

保健センターからのお知らせ

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)


～ひとりで悩んでいませんか～ 9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間

令和元年中の自殺死亡者は、全国で20,169人、県内で1,110人と依然として高い水準となっており、本市でも23人が亡くなっています(警察統計)。

大切な命を救うために、ひとりで悩みを抱え込まないことや周りの人が自殺の危険を示すサインに気づくことが必要です。



主な相談窓口

健康づくり課	鴻巣保健センター	☎543-1561
	吹上保健センター	☎548-6252
埼玉いのちの電話		☎048-645-4343
さいたまチャイルドライン		☎0120-99-7777
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)
鴻巣保健所		☎541-0249
厚生労働省SNS相談		「厚労省SNS」で検索

自殺予防の10か条

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ので、早めに相談しましょう。

- ①うつ病の症状が見られる
【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・眠れない等
- 【周りから見て分かる症状】
表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・落ち着きがない等
- 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なる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より

♡ 暮らしとこころの総合相談会

弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士が相談に応じます。

とき／9月27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1日(火)～27日(日)の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)

🔪 健康づくりセミナー

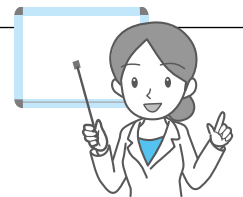
とき(全4回)	主な内容
9月28日(月) 10時～12時	私たちの健康づくり、健康長寿サポーター
10月20日(火) 13時～15時	健康との関わりを踏まえた油脂の選び方
11月16日(月) 13時～15時	オーラルフレイル(口腔機能の低下)と口腔ケア
12月2日(水) 9時30分～15時	生活習慣病予防はバランスの良い食事から(調理)運動の秘訣を知ろう(実技)

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・初日に集金)

申込み・問い合わせ／8月20日(木)～9月23日(水)の9時～17時に電話で鴻巣保健センター



JA葬祭むさしの村の事前相談をお受けした方には、葬儀代金割引のご優待券プレゼントいたします。

JA葬祭 むさしのホール鴻巣へおまかせください。

地域密着のJAでは一般葬から家族葬まで明瞭・安心なご葬儀を提供しております。

JA葬祭 むさしの村

☎0120-412-398

JAさいたま/JAほくさい <http://www.jasousai-musashinomura.jp/hall/kounosu/>

24時間
365日
対応

安置室
完備

段差の少ない
バリア
フリー

事前相談
無料

組合員の皆様へ

むさしのホール鴻巣

鴻巣市役所 ● マミーマーケットさん

17 ● 天神1丁目

鴻巣市中央20-24

県央みずほ斎場まで

車で7分