

ほけんセンターだより

自殺者数は年間約2万人います。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

自殺で亡くなる方を1人でも減らせるように、皆で自殺対策に取り組んでいきましょう。



イラスト：厚生労働省「マンガで読む相談例」抜粋

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



【周囲の人が自殺を考えているのではないかと思いついた時に】 ～あなたにも出来る自殺予防のための行動～

- 1) 「気づき」 家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける
- 2) 「傾聴」 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 3) 「つなぎ」 早めに専門家に相談をする。
- 4) 「見守り」 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

【ゲートキーパー養成講習】

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき声を掛け、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。一人ひとりが「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

地域で行われる集会等に保健センター職員が出向いて、養成講習を行います。詳しい内容は、各保健センターにお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種 (高齢者・中学3年生)

とき 10月20日(水)～令和4年1月31日(月)

対象者 65歳以上の方、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちの方
中学3年生(平成18年4月2日～平成19年4月1日生)

高齢者のインフルエンザ予防接種を埼玉県内(秩父郡市外)の医療機関で希望する場合は、10月20日(水)以降、保健センターに予約票を取りにお越しください。

中学3年生は、学校を通じて書類を配布します。

献血 とき



- ①10月15日(金) 10:00～11:30
- ②10月20日(水) 9:30～11:30
- ③10月20日(水) 13:30～16:30

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

子育て世代包括支援センター

発熱時のホームケア(乳幼児)

- 水分補給が最重要です。発熱時は脱水を起こしやすいので麦茶、白湯、イオン飲料を飲ませましょう。飲めれば野菜スープの水分もよいでしょう。意識して少量ずつ様子をみながら摂らせましょう。母乳やミルクは欲しがるだけ飲ませます。
- 食事が食べられるようなら、水分の多い消化の良いもの、食べ慣れたものにしましょう。
- 熱の始めは温かくして、手足が温かくなっているようであれば熱をこもらせないように、あまりたくさん掛けたり着せないようにしましょう。

ところ(主催団体)

- ①独立行政法人水資源機構 荒川ダム総合管理所
- ②埼玉県秩父警察署
- ③秩父市立病院(秩父郡市薬剤師会)

健康マイレージクイズ

ヒント：市報8月号

前立腺がんについて、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①前立腺がんは若い男性に多い。
- ②初期の前立腺がんは症状がなく、比較的ゆっくりと進行する。
- ③前立腺がんの早期発見には、尿検査が有効である。
- ④秩父市では、前立腺がんの検査を特定健康診査(集団会場)で受けることができる。

【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。