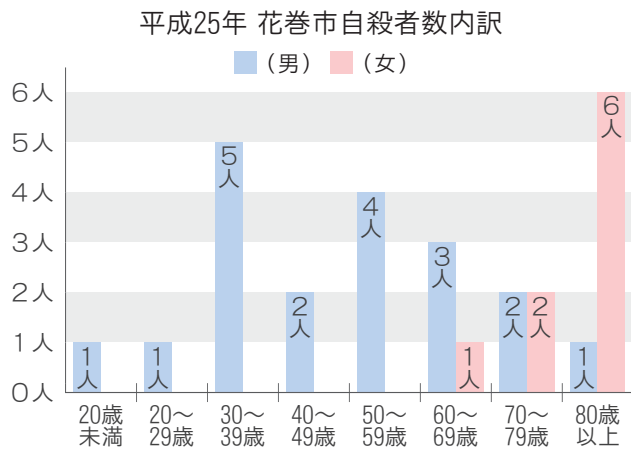


3月は自殺対策強化月間 あなたの力で救えるいのちがあります

花巻市の自殺の現状

本市の自殺者数は、平成15年の56人をピークに減少傾向にありますが、今も毎年20人以上が自殺により亡くなっています。
自殺者の傾向を男女別・年代別に見ると、男性では20歳未満から80歳以上まで、各年代に自殺が見



られます。女性は高齢者、特に80歳以上に多いのが特徴です。
自殺は、さまざまな悩みで心理的に「追い込まれた末の死」であり、原因には健康問題、生活問題、人間関係などが関係しているといわれています。

私たちにできること

日々の暮らしの中で、私たちはいろいろな悩みやストレスに直面します。
悩みを抱える人は「悩みを相談したら嫌がられるかも」「誰に相談したらいいかわからない」などと一人で考え、誰にも打ち明けられ

●自殺から守る四つのキーワード

気付き
家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける

傾聴
本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

つなぎ
早めに専門家に相談するよう促す

見守り
温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ずにいるかもしれない。専門機関に相談することに抵抗がある人や、専門機関があることを知らない人もいます。
悩みを自分から相談することはとても勇気のいることです。本人に変化の自覚がなくても周囲の人が気付いてあげられることもあります。身近な人の顔色、態度、生活に「いつもと様子が違う」と感じたら、声を掛けてみてください。
相手が悩みを打ち明けてくれたら、ただ聞いてあげるだけでいいのです。アドバイスや励ましは必要ありません。医療機関に相談に行ったほうがいいと思ったら、そっと相手の背中を押してあげてく

ださい。
専門家につないでも、悩みは解決しないかもしれません。しかし「いつでも話は聞くとよ」「話してくれてありがとう」と言ってくれる人がいることで救われる人もいます。

ためしてみませんか こころの体温計

猫
社会的なストレス

水槽のヒビ
住環境のストレス

黒金魚
対人関係のストレス

赤金魚
自分自身のストレス

石
その他のストレス

水の透明度
落ち込み度

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を利用して、自分や家族のストレス状況や落ち込み度などを診断できるチェックシステムです。

◀携帯・スマホはこちらから
▼パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/hanamaki/>

【問い合わせ】
健康づくり課(☎23・3121)
※心の悩みに関する専門の相談機関があります。詳しくは右記の「こころの体温計」からご覧いただくか、健康づくり課へ問い合わせください

私達の健康は私達の手で 食生活改善推進員

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動にボランティアで取り組んでいます
ここでは、食生活改善推進員の活動を紹介します

▲「スキルアップ研修会」で調理実習に取り組む食生活改善推進員の皆さん。ピンクのエプロンと三角巾がトレードマークです

食生活改善推進員はまず、自分自身の健康づくりを実践することが一番の活動です。その取り組みとして、普段からバランスの良い食事を心掛けることはもちろん、各種研修会に参加し、食と健康に関する見聞を広めています。
次に大切な活動は、自分自身の取り組みを家族や地

域に広めることです。市が開催する「スキルアップ研修会」を受講した食生活改善推進員は、そこで学んだことを各地域で開かれる「伝達講習会」で、講話や調理実習を通して参加者の皆さんに伝えていきます。これらの活動のほか、各種健康イベントに参加し、自分たちが調理した健康メニューの試食を提供したり、「パパママ教室」「離乳食教

室」などの市の健康づくり事業に協力したりしています。
食生活改善推進員は、できる時にできる方法で無理なく活動することをモットーに、地域の健康の輪を広げています。

【問い合わせ】
健康づくり課(☎23・3121)

食生活改善推進員は どんな人たち？

花巻市食生活改善推進員は、市が開催する栄養教室(食生活改善推進員養成講座)を受講して修了した人たちです。
この栄養教室では、年間6回に及ぶ講座により、市民の健康の現状や生活習慣病予防のポイント、食品衛生など、幅広い内容で健康づくりについて学びます。
市内では現在、栄養教室を修了した1190人が食生活改善推進員となり、同推進員協議会の一員として活動しています。

食生活改善推進員は 健康づくりの案内役

☆☆ 実際にこんな活動をしています ☆☆

これからも市民の皆さんの健康の輪を広げてまいりたいと思います。ピンクのエプロンを見かけたら声を掛けてください。お役に立てれば幸いです。

花巻市食生活改善推進員協議会
会長 伊藤成子さん

▲突撃！隣のおみそ汁
脳卒中死亡率全国ワースト1位(岩手県)からの脱却を目指し、家庭訪問や伝達講習会でみそ汁の塩分濃度を計測し、減塩を勧めています。

◀親子料理教室
「早寝・早起き・朝ごはん」「花巻の食を見直そう」「何をどれだけ食べたらいいの？」の三つの中からテーマを選び、年齢に応じて楽しく開催しています。

5 2015(H27).3.15

広報はなまき No.212 4