

守りたい・大切な命

～3月は「自殺対策強化月間」です～

健康づくり推進本部 障がい保健グループ
(保健センター) ☎ 35-1070



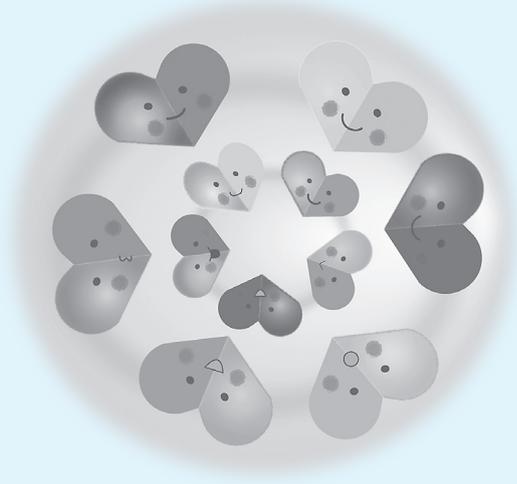
3月は、進学、就職、転職、転居など生活環境が大きく変わる時期で、ストレスや不安などが重なって、自殺者数が増加する傾向にあります。現代社会に生きる多くの人々が、将来への不安を抱え「大きなストレス」を感じながら生きています。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

また、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとりましょう。

【ストレスとなる要因】

- ・仕事に関すること
- ・人との関係
- ・生きがい、将来のこと
など



1. あなたのまわりに悩んでいる人はいませんか？

もしかしたら、ご家族やご友人などあなたのまわりの身近な人が誰にも相談できず、ひとりで悩みを抱えているかもしれません。こころや体、行動の変化など、ちょっとした違和感やわずかなサインを見逃さないようにしましょう。



<ちょっとした違和感、わずかなサイン>

- ・あまり眠れていない
- ・元気がなくなった
- ・ため息が目立つ
- ・関心がなくなる
- ・身だしなみが乱れている

2. あなたも「ゲートキーパー」になろう！

悩んでいる人に気づいて声をかけ、必要な支援につなげる人を「ゲートキーパー」といいます。

- ①「変化に気づく」・・・いつもと違う様子に気づいて声をかける
- ②「耳を傾ける」・・・本人の気持ちを尊重しながら聴く
- ③「支援先につなげる」・・・必要に応じて専門家に相談する
- ④「温かく見守る」・・・温かく寄り添いながら見守る



4つのうち、1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなることがあります。

毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 3月17日(月) 9:30～11:30

場 国保課 11番窓口前

¥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます (Zoomによるオンライン相談も可)。

日 3月10日(月) 13:30～15:30

定 2組程度 (要予約)

¥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



出張健康相談

睡眠習慣からの健康について保健師などの専門職が地域に出向き、相談に応じます。

日 3月10日(月) 10:00～11:30

場 ローソン新居浜八幡店 駐車場 (MaaS車両内)

¥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586



「特定健診・後期高齢者健診」の年度内最後のお知らせ

年に1度無料で受けられる「健診」をお忘れの人は、急ぎましょう。通院中の方も受けることができます。

対 特定健診：40歳から74歳の新居浜市国保被保険者
後期高齢者健診：後期高齢者医療保険被保険者
※今年度まだ受けていない人に限ります。

日 3月31日(月)まで

持参物 保険証など・受診券

※受診券の再発行・申し込みは国保課

場 委託医療機関

¥ 無料

申 医療機関へ直接電話

問 国保課 (国保加入者) ☎ 65-1219

(後期高齢者医療保険加入者) ☎ 65-1170



第51回新居浜市民歩け歩け大会「みんなで楽しく歩きましょう」

- ①山根公園～滝の宮公園往復コース (距離約8km、約3時間)
- ②山根公園～広瀬公園往復コース (距離約4.6km、約2時間) の2コース

参加者全員に参加賞配布予定

日 4月6日(日) 9:00～ ※雨天時は13日(日)に延期

定 300人 (各コース150人)

場 山根公園

¥ 無料

申 3月3日(月)から3月24日(月)までに電話・FAX・窓口・電子メールいずれかの方法で①参加代表者の住所、氏名、電話番号②参加者数③希望のコース④歩く速さ (早い・普通・ゆっくり) をお知らせください。

問 スポーツ振興課 ☎ 65-1303 FAX 65-1306

✉ sports@city.niihama.lg.jp

市民体育館 ☎ 34-1888 FAX 32-4044

山根体育館 ☎ 43-2905 FAX 39-0123

3. 電話やラインで相談できます。

相談窓口	連絡先	受付時間
こころといのちのほっとダイヤル	0120-188-556	平日：17:00～翌日9:00 (休日24時間)
こころといのちのライン相談		日・水・木：18:00～22:00 (最終受付21:30)
愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日：正午～24:00
まもろうよこころ (厚生労働省) で相談窓口を確認できます。		