

9月・10月は“秋田市自殺対策強化期間”です

「眠れてる?」「何か悩んでる?」… あなたの声を届けよう

“大切な人の命を守る”ために私たちにできること。まずは、「気づく」「つなぐ」「見守る」の3つのキーワードを実践しましょう。健康管理課☎(883)1180



自殺予防のメッセージ広告がデザインされた秋田中央交通のバスが来年3月末まで市内を走行中です

「どうしたの?」
あなたの
気づきが
命をつなぐ



平成22年調べでは、秋田市の自殺者数(87人)のうち、働き盛りの50歳代の男性が一番多く(18人)、また、全体の3分の1を65歳以上の高齢者が占めています。

自殺の原因の一つはうつ病と言われています。うつの状態は自分では気づきにくいいため、まわりの人がその変化を感じとることが大切です。

その目安として左記の項目をチェックしてみましよう。該当する項目が多い場合、それはうつのサインかもしれません。

- 「眠れない」とよく口にするようになった
- 食欲がなくなった
- 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなった
- 表情が暗く、ぼんやりすることが多くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなつた
- 新聞やテレビに関心がなくなった
- 飲酒量が増えた



うつは治療でよくなる病気です。自殺のサインに気づいたら、精神科や心療内科などの専門医の受診を勧めましょう。

治療にあたっては、かかりつけの医療機関で精神科医のサポートを受けら



「お変わりないですか」「んだなあ」。地域のお年寄りとの何気ない会話が大事です(佐々木さん・左)

“声かけ”で気持ちを楽に

秋田市自殺対策ネットワーク会議
高齢者対策検討部会委員
佐々木晋太郎さん(桜)

普段は、地域の民生児童委員として活動しています。私たちは、ひとり暮らしや高齢世帯を訪問して、健康状態や生活状況を確認しています。「体調はどう?」「外出してる?」と問いかけ、相手の答えに耳を澄ますと、ちょっとした異変に気づくことができます。

地域のつながりの大切さが見直されている今だからこそ、勇気を出して“声かけ”をしてみませんか。そのひと声はいのちをつなぐひと声になるかもしれません。



「借金問題など消費生活」
● 市民相談センター☎(866)2016
…平日、午前8時30分～午後5時15分

そのポイントは、「聞き役に徹し、真剣に話しを聴く」「つらい気持ちに共感し、受け止めること」。頑張っ、しっかりしていったどこか突き放すような言葉ではなく、「今は休むことが大事」「一人で抱え込まないで」「無理しないで」「など、やさしく包み込むような声かけを心がけましょう。」

大切な人の命を守るために私たちにできること。それは、相手の「こころ」に寄り添い適切なアドバイスを届けることです。

市民健康 フォーラム



とき 10月16日(火)13:10~16:00

ところ にぎわい交流館3階(中通)

栄養・食生活をテーマにした講演や漫談、健康づくりに関するパネル展示など。講演に先立って、市民健康づくり標語入選者と地域保健推進員の表彰式を13:15から行います。参加無料。定員200人。直接会場へどうぞ。

講演(下段は講師)

◆「麴 その古くて新しいもの」13:30~

(株)秋田今野商店社長の今野宏さん

◆「アカデミック漫談」14:20~

日本笑い学会秋田県人会会長の

人星亭喜楽駄朗さん

◆「おいしく作って食べて健康に!」15:10~

秋田栄養短大教授の東口みづかさん

問い合わせ 保健総務課 ☎(883)1170

YES!
健康

65歳
以上のかたへ



インフルエンザ 予防接種の お知らせ

インフルエンザ予防接種は、「インフルエンザにかかってても「発症をある程度抑える」「肺炎や脳症などの重い合併症になるのを防ぐ」「まわりの人に感染が広がるのを抑える」などの効果が期待できます。

市では、下記のかたを対象にインフルエンザの予防接種費用の一部を公費で負担しています。医療機関へは年齢を確認できる保険証などをお持ちください。

問い合わせ 健康管理課 ☎(883)1179

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/koureisya-influenza.htm>

*市外で接種する場合、料金は医療機関で異なりますので直接お問い合わせください。

料 金

- ① 市民税課税世帯 ▼ 2千600円
- ② 市民税非課税世帯 ▼ 2千円
- * ②のかたは、市民税課(市役所1階)、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンターで発行する「インフルエンザ用の所得・課税証明書」をお持ちください。
- ③ 生活保護受給者 ▼ 無料
- * ③のかたは「医療のしおり」をお持ちください。

対 象

- 秋田市に住民票があるかたで、
- ① 接種日に65歳以上のかた
- ② 接種日に60歳~64歳で心臓、腎臓、呼吸器、または免疫機能に身体障害1級程度の障がいがあるかた
- * ①②に該当するかたで、東日本大震災にかかる災害救助法適用地域(東京都を除く)から秋田市へ避難しているかたは健康管理課へお問い合わせください。

注意事項

- ・ 予防接種後30分は医療機関で様子を見る
- ・ 予防接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察する
- ・ 予防接種当日の入浴は差し支えないが、過激な運動や飲酒は避ける

予防接種を受けることができないかた

- ・ 接種当日37.5℃以上の熱がある
- ・ 重い急性疾患にかかっている
- ・ インフルエンザワクチンにより、ひどいアレルギー反応を起こした
- ・ インフルエンザの予防接種で2日以内に発熱、全身性発疹などのアレルギー症状が出た
- ・ 過去に免疫不全と診断された
- ・ 他の予防接種から規定の間隔があいていない。生ワクチン接種後27日以上、不活化ワクチンまたはトキソイド接種後6日以上
- ・ その他、医師が不適当と判断したとき

接種期間

10月1日~来年2月28日(木)
効果が現れるまでに2週間程度、予防効果が期待できるのは5か月程度です。12月中旬ころまでには予防接種を済ませましょう。

医療機関

秋田市と契約している医療機関で接種してください
詳しくは、健康管理課にお問い合わせいただくか、上記ホームページをご覧ください。