

大切な人の命を守るために

… 3月は自殺対策強化月間です …

ある日突然、大切な人が命を絶ってしまったら…。

自殺で失われる命の多くは「救うことのできる命」だと言われています。大切な人の命を守るために、私たちは、どのようなことができるのか自殺対策強化月間を機会に考えてみませんか。



現状は…

平成30年、全国で20,840人が自ら命を絶しました。同じ年、交通事故で亡くなった人は3,532人で、自殺で亡くなった人は5.9倍にもなります。

国や各自治体、関係団体などによる取り組みの成果が少しずつ現れてきたこともあり、自殺者数は減少傾向にはありますが、依然として、毎日約57人もの命が失われるという厳しい現状があります。

また、若年層は他の世代と比較し自殺者数の減少率が小さく、10～39歳の死因の第1位は自殺という現状です。

自殺の背景には、病気や障がいなどの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、また、職場や学校での人間関係、さらには、子育てや介護といった家庭問題等様々な要因があります。しかも、これらは、一つではなく、いくつかの要因が複雑に絡み合っただけでなく、「追い込まれた末の死」と言えます。

自殺を「自ら選んだ死」ととらえ個人の問題であるという考え方もありますが、自殺は、決して「個人の自由な意思や選択の結果」ではありません。社会全体として「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して取り組むべき問題です。

わたしたちにできること

自殺を考える人の心理的特徴として、思い悩む日々が続き心の負担が大きくなり、気持ちに余裕がなくなって「心の視野」が狭くなってしまふことが挙げられます。その結果、考え方が極端になってしまい、自殺することが唯一の解決策だと思ひ込んでしまいます。

しかし本当は、「死にたい」と考えている人も「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかの「サイン」を発していることが多いのです。

「普段と何か違う気がする」と感じる小さな変化がサインです。食事が減った、ため息が目立つ、口数が少ないなど、いつもとは違う様子があった時は、「どうしたの?」「よく眠れている?」等、勇気を出して、声をかけましょう。「死にたい」気持ちを聴くことは、話を聴く側にとっても辛いことですが、相手の心に寄り添いながら丁寧に話を聴くことで、生きる意欲につながり、自殺に対する衝動が和らぐこともあります。

しかし、じっくり話を聴き、一緒に悩んでも、自分だけでは解決できないと思った時には、専門の相談窓口を紹介するなど、必要な支援につなげ、その後もあたたかく見守りましょう。

誰でも「命の門番に」

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー（命の門番）」といいます。ゲートキーパーとして大切なことは、「気付く」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。そのため、専門家以外にも、民生委員やボランティアなど地域の人、そして家族や友人、誰もがゲートキーパーとして支援者になることができます。

大切な人の命を守るために自ら行動する人が、ゲートキーパーなのです。

ゲートキーパー養成講座

日時 3月24日(火) 14時～15時30分
場所 役場本庁舎 4階会議室
申込 さくら館

1人で悩まないで

もし今、「死にたい」と考えている人がいたら、自分一人で悩みを抱えず、家族や友人、身近な人を頼ってみてください。話しづらいつと感じたら、県などの相談窓口も利用できます。

あなたの話を聴き、寄り添ってくれる人は、必ず身近にいます。

相談先 神奈川県精神保健福祉センター
こころの電話相談 ☎0120-821-606
照会先 さくら館 ☎85-0800

献血の結果報告

1月28日に役場庁舎前駐車場で行った献血では、箱根ライオンズクラブのみなさんによる呼びかけなどにより、多くの方々から協力いただきました。ありがとうございます。

血液は長期保存も、人工的に製造することもできません。献血だけが頼りです。一人でも多くの方に協力をいただければ、今後の取り組みを進めていきますので、今後とも献血活動にご理解とご協力をお願いします。

次回は、5月26日(火)の実施を予定しています。



役場本庁舎(9:30~12:00)	
400ml	
受付数	38名
献血数	35名

照会先 さくら館 ☎8510800

国民年金保険料について

付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。付加保険料を納めるためには申し込みが必要であり、申し込みをした月分から付加保険料を納めることになります。

手続きを希望される方は、保険健康課または各出張所窓口へ速やかに申し出てください。



照会先 保険健康課 ☎8519564

出産前後の国民年金保険料が免除になります!

平成31年4月から出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。

平成31年2月1日以降に出産をした方が対象となり、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、早めに、保険健康課または各出張所窓口への提出をお願いします。



医療機関での特定健診・長寿健診、がん検診は3月末日までに

まだ受診していない方は、健康管理のためにも、ぜひ医療機関で受診してください。
※今年度既に集団検診(健診)を受診した方は、医療機関での重複受診はできません。

【特定健康診査・長寿健康診査】

- 特定健診(白色の受診券)
受診日に、箱根町国民健康保険に加入している40～74歳の方
自己負担金 1,000円
- 長寿健診(白色の受診券)
後期高齢者医療保険に加入している方
自己負担金 無料

照会先 保険健康課 ☎85-9564

◎特定保健指導

特定健診を受けた40歳から74歳の方の中で、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)のリスクが高いと判断された方に保健指導を行っています。

より早い段階で生活改善を行うことで動脈硬化の進行にブレーキをかけられますので、対象となっている方はぜひ保健指導を受けてください。

照会先 保険健康課 ☎85-9564

【がん検診】

受診には、ピンク色の受診券が必要です。受診券が手元にない方には再発行しますので、申し出てください。(取扱医療機関などの詳細は「保健だより」を参照)

がん検診の種類・費用	胃がんリスク	1,100円	※検査内容により金額が異なります。
	肺がん	500円/1,100円	
	大腸がん	600円	
	前立腺がん	500円/1,100円	
	子宮がん	1,600円/2,800円	
	乳がん	900円/2,600円	

◎乳がん検診について

乳がん検診のマンモグラフィ検査は、2年に1回が望ましいとされています。

3月31日までに偶数年齢になる方が対象となりますので、まだ受診していない方は、早めに受診しましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800