

みんなで取り組もう 命を支えるゲートキーパー

9月10日～16日は自殺予防週間です。この週間では、皆さんに自殺や精神疾患に関する正しい知識や命の大切さ、自殺の危険を示すサイン、危険に気づいたときの対応方法などを理解してもらうための活動が全国的に行われています。今回は、あなたにもできる自殺予防のための行動を紹介いたします。

気づき

家族や仲間の変化に
気づき声を掛ける

発言や行動、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になることが大切です。心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発信する周りへのサインに、なるべく早く気づくようにしましょう。また、変化に気づいたら「眠れています



か」など、自分にできる声掛けを
しましょう。

傾聴

本人の気持ちを
尊重し耳を傾ける

問題を抱えている人が、悩みを話してくれたときは、時間をかけ、耳を傾けてあげましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的に励ましたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感しながら相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つながり

早めに専門家に
相談するよう促す

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、相談窓口や医療機関などの専門家に相談することを勧めましょう。また、相談を受けた人も一人で抱え込まず、プライバイシーに配慮し、相談者の状況や気持ちを理解して

ゲートキーパー講座を催します

心の健康づくりや自殺予防の取り組みなどを学ぶ講座を催します。あなたと大切な人の心と命を守るために、ぜひ参加してください。

とき 概要編=9月27日(火)、実践編=10月11日(火)ともに午前10時～11時30分

ところ 中央公民館

講師 松元知美さん(産業医科大学臨床心理士)

申し込み・問い合わせ 9月21日(水)までに健康づくり課へ※1日のみの参加も受け付けます

くれる家族や友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

主な相談窓口

●ふくおか自殺ホットライン

☎092-592-0783

●よりそいホットライン

☎0120-279-338

※ともに24時間受け付け

見守り

寄り添いながら
じっくり見守る

自然な雰囲気です声を掛けて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。また、必要に応じて、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

健康づくり課 保健師 林久美子

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919

診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】 内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231

○小児救急電話相談 ☎#8000または662-6700(北九州地区)午後7時～午前7時

○一般相談 ☎282-9919 平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

※いつでも可

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎092-471-0099

○救急医療情報センター 音声FA X案内 ☎092-415-3113

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

とき **10/21**金
14:00 ~ 15:00
ところ いこいの里
健康長寿講演会

いつまでも健やかで生きがいを感じられる生き方を知ってもらうために、高齢者の健康づくりに関する講演会を催します。

対象 町内に住む人

定員 100人※先着順

講師 馬場園明さん(九州大学大学院医療経営・管理学講座教授)

費用 無料

申し込み・問い合わせ 10月14日(金)までに健康づくり課へ



▲馬場園明さん

健やかで、輝く長寿社会を支えるために

9月は健康増進普及月間です

健康寿命を延ばしましょう

町では、健康づくりのために「岡垣町の健康づくり10カ条」を推進しています。合言葉は、「みんなで楽しく 広げよう 元気の『わ!』」。

10カ条の中で、できることから毎日心掛けて取り組み、元気にいきいきとした生活を送りましょう。

岡垣町の健康づくり10カ条

- 第1条 毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう
- 第2条 朝食を毎日とろう
- 第3条 3食に野菜をしっかりと食べよう
- 第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう
- 第5条 タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう
- 第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう
- 第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう
- 第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう
- 第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう
- 第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう



ヘルシークッキング

No. 290 ~血流を良くする食事~
納豆キムチーズの巾着焼き



2人分の材料

○油揚げ1枚 ○納豆1/2パック ○キムチ25g ○とろけるチーズ25g

作り方

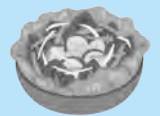
- ①油揚げを2つに切って袋状にする
- ②ボールに納豆とキムチ、チーズを入れて混ぜ合わせる
- ③①に②を詰めてつまようじで留める
- ④油を敷いていないフライパンに③をのせ、表面に焼き色が付くまで弱火で焼く

1人分の栄養価

エネルギー 112kcal、塩分 0.6g、タンパク質 7.1g
脂質 7.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

「毎日野菜をプラス1皿」「タバコの煙をマイナス」「からだをプラス10分動かそう」この3つを実践して健康寿命を延ばしましょう!



問い合わせ 健康づくり課へ

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 10月21日(金) 13:00 ~ 16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日 8:30 ~ 17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ