

# 9月10日(金)～16日(木)は自殺予防週間です ～新型コロナウイルスとこころの健康～

令和2年度の日本の自殺者数は20,919人で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う生活環境等の変化から、11年ぶりに増加しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、誰もが少なからずストレスを抱えています。自分自身のこころや体の変化に気づき、家庭や職場、学校等で身近な人のこころのケアを意識し、互いに支え合ひましょう。

## さまざまなストレス反応

### ①体の反応

- ・寝付けない、夜中に目が覚める
- ・食欲がない、食べすぎる
- ・疲れやすい、だるい など

### ②気持ちの反応

- ・不安、落ち込む、やる気が出ない
- ・イライラする、孤独に感じる
- ・何も感じない など

### ③行動の反応

- ・落ち着きがない、ひきこもる
- ・たばこ、お酒の量が増える

### ④考え方

- ・自分を責めてしまう
- ・悲観的な考え方をする
- ・思い出せない、忘れやすい
- ・子どもは、よく泣くなど、赤ちゃん返りをする場合があります
- ・これらは、いつもと違う状況を経験した時に誰にでも起こる正常な反応で自然に回復しますが、気持ちや誰かに相談することで、つらさが和らぐことがあります。

## こころの健康のために

### ○安心・安全

安心する、気持ちが和む時間や場所があると、こころが楽になって元気が戻ってきます。

### ○気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを信頼できる身近な人に話してみましよう。身近に相

談できる人がいない場合は、相談窓口などにご相談ください。

## 自殺予防のためにできること

○**気付き** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

○**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

○**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す。

○**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

▼**問合せ** 保健センター  
☎ 58558

## 電話相談等

### ○こころのダイヤル

☎ 028-673-8341  
月～金曜日の午前9時～午後5時(年末年始休み)

### ○栃木のちの電話(無休)

☎ 028-643-7830  
○自殺予防のちの電話(フリーダイヤル)  
☎ 0120-738-556  
毎月10日午前8時～11日午前8時

### ○こころの相談@とちぎ(LINE)



こころの相談@とちぎ(LINE)

## 9月24日(金)～30日(木)は 結核予防週間です

## あなたがおすすめる 健康づくり体験談募集

▼**結核は昔の病気ではありません**  
結核は、かつて「国民病」と恐れられ、死亡原因の第1位でした。その後、薬を飲めば治せる病気になりましたが、今でも多くの人が発病し、死に至る危険な病気です。

▼**かぜのような症状、症状が出ないことも**  
結核の症状は、かぜとよく似ていて、咳や痰、微熱等です。しかし、高齢者の場合はそういった症状が出ず、何となくだるい、食欲がない、体重が減ってきたといった症状のみの場合もあります。症状は自覚しにくいいため、高齢者の結核は早期発見が難しくなります。

### ▼早期発見が重要です!

気になる症状が続いた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、何も症状がなくても、年に1度は住民健診等を利用して、胸部X線検査を受けることが大切です。早期発見することで、自分のためだけでなく、家族や周囲への感染を防ぐことにもなります。

### ▼問合せ 県北健康福祉センター 健康対策課感染症予防担当

☎ 0287-22-2679

※住民健診は、町保健センター  
☎ 58558にご相談ください。

運動や食事、趣味に関することなど、皆さんが実践している健康法とその効果を募集します。

### ▼テーマ

「自分の健康管理法とその効果」

▼**対象者** 栃木県後期高齢者医療制度に加入している被保険者

### ▼応募方法

①健康づくり体験談(題名と本文、原稿用紙2枚程度)

②必要事項(郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号)を記入した用紙(様式任意)

※①②を郵送または電子メールで送付してください。

▼**締切り** 9月30日(木)必着

### ▼優秀作品(賞品)

最優秀賞1点(商品券3万円分)  
優秀賞3点(商品券1万円分)  
※参加者全員にQUOカードをプレゼントします。優秀作品はホームページで公表します。

### ▼申込み・問合せ 栃木県後期高齢者医療広域連合総務課

☎ 028-627-6805

✉ soumu@kouikirengo-tochigi.jp

〒320-0033

宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階