

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…。町内でも毎年数人の自殺者が確認されていますが、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、私たちができることについて一緒に考えてみませんか。



現状を知る

平成27年、全国で2万4千人余りの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約4千人で、自殺で亡くなった人は約6倍にもなります。

平成10年以降、3万人を超えていた自殺者数は、24年には、3万人を下回り、その後減少しています。これは、国全体の取組みにより、少しずつ成果が現れてきていると考えられますが、依然として自殺者は後を絶たず、毎日約70人も命が失われるという厳しい現状があります。

自殺の原因で最も多いのは、うつ病などの健康問題ですが、経済状況がもたらす生活苦や長時間労働などによる過労、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も増加傾向にあります。ただし、これらの原因は、一つではなく、いくつかの様々な要因が複雑に絡み合っていて関係しているといわれます。

サインに「気付く」

自殺を考える人の心理状態には、共通する特徴があるといわれています。思い悩む日々が続く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

ってしまうことです。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いがちになります。

しかし本当は、「死にたい」のではなく、困難なことから「抜け出したい」と考え、常に気持ちが揺れ動き、自殺の危険を示す「サイン」を発しています。

「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。眠れない、食欲がない、口数が少ないなど、いつもとは違う言動があった時は、そのサインに気付く、声をかけましょう。まずは「気付く」ことが大切です。

「あなたが大事」

自殺を考えている人と向き合うには、その人の考えや状態、気持ちを受け入れることから始めてください。

そのためには、まず話を聞き、話してくれたことをねぎらい、共感していることを伝えます。そして「あなたを大事に思っている」ということを意思表示することが重要です。

「傾聴」と呼ばれるこの対応は、専門家でなければできないと思われがちですが、相手を思う気持ちがあれば、自殺を考えている人の心を和らげることにつながります。しかし、じっくり話を聞き、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、あたたかく見守りましょう。

誰でも「命の門番に」

悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、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。

1人で悩まないで

自殺は、本人だけでなく遺された家族や周囲の人たちに大きな悲しみを与えます。

自殺を考えている人は、自分一人で悩みを抱えず、家族や友人、身近な人を頼ってください。話しづらいつらと感じたら、県などの相談窓口も利用できます。

あなたの話を聞き、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 ところの電話相談 ☎0120-821-606 照会先 さくら館 ☎85-0800

調査場所 町内全域
調査委託業者 株式会社ネクスイズ・株式会社山越家電サービス
※調査員は「LED照明作業班」と記載された腕章とヘルメットを着用しています。
照会先 観光課 ☎85-7410

街路灯調査を実施します
町では、皆さんが安全・安心に暮らせるまちづくり施策の一環として、町内に設置されている街路灯・道路照明灯・防犯灯のLED化に向け、設置場所・設置状況の調査を行います。
調査期間 3月10日(金)～4月28日(金)
調査場所 町内全域
調査委託業者 株式会社ネクスイズ・株式会社山越家電サービス
※調査員は「LED照明作業班」と記載された腕章とヘルメットを着用しています。
照会先 観光課 ☎85-7410

赤ちゃんともママの教室
産後間もないお母さんと赤ちゃん、妊婦の方のための教室です。気軽に参加してください。
日時 3月24日(金) 10時45分～14時30分
場所 さくら館
内容 ベビーマッサージ、出産前後のママの食事(調理実習)
対象 生後2か月頃の赤ちゃんおよびその母親、妊婦の方
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン
申込方法 3月14日(火)までに電話で申し込んでください。
申込・照会先 子育て支援課 ☎85-9595

「特定健康診査の情報提供書」提出協力をお願い
町の国民健康保険に加入されている40～74歳の方を対象に、特定健康診査を行っておりますが、当町の受診率は30%台と一層努力が必要な状況となっております。受診率向上の取組みとして、町の特定健康診査以外の健康診査(人間ドック・職場の健康診査など)を受けた方に特定健康診査情報提供書の提出の協力をお願いいたします。
日時 平成29年9月30日(土)まで
対象者 箱根町国民健康保険加入の昭和17年4月1日～昭和52年3月31日までに生まれた方・町の特定健康診査以外の健康診査(人間ドック・職場の健康診査)を受けた方
申込方法・提出場所 保険年金課・各出張所・さくら館
★協力頂いた方には、粗品を呈します。
申込・照会先 保険年金課 ☎85-9564

「平成28年度の高齢者肺炎球菌ワクチン」予防接種対象者の方へ
接種期間は3月31日(金)まで
高齢者肺炎球菌ワクチンは、接種できる年度が年齢によって限定されています。今年度対象となる方には、昨年4月に「接種券」(ピンク色)を送付しました。
接種を希望する方は、3月31日(金)までに接種してください。※期限を過ぎた接種券は使用できません。
対象 平成29年3月31日時点で次のいずれかに該当する方
○65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
○60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の方(身体障害者手帳1級相当)
※対象年齢の方であっても、肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象となりません。
自己負担額 3,000円
※生活保護世帯および町民税非課税世帯の方は、申請によりワクチン接種に係る費用が全額免除されます。
照会先 さくら館 ☎85-0800

医療機関でのがん検診、特定健診・長寿健診は3月31日(金)まで
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。
「がん検診」
受診には、ピンク色の受診券が必要です。受診券が手元にならぬ方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)
◎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、国の方針により2年に1回が望ましいとされています。今年度中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

特定保健指導
特定健診を受けた40歳～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を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 さくら館 ☎85-0800

検診の種類・費用	
胃がんリスク	1,100円
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

※検査内容により金額が異なります。

原動機付自転車などの名義変更等の案内
原動機付自転車や軽自動車などの廃車、名義変更は届出を軽自動車税は、毎年4月1日現在で、原動機付自転車や軽自動車などの保管場所がある市区町村から課税されます。
これらを廃車、名義変更した場合、または町外に転出してその保管場所が変更になった場合は、それぞれの届け出先で必ず手続きをしてください。
○排気量125cc以下の原動機付自転車 小型特殊自動車・ミニカー
届出先 税務課 ☎85-7750
○排気量125ccを超える二輪車
届出先 湘南自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2038
○三輪・四輪の軽自動車(排気量660cc以下)
届出先 軽自動車検査協会湘南支所 ☎050-3816-3119
○他市区町村ナンバープレートの原動機付自転車を町内で所有している方へ
原動機付自転車のナンバープレートは、その保管場所のある市区町村で交付を受けるように定められていますので、「箱根町」への変更手続きをしてください。
照会先 税務課 ☎85-7750