

3月末時点でみどり市に住民登録のある人を対象に、オレンジ色の封筒で「がん検診等のお知らせ」を4月初旬に郵送します。

予約制の検診や定員のある検診がありますので、必ず内容を確認してください。受診シールには対象となる検診が記載されていますので、確認の上、受診してください。

「がん検診等のお知らせ」を郵送します



問い合わせ先

大間々保健センター ☎(72)2211

3月は自殺対策月間です



警察庁の自殺統計による速報値が発表され、2022年の全国の自殺者数が21,584人となりました。

右表のとおり、国・県・市の人口をそれぞれ10万人比で見ると、みどり市の自殺率は2018年以降増加傾向にあり、2021年には29.9人と高い比率になっています。これほど多くの方が自ら命を絶っていることをご存知ですか？

自殺は、さまざまな要因が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のもので誰にでも起こりうることです。

かけがえのない命を守るために、私たちにもできることがあります。



自殺の直前に発する主なサイン

*発言

「消えてしまいたい」「生きていくのが嫌になった」「自分は誰からも必要とされていない」など

*態度

感情が不安定になる、興味があつたことに関心を示さなくなる、身なりに構わなくなる など

*行動

仕事を休みがちになる、酒や薬物を大量に摂取する、交際が減り引きこもりがちになる、極端に食欲がなくなり体重が減少する など (群馬県HPより)

家族や友達、周りの人の変化に気づいたら、声を掛けましょう

*声掛け

「どうしたの?」「元気がないけど何かあったの」など、自分にできる声掛けをして、相手に「心配している」というメッセージを伝えましょう。

*傾聴

本人の気持ちを尊重し、相手の言葉や心の声に耳を傾け、話を聞きましょう。

じっくりと話を聞いてもらい共感してもらうことが、実は相手にとって大きな力になります。

*つなぎ

丁寧に話を聞いたら、必要に応じて保健センターや右記にある専門機関への相談を勧めましょう。

*見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守ってください。辛さや苦しみを抱え、悩んでいる人にとって、丁寧に聞き、一緒に考えてくれる人がいることは、安心感や生きる意欲につながります。

あなたの悩みを伝えてみませんか

あなた自身が「どうにもならない」「誰にも助けてもらえない」という時、その苦しい気持ちを一人で抱え込まずに話してみませんか？

さまざまな専門機関でこころの悩みや生活相談などを実施しています。ぜひご相談ください。

- 群馬県こころの健康センター ☎027(263)1156
- 群馬いのちの電話 ☎027(221)0783
- よりそいホットライン ☎0120(279)338
- こころの耳働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- みんなのメンタルヘルス総合サイト
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- こころもメンテしよう～若者をささえるメンタルヘルスサイト
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

