



## 3月は「自殺対策強化月間」です



毎年、全国で約2万人、多い年には3万人近くの人が自ら命を絶ち、亡くなっています。岩手県は全国で2番目に自殺で亡くなる人が多く、北上市の自殺による死亡率も全国より高い値です。

健康や経済状況、人間関係などによる悩みが複雑に絡み合うと、耐え難い心の痛みとなります。自殺は、その痛みから逃れようとして心理的に追い込まれ、やむを得ず選択されるものとされています。

3月は就職や進級・昇進、転勤・転居など自分の周りの変化に伴い、普段よりもストレスが多いため、全国的にも自殺者数が多い傾向があり、厚生労働省で自殺防止月間と定められています。身近な人の小さなSOSはありませんか？あなたが気づくことで、その人の心の痛みを小さくすることができるかもしれません。

### こんなときどうしたらいい？

- 最近、同僚の表情が暗く元気がない。
- 妻が体調不良をよく訴えるようになった。
- 夫が人付き合いを避けて、よく家にこもるようになった。
- 友達がSNSで「死にたい」と言っている。
- 先輩が「最近あまり眠れない」と言っている。



### 声掛けをしてみましょう

「いつもと様子が違う」「何かおかしいな」と感じたら

- 最近眠れてる？
- 辛そうだけど何かあったの？
- 元気がなさそうだから心配していたんだ

など声掛けをしてみましょう。

### こんな対応はNG

- 「俺も昔はこうだった…」と自分の体験を話す。
- 「元気出して、もっと頑張れよ」と励ます。
- 相談されたときに「そんなことよりこの間…」と話題を変える。
- 「考えすぎじゃない？」と否定する。



### 聞き役になりましょう

相談してくれたことに対して「自分で抱えて辛かったよね、相談してくれてありがとう」と受け止め、話の聞き役になりましょう。相談された人に寄り添うことが大切です。また、必要に応じて専門機関を紹介しましょう。

### 相談窓口

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。

《よりそいホットライン ☎0120-279-226》

24時間対応

《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(祝日、年末年始を除く)

《盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575》

月～土曜日12:00～21:00、日曜日12:00～18:00

《自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556》

毎月10日8:00～翌日8:00(24時間無料)

### 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 <http://fishbowlindex.jp/kitakami/>

携帯電話、スマートフォンはこちら↓



問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

## おに丸★食育応援隊!



### 「ひかちゃんのおやつ」

### リニューアル!

お子さんやお孫さんのおやつは、どんなものを選んでますか?

このたび、乳幼児健診の際にお配りしている、おやつについてのパンフレット「ひかちゃんのおやつ」をリニューアルしました。毎日食べてほしいおやつや、月に1・2回食べるのがちょうどいいおやつをご紹介します。

パンフレットの配布をご希望の方は健康係にお問い合わせいただくか、市のホームページ(<http://www.city.kitakami.iwate.jp/docs/2018020200018/>)からダウンロードしてご利用ください。



▶問い合わせ…健康係☎72-8295

## 平成29年度 北上医師会緩和ケア医療講演会

がん患者さんやご家族の皆さんの負担を軽減する「緩和ケア」について理解を深めませんか。

と き…3月16日(金)18:30~20:30(受け付けは18:00~)

ところ…日本現代詩歌文学館講堂

対 象…地域住民、医療・介護・福祉に携わる人

定 員…240人

参加料…無料

**申込不要**

### 【講演内容】

#### ◇「県立中部病院の緩和ケアの現状について」

講師：岩手県立中部病院地域医療科長兼地域医療福祉連携室長兼緩和医療科長 星野 彰 氏

#### ◇「今、春が来て～いのちを奏でる緩和ケア～」

講師：埼玉医科大学総合医療センター呼吸器外科准教授・緩和ケア推進室長 儀賀 理暁 氏  
 社会福祉法人あすはの会みしょう日本音楽療法学会認定音楽療法士 正司 侑子 氏

▶問い合わせ…(一社)北上医師会☎63-4518

### 休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
2/25 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 65-6151	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 64-0100
3/4 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 61-6590	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 64-2136
3/11 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F 61-4820	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 64-0770
3/18 (日)	柴田医院 新穀町一丁目6-10 61-5130	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
3/21 (水)	小野寺子ども医院 村崎野15-354-2 81-6660	小田島眼科 黒沢尻二丁目2-23 65-5600
3/25 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 63-3311	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656

### 日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

とき	施術所	とき	施術所
2/25 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626	3/18 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 65-0104
3/4 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505	3/25 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725
3/11 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 61-4221		

### 休日当番歯科 (9:00~12:00)

とき	歯 科
3/18 (日)	さくらデンタルクリニック 川岸二丁目10-25 62-1110

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

### 休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬 局	
2/25 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
3/4 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘一丁目9-8 61-0188	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
3/11 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 72-8806
3/18 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	リリィ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
3/21 (水)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	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	
3/25 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545

※休日当番医などは変更になることがあります。市のホームページなどで確認の上、保険証をお持ちください。

### 子ども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスをします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休19:00~23:00)