

3月は「自殺対策強化月間」

# 大切なもの、それは「命」!!

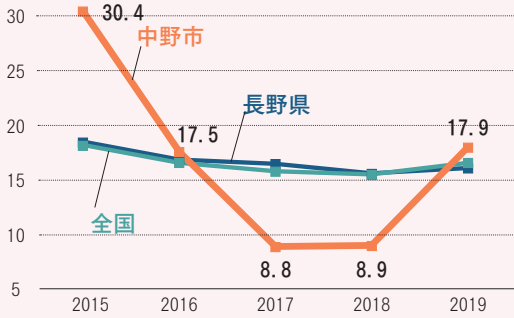
—誰も自殺に追い込まれない中野市を目指して—

## 中野市の自殺の現状

全国では1年間に約2万人の方が自殺で亡くなっています。

中野市では2015年から5年間で平均すると毎年7〜8人の方が自殺で命を落としていて、特に40〜60代の世代が多くなっています。

自殺死亡率の推移（人：人口10万人対）



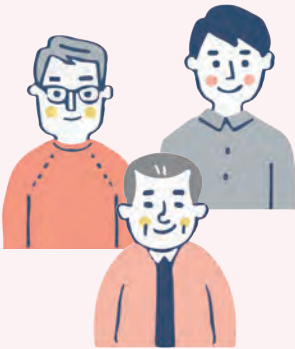
あなたのひと言が命をつなぐ

自殺は、「家庭」「仕事」「人間関係」「健康問題」など、複数の要因が連鎖することで起こると言われています。はじめは一つの心配や悩みだとしても、それが重なることで精神的に追い込まれてしまいます。身近な人の悩んでいる様子に気付き、言葉を掛けることだけでも、その人の自殺を食い止めるストッパーになっているかもしれません。

## 誰もがゲートキーパー

身近な人のサインに「気付く」「話を聴く」「必要な支援につなげる」「見守る」。そんな存在がゲートキーパーです。命の門番という意味があり、特別な資格はなく、誰もがゲートキーパーになることができます。

市では、毎年ゲートキーパー養成講座を開催しています。また、地域のグループなどを対象にこの健康講座としてゲートキーパーについてお話しをしています。



## 自殺予防のための相談

消えてしまいたい、家族や知人に死にたいと訴える人がいる、身内が自殺してつらくてどうしようもないなどの自殺に関する相談をお受けしています。

こころの健康相談統一ダイヤル

**0570-064-556**

(長野県精神保健福祉センター)

平日 午前9時30分～午後4時

午後6時30分～午後10時30分

(午後10時まで受付)

一人で悩まず相談を



新型コロナウイルス感染症の流行による影響は、私たちの生活全般に及んでおり、以前よりも不安やストレスを感じやすい状況になっています。

悩んでいる人も話を聴く人も一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。市では随時、こころの悩みの相談に応じています。

# 予防はう 高血圧!! チェックしましょう血圧と塩分量

塩分摂取量目安  
男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満  
日本人の食事摂取基準(2020)  
(厚生労働省)

## 高血圧は脳心血管病(脳血管疾患や心疾患)の最大の危険因子!

2019年「高血圧治療ガイドライン」が改訂され、正常血圧の範囲が変更されました。

### 変更前

130/85mmHg 未満 →

### 変更後

120/80mmHg を少しでも超えると、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病の死亡リスクが増えると言われています!

要チェック!



## 尿中塩分検査をご存知ですか

高血圧の要因は遺伝(体質)や食塩のとりすぎ、肥満など。まずはどのくらい塩分を取っているか知るところから初めてみませんか?

### 尿中塩分検査(無料・18歳以上対象)

検査方法: 1回分(起床時)の尿を採取し提出

提出場所: 健康づくり課、豊田支所、北部・西部公民館

提出日: 2月15日(月)、16日(火)

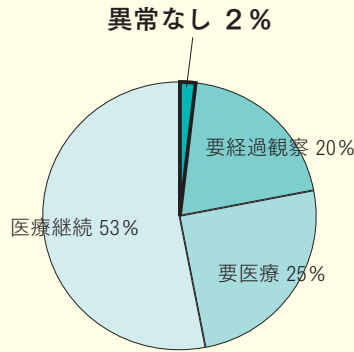
申込方法: 健康づくり課へお申し込みください。

検査キットをお送りします。

今年も「健(検)診調査書兼申込書」の提出を忘れずお願いします!!



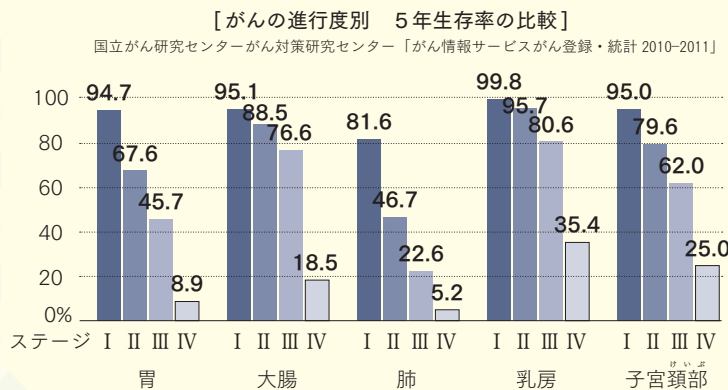
健診で「異常なし」の人は2%だけです。高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病は、ほとんど自覚症状がありません。症状がなくても命にかかわる危険な状態になっている場合があります。



毎年継続することが大切です

「自分は健康だから大丈夫!」とっていませんか?  
定期的な健(検)診を受けましょう

がんはその進行度によって0〜IV期にステージ分類されます。ステージ0期やI期は早期がんで早期のうちに治療すれば治る可能性が高くなります。しかし早期がんは症状が無い場合が多く、早期発見のために毎年一回は検診を受けることが大切です。



早期発見・早期治療のために

北信総合病院へ

## メッセージボードを贈呈しました

広報なかの1月号でもお知らせした医療従事者の皆さまへの感謝と応援のメッセージを書いたボードを北信総合病院へ贈呈いたしました。皆さまのご協力ありがとうございました。



▲洞 和彦統括院長へ贈呈



▲病院内ホスピタルストリートに掲示していただきました