

たった一人のあなたです
たった一つの命です

～ 新潟県自殺対策キャッチフレーズ ～



一人で悩まず相談
しましょう！

○関川村役場 住民福祉課 保健師
TEL 64-1472

○村上地域振興局健康福祉部 (村上保健所)
TEL 53-8369

健康せきかわ21

いきいきライフ

ひとりで悩むより、まず相談を！

～ 三月は自殺対策強化月間です ～

三月は全国的に自殺者数が多く、国をあげた強化月間として、幅広い団体や関係機関が「生きる支援」に力を入れています。

ひとりで悩むより、
まず相談を！

三月は、自分自身や家族のことで生活等の変化があると、せわしかったり、悩みを抱えやすかったりする時期ですね。

心の不調や、うつ状態は自分自身で気づきにくいと言われていきます。また、「命を絶つ以外に解決方法がないのでは…」と、一人で悩みを抱える特徴があると言います。



こころとからだの変化
に目を向けてみて！



Q 眠れていますか。

Q 食欲はありますか。(体重は減っていませんか。)

Q お酒やたばこの量は、増えていませんか。(寝酒や、お酒のトラブルなど)

Q 一人で悩んでいませんか。

(病気、家庭、仕事、お金、子育て、大切な人や物を失った…など、生活等の変化)

脳のセロトニン分泌(気持ち落ち着かせる物質)が減り「いつもより元気がない」「いつもできていたことができない」などの変化が出る場合があります。

挨拶上手になろう！

「おはよう」「ありがとう」と普段から、相手の顔を見ながらから広げましょう。

気になる場合は、声を掛けて聞いてみましょう。

「元気がなさそうで心配していたんだ」「眠れている?」「どうしたの? 悩んでいるの?」「よかつたら話して」など。

あなたの味方、相談先は必ずあります。

左記の相談機関以外にも、村では多重債務・子育て・病気の悩み等の相談窓口紹介などを行っています。

相談機関の紹介

新潟県精神保健福祉センター

相談専用電話...025-280-0113

* 月曜～金曜日(祝祭日除く) 8:30～17:00

来所相談は要予約(精神科医師の相談日あり)

虹の会(大切な方を亡くされた方)

偶数月 第1木曜日 14:00～16:00

会場・連絡先:新潟県精神保健福祉センター

新潟いのちの電話

(24時間、年中無休)

村上市近郊...53-4343

フリーダイヤル...0120-738-556

毎月10日の8:00～翌日8:00は無料。

村の保健師

住民福祉課健康介護班...64-1472

* 訪問や電話相談、相談機関の紹介等。

* 毎週月曜は10:00～14:00まで保健センター健康相談による個別相談日あり。



村内の放射線測定結果をお知らせします

村では、放射線測定器(サーベイメーター)を購入し、村内15か所で測定を行いました。その結果を皆さんにお知らせします。

また、放射線の測定は今後も定期的に行う予定ですので、測定結果を広報せきかわで公表します。

平成24年2月の測定結果です
一般的な安全基準は0.16マイクロシーベルト

【単位:マイクロシーベルト】

測定場所	測定値		測定月日時	天候	
	地上10cm	地上1.0m			
下関	下関保育園	0.113	0.100	2月16日 16:50	晴れ
	関川小学校	0.097	0.083	2月16日 16:40	"
	関川中学校	0.083	0.067	2月16日 17:10	"
	関川村役場	0.087	0.077	2月16日 17:15	"
	運動公園	0.077	0.057	2月16日 16:55	"
上関	ゆ〜む	0.090	0.073	2月16日 16:40	"
四ヶ字	旧伴田製材所	0.073	0.067	2月16日 16:15	"
霧出	大島保育園	0.097	0.083	2月16日 16:00	"
七ヶ谷	安角ふれあい自然の家	0.083	0.067	2月16日 13:45	"
	大石ダム	0.073	0.067	2月16日 13:30	"
九ヶ谷	金丸ふれあい自然の家	0.077	0.063	2月16日 14:40	"
	鷹の巣キャンプ場	0.083	0.060	2月16日 14:00	"
川北	高田ふるさと会館	0.080	0.070	2月16日 15:45	"
湯沢	高瀬ふるさと会館	0.093	0.087	2月16日 15:10	"
女川	女川保育園	0.083	0.067	2月16日 15:30	"
測定結果	最大値	0.113	0.100		
	最小値	0.073	0.057		
	平均値	0.086	0.073		

放射線簡易測定器の貸し出しを行います

村では、村民の皆さんに「放射線簡易測定器」の貸し出しを行います。

貸し出し期間は原則2日以内とします。
(連続貸し出し可)

簡易測定器を利用したい方は、役場総務課までご連絡ください。

▶ コンパクトサイズで、楽に持ち運びができ、使いやす
い測定器です。



測定結果・簡易測定器の貸し出しに関する
問い合わせ先

総務課 総務班 TEL 64 - 1 4 7 6

健康講座

86

肺炎と肺炎球菌ワクチン

県立坂町病院 内科 浅野 良三

日本では、年間約十一万人の方が肺炎で亡くなり、死因の第四位になっています。

高齢者が増えたことや抗生物質が効きにくい菌の出現が、肺炎患者が増えている原因です。若い人は罹患しても命の危険は

まずありませんが、六十五歳以上の高齢者は命に関わる場合があります。

風邪やインフルエンザに罹患した時に、細菌やウイルスが気管支や肺胞で繁殖して肺炎に進行したりするので注意

が必要です。冬は夏に比べて三〜四倍発生が多いといわれています。

高齢者では肺炎に罹患しても症状が乏しく、自分では肺炎に罹患していると感じない時もあり、風邪様症状が続くときは早

急に受診しましょう。

高齢者の細菌性肺炎の起因菌の第一位は肺炎球菌です。それ

で肺炎球菌ワクチンによる予防が重要となってきています。肺炎球菌には八十種類以上の型が

ありワクチンは全ての型に対応しているわけではありません。そのうちの二十三種類に対して免疫をつけることができます。ただし、この二十三種類が肺炎球菌による肺炎の約八十%を占めていますので、その予防効果は十分に期待できます。肺炎球菌に対する抗体価(免疫力の目安)は接種一ヶ月後くらいでピークとなり、以降四年くらいは持続しますが五年目頃に八十%程度となり以降は徐々に低下します。

脾臓摘出手術を受けた方は保険が適応されませんが、それ以外の方は原則として自費になります。具体的な費用は個々の医療機関によって異なりますが、おおそ七千〜二万円くらいです。当院でも外来で受け付けていますので、ご希望の方はお申し込み下さい。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎六二 三一一