



# みんなで守ろう、大切な命

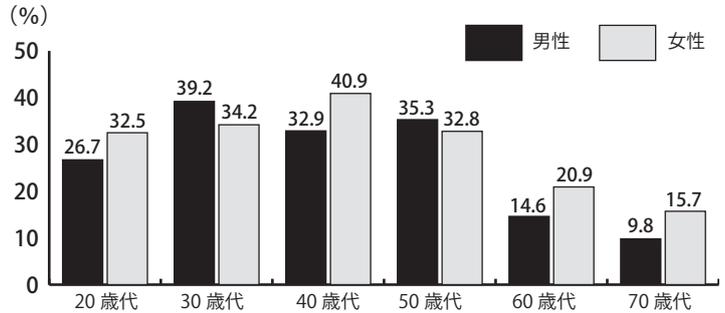
監修：近藤啓次医師（こんどう心療内科院長）

保健センター ☎ 35-1070

9月10日～16日は自殺予防週間です。市民アンケート（2023年）では、ストレスが多いと感じている人は、男性では24.0%、女性では27.9%に上り、年代別にみると、30～50歳代の年代で高い割合を示しています。

また、10～20歳代の若い世代では、SNSなどの普及により、うつ病や睡眠障害などのメンタルヘルスの問題が発生しており、「こころのしんどさ」「生きづらさ」を抱えていることも少なくありません。

【ストレスが多いと感じている人の割合】 n = 1,299



## 周囲の人が気づきやすいこころの病気のサイン

急にやせた、太った

遅刻や休みが増えた

他人の視線を気にするようになった

表情が暗くなった

ミスや忘れものが多い

ぼんやりしていることが多い

一人になりたがる

感情の変化が激しくなった

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。

大切な人や身近な人の違和感に気付いたら…



勇気を出して「どうしたの?」「最近よく眠れてる?」「何か力になれることはない?」



とやさしく声をかけてみてください。

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことを**ゲートキーパー**と言います。話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

悩んでいる人にとっては、どれか1つでも  
大きな支えになります



### あなたにできるゲートキーパーの役割

変化に気付く

家族や仲間の変化に気付いて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくり見守る

＊相談に乗っていると、自分が疲れてしまう時があるかもしれません。  
まずは自分の心を大切にしてください。

### ～今、悩みを抱えている人へ～

悩みや不安があるとき、気軽に話せる場所があります。電話やチャットなどいろんな方法で相談できます。まずは少し話してみませんか？



電話相談窓口一覧



SNS 相談窓口一覧

## 毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

**日** 9月17日(水) 9:30～11:30

**¥** 無料

**場・問** 国保課 ☎ 65-1219



## こころの相談

こころの悩みや不安の相談に精神科医が応じます (Zoomによるオンライン相談も可)。

**日** 9月5日(金) 13:30～15:30

**定** 3組程度 (要予約)

**¥** 無料

**場・申・問** 保健センター

☎ 35-1070



## 出張健康相談

保健師や管理栄養士などが市内の店舗に出張し、食事や生活習慣病予防など健康づくりに関する相談を受けます。買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

**日・場** 9月8日(月) コープえひめコープ山根店 駐車場、22日(月) ファミリーマート新居浜インター店駐車場

(10:00～11:30、MaaS 車両内)

**¥** 無料

**問** 健康政策課 ☎ 65-1586



市が実施する認知症対策の取り組みはこちら



## がん検診予約受付中!

9月はがん征圧月間

**問** 保健センター ☎ 35-1308

日本人の死亡原因第1位はがんです。2人に1人はがんと診断され、4人に1人が亡くなっています。がんを予防し、年に1度は検診を受け、早期発見することが大切です。

— がんを防ぐための新12カ条 —

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

市のがん検診の詳細や  
申し込みはこちら▶▶▶



## 認知症について知ろう

9月は世界アルツハイマー月間・認知症月間

**問** 地域包括支援センター ☎ 65-1245

### ① ORANGE WEEK

**日** 9月16日(火)～19日(金)

認知症の周知啓発活動として、えんとつ山のオレンジライトアップや市役所ロビー展を開催。

### ② 図書館ロビー展

**日** 9月19日(金)～26日(金)

**場** 別子銅山記念図書館

### ③ 認知症サポーター養成講座

**日** 9月26日(金) 14:00～15:30

**場** 市総合福祉センター

**定** 30人程度 (要予約) **¥** 無料

**申** 地域包括支援センター ☎ 65-1245

### ④ 出張健康相談

**日** 9月26日(金)、10月10日(金)、

11月14日(金)

場所などの詳細はこちら

