

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

### 支え合って守る命

～日高町民の心と命について考える～  
家族や友人、同僚の様子がいつもと違うと感じたことはありませんか。それは、放っておいてはいけなSOSのサインかもしれません。

今回は「きづく」「きく」「つなぐ」「みまもる」の四つのキーワードから悩んでいる方を支える際に大切なことをご紹介します。

かけがえのない命を守るために私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

### 日高管内の自殺の現状

静内保健所管内で自殺によって亡くなる方は、過去5年間（H26～H30）では53人。

さらに、リストカットや自殺未遂などは、その10～20倍いると考えられています。

また、自殺の背景に最も関係が深いうつ状態、うつ病については、全国全道と同様に近年増加傾向にあります。

### 命を守るために大切なこと

#### ステップ1「きづく」

内閣府の自殺者統計では、日高町は、自ら命をたつことの原因として

は、全国全道と同様に「健康問題」が最も高い状況です。

その他家族の介護や職場などの人間関係など誰でも考え得る悩み事。

つまり身近な問題だということも普段から意識することが周りの方の変化に早い段階で気づくことにつながります。

また、大きく生活が変わると心に強い負担がかかるので、いつもより注意が必要になります。

#### 大きな変化

大切な人との別れ・転校や転勤・自分や家族の病気・学業や仕事でのつまづきなど

こんな様子に気づいたら声をかけを

□以前に比べて表情が暗く元気がない  
□体調不良の訴え（体の痛みやだるさ）が多くなる

□仕事や家事の作業効率が低下、ミスが増える

□周囲との交流を避けるようになる  
□遅刻、早退、欠席（欠勤）が増える

□趣味やスポーツ、外出をしなくなる  
□飲酒量が増える



#### ステップ2「きく」

周囲との関わりに悩む方の支えになることが大切です。

「嫌がられるかな」と思わずに、落ち着ける場所で話をきくなど、積極的な関わりが大切です。

勇気を出して悩みを打ち明けてくれたときには「話してくれてありがとう」と伝えることも忘れずに。

話をきくときのワンポイントアドバイス  
結論を急がず、じっくり気持ちを受け止める

○よい例  
「それは心配だったでしょう」

×悪い例  
「もっと大変な人はいっぱいいるぞ」

#### ステップ3「つなぐ」

自分たちだけで悩み事を解決するのが難しいときは、解決のお手伝いをする専門機関に相談することも大切です。

家族など本人以外の方が相談できる機関もありますので、困ったときは気軽に相談ください。

困ったときの相談先はこちら

#### ○北海道いのちの電話

011(231)4343(24時間)

#### ○北海道立精神保健福祉センター

このの電話相談0570(064)556

(月)金 9時から17時

相談予約電話011(864)7000

(月)金 8時45分から17時30分

#### ○こころの健康相談

北海道静内保健所0146(42)0251

日高町役場健康増進課

01456(2)6571

日高総合支所地域住民課

01457(6)3173

専門機関へつなぐときは、ご本人の意思を尊重した無理のない提案を心がけましょう。

#### ステップ4「みまもる」

元気がない方に気づいて声をかけ、話をきき、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

その後も、もとの元気な状態に戻り

つつあるか、たとえ時間がかかっても温かく見守りましょう。

一度に解決ができない場合もあるので、必要に応じて「きづく」「きく」「つなぐ」を繰り返すことが大切です。

身近な人ができる見守り方

これまでと変わらない距離感で寄り添う

○よい例

「いつでも相談してね」

×悪い例

「忙しくないときなら話をきくよ」

### 一人でも多くの命を救うために

日高町では、悩みや不安を抱える方への相談支援体制の強化や、自ら命をたつことに関する知識と理解を深めていただくための取り組みを進めていきます。

しかし、これまで見てきたように、一人でも多くの命を守るためには周囲の方の支えがとても重要です。

改めて、大切な方の様子に目を向け、みまもる。

### 3月は「自殺対策強化月間」です

日高町でも、毎年9月を「自殺予防週間」3月を「自殺対策強化月間」と定めて「命を支える自殺対策」という理念のもと啓発活動を推進しています。



～ 国民健康保険加入者・後期高齢者医療受給者のみなさまへ～

受診券の有効期限は、3月31日までです！！

## 毎年受けよう！！ 特定健診！！！！

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断です。

年1回、健康状況の確認や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防のために健診を受けましょう！！

1. 対象 ・日高町国民健康保険に加入し、40～74歳の方（年度内に）  
・75歳以上の後期高齢者医療受給者の方

2. 料金 個別健診（町内医療機関） 1,700円（75歳以上 800円）

無料対象者

- 昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの方
- 国民健康保険加入者は国保に加入する世帯員全員（擬制世帯主を含む）が、後期高齢者医療受給者は世帯の全員が平成30年度町民税が非課税の方

3. 健診内容 問診・身体計測・腹囲・血圧測定・血液検査（血糖、中性脂肪、肝機能等）・尿検査

4. 実施期間 令和2年3月31日まで

### 5. 受診の流れ

① 医療機関に直接予約



② 健診を受ける

【受診券】と【質問票】（門別地区は5月、日高地区は9月に送付済）、  
【保険証】を持って受診してください。



③ 健診結果を確認（受診後、結果が郵送等で届きます）

6. 実施医療機関 門別国民健康保険病院、富川国民健康保険診療所、勤医協厚賀診療所、日高国民健康保険診療所

7. その他 ●職場健診を受けた方は、健診結果の提出をお願いします。  
●高血圧、糖尿病、脂質異常症などの治療中で、健診を希望されない方は、医療機関での検査データの提出をお願いします。

### 【お問い合わせ先】

日高町役場健康増進課 (01456) 2-6571

日高総合支所地域住民課 (01457) 6-3173