

## あなたのこころの健康大丈夫？

9月10日～16日は自殺予防週間です

全国では、毎年3万人以上の人が自ら命を絶っていることをご存じですか？平成10年以降連続して3万人を越えている状況です。平成20年は3万2249人で毎日80人以上の人が命を絶っている計算になります。平成20年中に交通事故で亡くなった方が5155人です。この数字に自ら命を絶っている人が多く分かかります。自殺は個人の意志や選択の結果ではなく、健康問題や経済・生活問題など、さまざまな要因によって心理的に追い込まれた末の死です。死にたいと考えている人も、この中で「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動き不眠や体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。本人がこうした自分のサイン（変化）に気付くこと、また、周りの人もそのことに気付いてあげること。これがかけがいのない命を守ることに繋がります。自ら命を絶った人の9割は何らかのこころの病を抱えており、そのうち最も多いのがうつ病です。うつ病はだれでもかかる可能性がある身近な病気です。15人に1人はうつ病を経験するというデータ

もありません。自覚がしにくく、症状で悩んでいても病気であることに気付かなかつたり、医療機関を受診することをためらったりして医療を受けていない人が多くいます。うつ病の症状は身体やこころの不調に表れます。日ごろから、あなた自身と周囲の人の心身の調子に耳を澄ませてみましょう。（表1参照）

うつ病はとうとう起るのか？  
さまざまな生活体験がストレスを生みそれがきっかけとなります。これらに性格や行動・思考のパターンなどが相互に関係することによって、うつ病になる可能性が高まります。

うつ病にならないために  
ストレスの多い社会では、ストレスをためこまない生活の工夫をすることが大切です。趣味やスポーツをしたり、身体が疲れた時には休養をとるなど自分に合った対処法を身に付けて、上手にストレスを解消しましょう。対処をしても気持ちがふさぐ、対処する元気がないときには、精神科や心療内科などを受診しましょう。

うつ病の治療法  
休養…家事や仕事から一定期間離れ、心身を休めてこころのエネルギーを充電します。  
薬による治療…脳内の伝達物質の働きを回復させます。  
心理療法…カウンセリングや認知行動療法などを通じ問題解決の支援を行います。

本年度保健センターでは「こころの健康」について重点的に取り組んでいます。今回各世帯に左図のようなパンフレットを配布します。家族みんなでこころの健康や自殺予防について考えましょう。

こころの健康相談窓口  
町保健センター  
☎0191 46 5571  
受付 月～金 9時～17時  
岩手県一関保健所  
☎0191 26 1415  
受付 月～金 9時～16時30分  
岩手県精神保健福祉センター  
☎019 622 6955  
受付 月～金 9時～16時30分  
盛岡のちの電話  
☎019 654 7575  
受付 月～土 12時～21時

【表1】うつ病に見られる症状

周りから見てわかる症状
表情が暗い 元気がない 仕事や家事の能率が低下 飲酒量が増える など
自分で感じる症状
悲しい・憂うつ 気分が沈む 眠れない 自分を責める など
身体に出る症状
食欲がない 便秘がち 身体がだるい 頭痛、動悸、めまい など

はじめよう 家族みんなのメンタルヘルス

平泉町 各世帯に配布されるパンフレット

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



鳥畑 遥くん  
「おやつは決まった時間に与え、夜は必ず仕上げ磨きをします」



千葉 龍飛くん  
「飲み物はジュース類ではなく、水かお茶にしています」



千葉 美月ちゃん  
「夜は仕上げ磨きをし、甘いものを食べた後は必ず水をのませます。」



## バス遠足のびのびクラブ

7月ののびのびクラブは、とうほくニュージラント村へ、お弁当を持って、バスで遠足に行ってきました。

当日は、梅雨明けしたばかりで、途中にわか雨にも遭い雨宿りもしましたが、あまり暑くなく子どもたちにとっては、活動しやすい天候でした。

うさぎを抱いたり、にんじんをあげたり、ラマやひつじを見たり、動物たちと触れ合っていました。

昼食では、お家の方が作ってくれたお弁当をみんなで楽しく食べました。お店も営業している、お弁当の前に、お土産？を



みんなで楽しく遠足

すでに手にしていたお友だちがいました。

9月の予定

◎園開放日（園庭・園舎）  
子育て支援センター  
毎週月～金曜日

◎長島保育所  
のびのび広場  
毎週水曜日

◎なかよしサロン  
10日（金）

◎いちごクラブ  
14日（火）

◎給食試食会  
15日（水）

◎のびのびクラブ  
21日（火）

◎ピヨピヨ広場  
28日（火）

◎おはなし会  
29日（水）

問い合わせ先  
子育て支援センター（平泉保育所内） ☎46 2767

## 子育て短期支援事業をご存じですか？

保護者の疾病や仕事などの理由により、児童の養育が一時的に困難となった場合に児童養護施設で養育と保護をします。

◎支援の内容

区分	ショートステイ	トワイライトステイ
事業内容	保護者の疾病、冠婚葬祭、事故、出張、看護や学校等の公的行事への参加などに対応し一時的に保護します。	保護者が仕事などの理由で、平日の夜間や休日に不在で、児童を養育することが困難となった場合、児童を保護し、生活指導、食事の提供をします。
利用期間	原則7日以内	原則1カ月以内
実施施設	児童養護施設 一関藤の園	

◎利用料

世帯区分	日額利用料	
	ショートステイ 2歳未満児	トワイライトステイ 2歳以上児
▷生活保護世帯 ▷母子、父子家庭または養育者家庭で市町村民税非課税世帯	0円	0円
▷市町村民税非課税世帯 ▷母子、父子家庭または養育者家庭で市町村民税課税世帯	1,100円	1,000円
▷その他の世帯	5,350円	2,750円
		750円

問い合わせ先…町民福祉課 ☎46-5562

## 子ども手当の申請猶予期間が迫っています！ 手続きをお忘れなく！

子ども手当の申請猶予期間は平成22年9月30日（木）までです。

4月から中学2、3年生になった子どもがいる人や所得制限によって児童手当を受けられなかった人などは、9月30日までに手続きすると4月分までさかのぼって手当が支給されます。

申請猶予期間を過ぎると、申請のあった翌月から手当を支給することになりますのでご注意ください。

申請書が見当たらない、紛失してしまったなど、何かお困りのことがある場合は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先…町民福祉課 ☎46-5562