥年に一度は薬箱の整理を  
 薬箱にどんな薬が入っているか、使用期限を過ぎているかなど確認をしてください。見た目に異常のある薬を使用してはいけません。

⑦薬の捨て方  
 薬を捨てるときは容器から出して廃棄します。錠剤や軟膏等は紙に包んで可燃ゴミへ、目薬やドリンク剤等の液体は油を捨てるときのように新聞紙や布に吸収させて可燃ゴミへ、エアゾール剤や噴霧剤は容器に書いてある方法でガスを抜いてから捨てます。何か判断に困った時はお近くの薬局・薬剤師にご相談ください。  
 (鴻巣薬剤師会)

## このす商工葬祭

地元鴻巣の業者による

新型コロナウイルス感染症予防対策実施中

☎048-541-0665

夜間・お急ぎ ☎0120-42-5225



霊安室完備

病院や施設等から直接ご安置できます



県央みずほ斎場



鴻巣典礼センター

このす商工葬祭はどなたでもご利用できます  
24時間 365日対応 事前相談承ります

鴻巣市商工会 ☎048-541-1008  
鴻巣市本町 6-4-20

