自殺予防週間

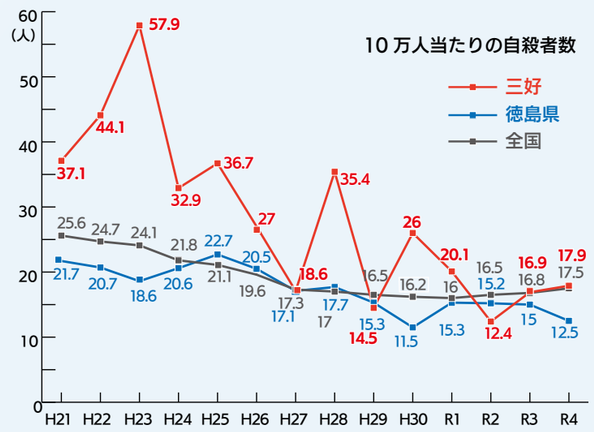
2023.9/10 ▷ 9/16

一人で悩んでいませんか？
あなたをサポートするための様々な取り組みがあります

自殺者の現状

令和4年の全国の自殺者数は21881人で前年に比べ874人の増加となりました。男女別では、男性が13年ぶりに増加、女性は3年連続増加し、男性が女性の約2・1倍となっています。

令和4年の三好市の自殺率（人口10万人当たりの自殺者数）は17・9人で、国の17・5人、県の12・5人を上回る結果となっています。自殺の原因や背景は多様、複合的で、様々な要因が絡み合って起こっています。自殺の問題は、誰もが当事者となりえる重要な問題です。一人ひとりが自殺に対する偏見や誤解をなくし、正しい知識を持つことが大切です。



自殺と関わりが深いうつ病

自殺の原因で最も多いのは健康問題であり、その多くを占めているのがうつ病です。うつ病のサインを知り、自身や周りの方のサインに気づいたら、早目に医療機関を受診したり専門機関に相談しましょう。

check!

知っていますか？うつ病のサイン

1. 自分で感じるこころのサイン

次のような症状のいくつかが2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります。

- ☐ 憂うつ、気分が重い
- ☐ 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- ☐ 疲れているのに眠れない、一日中眠い
- ☐ いつもよりかなり早く目が覚める
- ☐ イライラして、何かにせき立てられるようで落ち着かない
- ☐ 悪いことをしたように感じて自分を責める
- ☐ 自分には価値がないと感じる
- ☐ 思考力が落ちる
- ☐ 死にたくなる

2. 周囲から見てわかるサイン

■表情が暗い　■涙もろくなった　■反応が遅い
■落ち着かない　■飲酒量が増える

3. 体に出るサイン

■食欲がない　■体がだるい　■疲れやすい
■性欲がない　■胃の不快感　■便秘がち　■めまい
■口が渇く　■頭痛　■肩こり　■動悸

こころの健康相談　お近くの相談窓口

徳島県精神保健福祉センター
☎ 088-602-8911 ※要予約
三好保健所　☎ 72-1123
三好市健康づくり課　☎ 72-6767
いのちの希望　☎ 088-623-0444
相談専用 10:00 ～ 23:00 年末年始休み

よりそい ホットライン 24 時間対応

フリーダイヤル 0120-279-338（つなぐ ささえる）
どんなひとの、悩みにも寄り添って
一緒に解決する方法を探します
電話、FAX、チャット、SNS による相談

まもろうよ こころ 情報サイト

あなたの声を聞かせてください
電話、SNS や様々な方法の相談窓口を紹介しています

徳島県 認知症対策普及・啓発推進月間

2023.9/21 ▷ 10/20

認知症はとても身近な病気です
認知症について正しい理解を深めるため、様々な取り組みを行っています

図書館に認知症コーナーの設置

三好市内の各図書館に、認知症や介護に関する本やパンフレットを集めたコーナーを設置していますのでぜひご利用ください。

期間　9月1日～10月20日
場所　三野図書室、井川図書館
中央図書館、山城図書室

オレンジカフェみよし

内容　交流や情報交換、手話歌、Meltyの演奏、三好病院の講話、作品づくりなど
対象　認知症の方や家族、支援者、地域住民、ボランティアなど
参加費　無料
場所　辻のいろり
三好市文化財多目的施設「登録文化財旧山下家別邸」
日時　9月14日㈭、10月12日㈭
14時～15時30分
場所　いきいきサロン山城
日時　9月20日㈬
14時～15時30分
※事前申し込みが必要です。
※都合により、予定が変更となる場合があります。
※オレンジカフェみよしは毎月開催しています。市報三好でご確認ください。

認知症講演会

日時　9月19日㈫
13時30分～15時30分
（受付13時～）
場所　三好市保健センター　2階
多目的ホール
テーマ　「レビー小体型認知症の夫を介護して」
講師　徳島レビー小体型認知症家族会代表　小倉 和代 氏
お問い合わせ先
みよし地域包括支援センター
☎72-5877

check!

認知症は早めの気づきが大切です

1年前と比べて気になること、思いあたることはありますか？
下の表でチェックしてみましょう

- ☐ 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある
- ☐ 5分前に聞いたことを思い出せないことがある
- ☐ 自分の生年月日がわからなくなることがある
- ☐ 今日が「何月何日」なのかわからない時がある
- ☐ 自分のいる場所がどこか分からなくなることがある
- ☐ 道に迷って家に帰ってこれなくなることがある
- ☐ 電気やガスが止まってしまった時に対応に困る
- ☐ 1日の計画を自分で立てることができない
- ☐ 季節や状況にあった服を自分で選ぶことができない
- ☐ 一人で買い物ができない
- ☐ バスや電車、自動車を使って一人で外出ができない
- ☐ 預金の出し入れや、公共料金の支払いなど一人でできない
- ☐ 電話をかけることができない
- ☐ 料理や家事などが今までどおり手順よくできなくなった
- ☐ 薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができない

気になることがあれば一人で悩まずに、かかりつけ医の先生や包括支援センターに相談しましょう

認知症かな？認知症の困りごとは
三好市 **認知症初期集中支援チーム** へ
みよしオレンジチーム
ご相談ください！

認知症初期集中支援チームとは？

認知症のサポート医と保健師・社会福祉等（医療・介護の専門職）で構成しています。みよし地域包括支援センター内に設置されています。

どんなことをするの？

認知症、またはその疑いのある方やご家族を訪問し、困り事などを確認します。主治医や認知症のサポート医と連携しながら受診や介護サービスなどのサポートをします。

対象となる方は？

40歳以上の市民で、自宅で生活する以下の方
- 認知症の治療を受けていない、中断している
- 介護保険のサービスを受けたいが本人が嫌がる
- 家族や知人が認知症の症状があり、対応に困っている

ご相談・お問い合わせ先

みよし地域包括支援センター
三好市認知症初期集中支援チーム ☎ 72−5877

9月は 食生活改善普及運動月間です

食品の栄養成分表示を確認していますか

加工食品

加工食品にはエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）等の栄養成分がどのくらい含まれているか表示されています。

購入の際は表示を確認し、普段の食生活に役立ててみませんか。

ナトリウム（塩分）

ナトリウムは、「食塩相当量」に換算して表示されています。

食塩は加工食品や調味料だけでなく、食材にも含まれています。見えない食塩にも気をつけましょう。

（例）加工食品の栄養成分表示

栄養成分表示（1食60g当たり）	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.2g
炭水化物	26.5g
食塩相当量	0.7g

一日の食塩摂取目標量（18歳以上）	
男性	7.5g 未満
女性	6.5g 未満
高血圧の方	6.0g 未満

三好市民文化祭開催イベント 三好市民大学講座

月亭方正 講演会 僕が落語家になった理由（わけ）

10月14日 土 13:30－15:00

会場 三野体育館 入場無料
三好市三野町芝生 1293-30

◆◆◆ プロフィール ◆◆◆

バラエティ番組でお馴染み、落語家・月亭方正。40歳直前に落語に目覚め、月亭八方に入門。さらに改名、大阪移住。芸歴20年の人間が体験するには、あまりにも目まぐるしいドラマの連続。そこにあるのは、「落語」に対して真っすぐな目を向け続ける一人の若い落語家の姿。新しい何かを始めるのに躊躇している全ての人の背中をポンと押してくれます。

「さよなら、山崎邦正。」なぜ、改名してまで落語の道を進んだのか？その理由（わけ）を語ります。そして方正流の落語を演じます。

お問い合わせ先
三好市教育委員会 社会教育課
☎72-3900

主催 三好市民文化祭実行委員会 後援 三好市 三好市教育委員会

宝くじの地域防災組織育成助成事業

防災資機材を購入

西山安広自治会 共同自主防災チーム

西山安広自治会共同自主防災チーム（池田町）が防災活動で必要となる防災用資機材を宝くじの助成金で整備しました。

この助成金は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業によるものであり、住民のコミュニティが行う災害の被害防止活動などの整備に関する事業を対象としています。

宝くじの助成事業について、詳しくはお問い合わせください。

購入資機材

■チェンソー 3台 ■ノコギリ 3台 ■刈払機 3台■背負い式ブロワー 3台 ■発電機 1台
■モバイル電源 3台 ■コードリール 2台
■LEDスタンドライト 6台 ■IH調理器 4台
■IH用鍋 4台

お問い合わせ先
三好市危機管理課☎72-7625