

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

！～ひとりで悩んでいませんか～ 9月10日～16日は自殺予防週間です

令和2年中の自殺による死亡者は、全国で21,081人、埼玉県で1,186人と依然として高い水準となっており、本市においても30人(令和元年は23人)が亡くなっています(警察統計)。自殺には、健康・経済・就労・家庭問題などさまざまな背景があり、このような問題が重なり心理的に追い詰められた末の行動といわれています。



大切な命を自殺から救うためには、さまざまな悩みをひとりで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。

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

下記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かかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

主な相談窓口	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)	各保健センター	○臨床心理士等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) 平日の8時30分～17時15分
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)
24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310	24時間365日電話での相談
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)	うつ病に対する相談、大切な人を自死で亡くした方の相談、平日の9時～17時
鴻巣保健所	☎541-0249	こころに関する相談、平日の8時30分～17時15分
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(無料・予約制)

生活面やこころの健康問題、失業、多重債務、職場、ひきこもり等の悩みについて、弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士が相談に応じます

とき/9月26日(日)13時～17時 ところ/市役所本庁舎4階大会議室 ※チラシ等の情報と変更になりました 対象/市内在住の方 申込み・問い合わせ/9月1日(水)～9月26日(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)

右記のQRコードを読み取ることで「鴻巣市悩みを相談できる窓口案内」をダウンロードすることができます→





保健センターからの

健康づくりセミナー

とき (全3回)	主な内容
9月21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5日(火) 13時～15時	心地よい眠りとこころの関係
11月9日(火) 9時30分～15時	美味しく楽しくしっかり食べよう 今日からはじめる運動習慣

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27日(金)
～9月16日(休)の9時～17時に電話で
鴻巣保健センター



図書館に情報コーナーを設置

9月は「がん征圧月間」

がんの正しい予防知識や早期発見・早期治療等の図書・情報を集めた「テーマ展示」を鴻巣中央図書館に設置しています。

また、各種健(検)診を実施していますので、積極的に受診しましょう。

【テーマ展示期間】

8月27日(金)～9月22日(水)

【各種健(検)診実施期間】

市個別健(検)診／11月30日(火)まで
(子宮・乳がん検診は令和4年2月末まで)

集団検診(胃・肺がん)

／9～10月、令和4年1～2月

集団検診(乳がん)

／令和4年2月

問い合わせ／鴻巣保健センター

「自分だけのオリジナル手帳(ごじょうばん)」
今までのアレルギー症状や副作用歴、主な既往歴、持病、飲んだ市販薬、サプリメントなどを書き込んだり、血圧・血糖値・検査値をメモしておきましょう。万が一の事故や急病、災害などの緊急時にお薬手帳が皆さんの命を守ってくれることがあります。

「お薬手帳は1人1冊」
薬局に行くたびに新しいお薬手帳をもたらしたり、医療機関ごとに別々の手帳を利用したりすると、飲んでいる薬を正しく確認できません。重複投与や飲み合わせなどの心配を無くすためにも、複数の医療機関を受診したときも、必ず1冊のお薬手帳に毎回記録してもらおうようにしましょう。

平成12年度より全国の薬局で制度化され、今では多くの方が利用しています。どの薬局でも無料で配付しており、お薬を処方してもらったときに手帳を持参することで、支払金額が安くなることもあります。



健康生活

お薬手帳を活用しよう

「お薬手帳」は、いつ・どこで・どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診するときや転居したときなどに見せると、あなたのお薬のことが知ってもらえることができます。

(鴻巣市薬剤師会)



このす商工葬祭

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

広告

