



## 3月は「自殺対策強化月間」

毎年、全国で2万人以上、市内でも約20人が自殺で命を失っています。3月は就職や転勤・転居など、環境が変化する時期です。その変化がストレスとなり、特に自殺者数が増加する傾向があります。

一人一人が身近な人の様子を気にかけて“いつもと違う”と気付くことがいのちを守ることに繋がります。

### あなたの周りの人の様子が“いつもと違う”とき…

「表情が暗く元気がない」「体調不良を訴えることが多くなった」「人付き合いを避けるようになった」など“いつもと違う”場合

※「昇進」「出産」「引っ越し」など、一見幸せそうに見えることでも、生活の「変化」は、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。



「いつもと様子が違う」「何か悩みがありそう」と気付いたらまずは『声かけ』が重要です

- ・眠れていますか？
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・元気がなさそうだから心配していたんだ



### 第3次健康づくりプラン(健康きたかみ21)では、

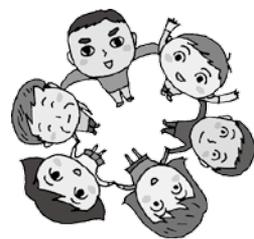
「こころの変化に対応できる環境づくり」を推進しています

#### ◆一人ひとり(市民)が取り組むこと

家族や近所で声を掛け合い、お互いのこころの変化に気を配りましょう。

#### ◆地域・学校・企業・団体が取り組むこと

地域、職場で相談できる環境をつくり、周囲から声を掛け合いましょう。



### 悩みを一人で抱えていませんか？

ご家族や友人からの相談もお受けします

《よりよいホットライン》

☎0120-279-226  03-3868-3811

外国語を含め専門的な対応も選べます(24時間対応)。通話が難しい人はファクスでの相談にも応じます。

《こころの相談電話》

(岩手県精神保健福祉センター内)☎019-622-6955

平日9:00～21:00(祝祭日、年末年始を除く)

《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  
年中無休

《自殺予防 いのちの電話 ☎0120-738-556》

毎月10日8:00～翌日8:00(24時間無料)

### ～ブルーリボン～

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(青色の効果：心を落ち着かせる、睡眠を促す)。

3月は、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5年分の北上市「いのち」の標語の最優秀作品)を展示しますので、ぜひご覧ください。



### 健康劇で楽しく学ぶ こころの健康ミニ講話in図書館 「人間関係がラクになる第一歩」 ～考え方のクセに気づく～

●とき…3月14日(火)10:30～11:30

●ところ…中央図書館2階会議室

事前申し込みは不要です。気軽にお越しください。

※講話終了後、希望者には個別相談に対応します。また、中央図書館では、3月にこころの健康に関する図書やチラシの展示を行います。



### 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、日ごろから心の健康度をチェックできます。結果に応じたアドバイスや相談先が紹介されます。

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

携帯電話、スマートフォンは  
こちらから↓



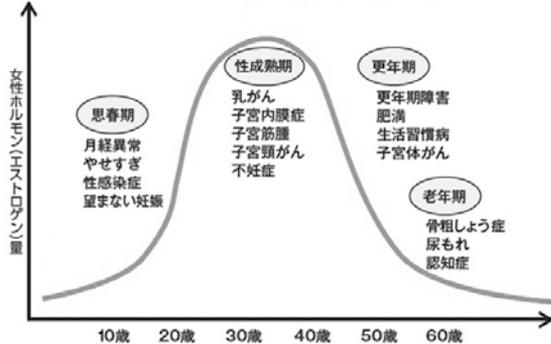
問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性の皆さん、仕事や家事、育児などで忙しい毎日を送っていませんか？

女性の体はとてもデリケートです。「女性の健康週間」を機に、健康づくりについて考えてみましょう。

### ■各ライフステージ(時期)で起こりやすい健康トラブルの例(上)と特徴(下)



思春期	初経を迎え、エストロゲンの分泌が増加し、大人の女性へと成長します。体の成長に比べて心の成長が未熟でアンバランスになることもあります。体や性について正しい知識を身に付けることが大切です
性成熟期	心身共に成熟期に入ります。女性特有のさまざまな病気がこの時期から増え始めるため、健康管理に気を付け、定期的な健診(検診)を忘れずに受けましょう
更年期	エストロゲンの分泌が減少し、ホルモンのバランスが乱れやすく、更年期障害と言われる心身の不調が表れる時期です。子どもの独立によって感じる寂しさや、親の介護など、ストレスを抱えやすい時期でもあります
老年期	エストロゲンの分泌が停止し、骨がもろくなるなどの変化が出てきます。これらの変化は、日頃の心掛けや生活習慣により個人差があります。若い時以上に健康に気を付けましょう

女性ホルモン(エストロゲン)は体の中でさまざまな働きをしているため、この変動により体や心にも変化が起こります。このため、年齢によって注意したい症状や病気も異なってきます。女性ホルモンによる体や心の変化を知り、上手にセルフケア(自己管理)をしましょう。また、気になる症状があるときやいつもと違うと感じた場合は、我慢せず早めに医療機関へ相談しましょう。

### 市の検診事業や相談機関をぜひご活用ください

子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上の市民であればどなたでも受けることができます。どちらも2年に1度受診でき、29年度の対象者は和暦で奇数年生まれ(平成は偶数年生まれ)の人です。あらかじめ市の検診を希望している人には、集団検診の時期に合わせて受診通知書を送付します。新たに市の検診を希望する人は同課までご連絡ください。

女性の健康については、主に婦人科医が専門となり一生を通じた女性特有の心身の問題に対応しています。思春期から成熟期を経て、更年期そして老年期まで健やかに過ごすためにも、いつでも相談ができ、アドバイスが受けられる「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

**健康増進課では、健康・栄養・歯科などの相談に電話や面接で応じています(予約不要)**

▷と き…月～金曜日 8:30～17:00

▷と ころ…健康管理センター(本庁舎向かい)、江釣子保健センター(江釣子庁舎西側)

### 休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
2/26 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
3/5 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
3/12 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1 4F 61-4820	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
3/19 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777
3/20 (月)	とどろ小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
3/26 (日)	室岡医院 大通り3-5-6 63-3311	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220

### 日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
2/26 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626	3/19 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531
3/5 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505	3/26 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
3/12 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104		

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。

### 休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬 局	薬 局
2/26 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
3/5 (日)	あい薬局 堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
3/12 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
3/19 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
3/20 (月)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	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
3/26 (日)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

### 休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯 科
3/19 (日)	むらさきの歯科医院 村崎野16-166-3 71-3418

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。