

# 3月は自殺対策強化月間です

日本の年間自殺者数は、平成10年に急増して以降、3万人を超えて推移していましたが、様々な自殺防止の取組が行われたこともあり、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、依然として多くの人が自殺で亡くなっていることに変わりはありません。

特に3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向にあります。

“こころの悩み”を抱えていたり、“自殺”について一人で思い悩んでいませんか？あなたのご家族・友人・同僚・大切な人は、“こころの悩み”を抱えていたり、“自殺”について思い悩んでいませんか？

## ●あなたにもできる自殺予防のための行動

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに、「心理的に追い込まれた末の死」です。自殺を防止するために大切なことは、周囲にいる皆さんが悩みに気づき、早めに専門家につなぎ、温かく見守ることです。わたしたちにできることを、今から始めることが大切です。

**気づき:** 家族や仲間の変化に気づいて声をかける  
**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

## ●自殺とこころの健康

自殺には、うつ病やアルコール依存症などの「こころの健康問題」が関連するケースが多くみられます。こころの不調に早く気づいて、適切に対処することは、いのちを守るためにとても重要なことです。うつ病やアルコール依存症、統合失調症には有効な治療法があります。医療機関を受診し、適切な医療を受けることが大切です。

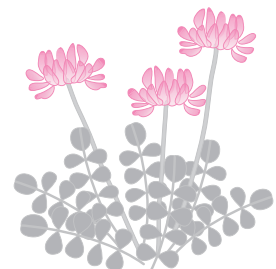
### \* こころの相談窓口

相談窓口	電話番号	時間
上三川町役場 健康課 成人健康係	☎ (56) 9133	月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分
精神保健福祉センター	☎ 028(673)8785	月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分
県南健康福祉センター	☎ 0285(22)6192	月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	☎ 028(673)8341	月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	☎ 028(643)7830	毎日、24時間

### \* こころの相談

こころの悩みを抱えて思い悩んでいませんか？ひとりで悩まずご相談ください。カウンセラーがあなたの悩みを聴きます。相談は無料です。

- ▶開催日＝3月23日(日)
- ▶相談時間＝午前9時～正午(1人あたり1時間)
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ 共用相談室
- ▶その他＝予約制(必ず事前予約をしてください)



▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎ (56) 9133

## 消費生活センターにご相談ください

### 消費豆知識⑩

#### ○クレジットカード

「4月からの就職が決まり、クレジットカードを作ろうと考えているが、カードを利用する上での注意点を教えてほしい。」という相談が寄せられています。

カードで買い物をした場合は、クレジットカード会社が代金を販売店に支払い、後日消費者がその代金と手数料を一括または分割によりカード会社に支払うこととなります。

しかし、支払いを先延ばししているにすぎず、使い過ぎてしまう恐れもあります。収支のバランスをよく考えて計画的に利用しましょう。

・支払方法として、翌月一括払い、毎月定額払い、分割払い、ボーナス払いなどがあります。

・クレジットカードの会員は家族や他人が自分のカードを勝手に使ってしまうことがないよう管理することが規約で義務付けられています。

・IDやパスワードを適切に管理することが必要です。

詳しくは、上三川町消費生活センターにお問い合わせください。

#### ▼相談日時＝

月～金(祝日・年末年始を除く)

午前9時～正午、午後1時～4時

#### ▼相談連絡先＝

上三川町消費生活センター

☎(56) 9153



【花粉症の予防方法】睡眠を十分にとって、体調を整えましょう。

## 3月1日(土)～3月7日(金)は子ども予防接種週間です

お子様の予防接種の受け忘れはありませんか？4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

今回、「子ども予防接種週間」にご協力いただける医療機関は下記のとおりです。受診する場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。

医療機関	電話番号	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	備考
石川医院	☎(52) 0100	● 午後	—	●	●	—	●	●	
小口内科 小児科医院	☎(56) 2109	○	—	○	○	○ 午前	○	○	
やの 小児科医院	☎(56) 0280	○ 午前	—	○	○	○	○	○	
山崎医院	☎(56) 0211	○ 午後5時 まで	○ 午前	○	○	○	—	○	4種混合 ワクチン は要予約

●＝要予約

○＝予約不要

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132