

# 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

問い合わせ／鴻巣保健センター

国では月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」として定め、関係機関と連携し、啓発活動や相談事業を行っています。自殺による死亡者は、令和3年に全国で21,007人と例年高い水準となっており、鴻巣市でも16人の方が自殺により亡くなっています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、健康問題や経済問題などさまざまな要因によって心理的に追い詰められた末の死であると言われています。また、自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症していることも明らかになってきました。

大切な命を自殺から救うために必要なことは、悩みを一人で抱えこまないこと、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しています。皆さんも家族や友人、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。特別な研修や資格は必要ありません



### 【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」と気づいたら、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、じっくり見守りましょう

ダイリンのご葬儀 **事前相談** 9割以上の方が「事前相談してよかった」とお話ししています。

**家族葬内覧会開催** 友人同士でもお気軽に！ **予約優先**

開催日 **2月26日** 10:00～14:30  
 個別にご案内 ①10:00～11:30 ②11:30～13:00 ③13:00～14:30

同時開催 樹木葬ダイリンの社ご案内  
 9月にオープンした「長光寺 華の天庭苑」樹木葬の仕組みや料金についてご案内いたします。

通常友引事前相談会も開催 日程 **2/16** **20** **3/4** **10** **16**  
 【時間】10:00～15:00 《友引以外でもご見学、ご相談は行えますので、事前にご連絡ください》

きららテラス ダイリン鴻巣会館 相談ルーム

【埼玉県鴻巣市下忍3326-1】  
 ◎カーナビ入力の際は上記住所をお入れください。

ダイリン ☎0120-56-3006  
 24時間受付 <https://dairininc.co.jp/> [ダイリン鴻巣会館] [検索]

広告





# 保健センターからの

## 暮らしとこころの総合相談会を開催

生活面やこころの健康問題、ひきこもり、失業等の悩みについて、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士が相談にのります。

とき／3月14日(火) 11時～15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／2月15日(水)～3月14日(火)の平日10時～17時に電話で暮らしとこころの総合相談会事務局 (☎048-782-4675)

## 図書館でテーマ展示を実施

こころの悩みを抱えていませんか？また、あなたの家族、友人、同僚などまわりの人はこころの悩みを抱えていたり、自殺について思い悩んでいませんか？

自殺対策強化月間に合わせて、図書館で「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を設置します。ぜひお立ち寄りください。

とき／2月24日(金)～3月22日(水)

ところ／中央図書館

問い合わせ／鴻巣保健センター



## 健康生活

### フッ素塗布とフッ化物洗口について

むし歯予防に効果的なフッ素という言葉を、多くの方が一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。フッ素にはむし歯菌の活動を抑え、むし歯となる原因の酸を作られにくくする効果があり、歯の表面を強くして酸に溶けにくい歯質を作ってくれます。また、酸で溶け出したエナメル質の修復を促し、初期むし歯の進行を防いでくれる働きもあります。

フッ素によるむし歯予防には、歯科医院で行うものと、自宅でできるものがあり、最も手軽なのは、自宅のできるフッ化物配合の歯磨き粉です。フッ素は、市販の歯磨き粉にも含まれていることが多く、毎日使用することで予防効果を高めることができます。うがいができる年齢であれば、フッ化物洗口液を使った「うがい」がくわがいの効果的です。幼稚園や小学校等で実施されている事も多く、自宅の場合は、就寝前に使用する事で口の中に長時間フッ化物が残るため、より効果が高まります。

歯科医院でのフッ化物塗布は高濃度のフッ化物を歯に直接塗布することができ、年2～6回のフッ化物塗布を行うと、むし歯予防に効果的だと言われています。定期的に歯科医院でフッ化物塗布を行い、さらに、歯磨き粉や洗口液を毎日自宅で使用すると最も効果的です。

むし歯予防に効果のあるフッ素ですが、完全にむし歯を防げるものではありません。毎日の正しいブラッシングと、甘いものを食べる頻度などの食習慣に気を付けることも大切です。フッ素は全ての年代において効果のある予防法ですので、定期的なフッ化物塗布と家庭での使用を習慣化し、むし歯を予防しましょう。

(北足立歯科医師会)

## 鴻巣市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ

入会説明会日程のご案内 **2/22(水) 3/20(日)** 予約不要

《時間》14:00～ 当センターホームページ「Web入会チャンネル」で事前に仮会員登録をされた方は14:30～

場所：鴻巣市中央 29-1 鴻巣市文化センター クレアここのす 2か所同時開催。お近くの会場へお越しください。  
鴻巣市吹上富士見 3-4-2 吹上ワークプラザ

### 説明会当日にご登録ができます

ご希望の方は下記をご持参ください

- ①年会費 3,000円 (初年度は月割)
- ②印鑑 ③本人確認書類 (免許証等)
- ④郵便局の記号番号がわかるもの
- ⑤顔写真 (縦 3.5cm × 横 3cm)



公益社団法人  
鴻巣市シルバー人材センター  
(鴻巣市関新田 1800 番地 川里農業研修センター内)

TEL048-569-3006

鴻巣市 シルバー

