



「みんなであつなごう いのちとこころの絆」

～9月は岩手県自殺防止月間です～



いのち
支える

昨年、市内では17人の尊い命が自殺により失われました。自殺は社会の課題です。自殺予防への関心を持ち、理解を深めましょう。

■自殺の原因

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺をする人の多くは、うつ病などの精神疾患の影響により正常な判断を行うことができない状態にあり、耐え難い苦しみから逃れる唯一の方法として「自殺」を選択されていると言われています。自殺は特別な人だけの問題ではありません。

■自殺の防止

悩みを抱えている人はサインを発しています。自殺を考えていても、生きたいという気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインが発せられることがあります。さまざまな悩みへの適切な対応や、うつ病などの精神疾患の治療により多くの自殺を防ぐことができると言われています。

～あなたにもできる自殺予防～

《気づき》家族や身近な人の変化に気付いて声をかける

《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に促す

《見守り》温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

電話相談

●こころの相談電話(岩手県精神保健福祉センター内)

☎019-954-6955 平日9:00～21:00

●盛岡いのちの電話

☎019-654-7575 月曜～土曜日12:00～21:00、日曜日12:00～18:00

●自殺予防 いのちの電話

☎0120-738-556 毎月10日 8:00～翌日8:00まで

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

9月はこころの健康について考えるきっかけとして、3庁舎と中央図書館に、ブルーリボンのツリーとのぼり旗(過去の「いのちの標語」最優秀作品)を展示しますので、ぜひご覧ください。



ブルーリボンは「北上市こころの健康づくり事業」の象徴です

こころの体温計

携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで気軽に心の健康度をチェックできます。また、結果により相談先が紹介されます。

URL <https://fishbowlindex.jp/kitakami/>

携帯・スマートフォンは
こちらから



ストレス度が低い場合の例



ストレス度が高い場合の例

保健師による個別相談のお知らせ

～血圧に関する相談に保健師が個別に応じます～

◆とき…9月28日(水)9:30～、10:00～、10:30～、11:00～

※相談時間は1人20分程度。

◆ところ…健康管理センター附属館

◆対象…市内に住む血圧が高めの人および高血圧について知りたい人

◆定員…4人(先着順)

◆相談料…無料

◆持ち物…お持ちの人は健診結果および健康手帳

◆申し込み…9月23日(金)までに成人保健係へ

◆問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296

○今後の個別相談の予定

と き	申し込み	内 容
10月26日(水)	10月21日(金)まで	保健師による糖尿病に関する相談
11月30日(水)	11月25日(金)まで	管理栄養士による食事・栄養に関する相談
12月28日(水)	12月22日(木)まで	保健師による血圧に関する相談

※健康管理センター・江釣子保健センターでは、平日8:30から17:00までの間、健康相談を受け付けています。健康に関する相談をしたい人はご利用ください。申し込みは不要です。

B型肝炎の予防接種を無料で受けられます

10月1日から、1歳未満のお子さんを対象にB型肝炎ワクチンの無料接種を実施します。今後は、国の定める定期接種(国が受けることを義務付けている接種)として、B型肝炎の予防接種を受けることができます。

○接種対象…28年4月1日以降に生まれた1歳未満の市民

※標準的な接種期間は生後2～9カ月です。

○接種回数…3回(27日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目の注射から139日以上の間隔をおいて1回)

○通知時期…生後満1カ月となる月の末をめどに、予防接種の通知書を郵送します(10月1日時点で満1カ月を越える対象者には、9月下旬をめどに通知書を郵送します)

※1歳になると、定期接種(無料)の対象外となりますので、早めに予防接種を受けましょう。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295



小児インフルエンザ予防接種費用の助成

10月1日から、低所得世帯向けに小児インフルエンザ予防接種を受けた際の費用を一部助成します。

○助成対象…当該年度中に生後6カ月から12歳に達する市民の保護者で次の①②のいずれにも該当する人

①対象児が国内の医療機関で予防接種を受けること

②予防接種日の属する年度において、住民税が非課税世帯もしくは生活保護法による被保護世帯であることまたは「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付受給世帯であること

○対象期間…10月1日から29年1月31日

○助成金額…接種1回につき1,750円(対象期間内に2回まで助成)

○申請方法…9月1日(木)から、予防接種を受ける前に助成券交付申請書を健康増進課(健康管理センター内)へ
 ※申請書は同課で配布します。郵送が必要な場合はお問い合わせください。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

休日当番医(9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
8/28 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230
9/4 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1-4F 61-4820	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
9/11 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
9/18 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
9/19 (月)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
9/22 (木)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
9/25 (日)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228

日曜日当番整骨院(9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
8/28 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	9/18 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170
9/4 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	9/25 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
9/11 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321		

休日当番薬局(9:00～17:00)

とき	薬局	薬局
8/28 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
9/4 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
9/11 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
9/18 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
9/19 (月)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	
9/22 (木)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
9/25 (日)	かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	

休日当番歯科(9:00～12:00)

とき	歯科
9/18 (日)	なおこ歯科クリニック 北鬼柳18-104-2 61-3368

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番医は変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。