

9月9日は、救急の日

救急医療週間 9月9日(日)～9月15日(土)

あなたの目の前で家族、友人が倒れた時、適切な手当てをすることができますか？ 救急車の到着をただ待っているだけでは救命のチャンスを逃してしまうかもしれません。ひとりでも多くの尊い命を救うため、応急手当を身につけましょう。

AED を設置されている事務所・施設の管理者の方へ

～ AED の点検をしていますか？～

緊急時に正常に使用していただくために、日ごろから点検しましょう。バッテリー等には使用期限や寿命があり、設置してから年月が経過している場合には注意が必要です。

火災・救急・救助は 119

益田広域消防本部・署 ☎ 31-0240 (警防課)



健康 & 9月
子育てだより

問い合わせ先

市立保健センター (FAX) 23-7134
健康増進課 ☎ 31-0214
子ども家庭支援課 ☎ 31-1381
子ども福祉課 ☎ 31-0243
地域医療対策室 ☎ 31-0213
美都総合支所 ☎ 52-2312
匹見総合支所 ☎ 56-0302
メールアドレス
hoken-center@city.masuda.lg.jp

健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会

平成30年度

愛し・愛され弁当甲子園

～愛情たっぷり益ます元気弁当
コンテスト～

募集期間

9月28日(金)まで ※当日消印有効

【応募対象】 どなたでも応募できます。

【応募部門】 下記の3つのテーマの中から選んでください。

- ① 育ちざかり世代が作る弁当
(例：妹がお兄ちゃんに作る など)
- ② パパママ世代が作る弁当
(例：夫が妻に作る など)
- ③ いいじばあば世代が作る弁当
(例：おばあちゃんが孫に作る など)

【応募条件】 次の4つのキーワードのいずれかを取り入れたお弁当

「心」…………… 愛情、まごころ、ひと工夫

「健康」…………… 栄養バランス、彩り、適量

「食文化」…………… 我が家の味、地域の伝統

「地産地消」… 益田や島根産の食材、地元でとれた食材

【応募方法】 ① 応募用紙に必要事項を記入 (過去に作った弁当でも応募可)

② 完成した弁当の写真を1枚添付

③ 応募先

〒698-0024 益田市駅前町17-1 市立保健センター (駅前ビル EAGA 内)

健康ますだ市 21 食生活部会 (事務局：益田市健康増進課)

☒ kenkou@city.masuda.lg.jp まで、郵送・持参・メールにて。

【コンテスト選考】 11月18日(日)に市立市民学習センターで開催される「健康ますだ市 21 フェスティバル」において来場者による投票、食生活部会員による投票により各部門で数点選考します。選考された方には、後日、協議会より記念品を贈呈します。



9月10日～16日は、自死防止週間です！

『自死』という言葉について

島根県では平成25年度より、遺族の方等の心情に配慮し、『自殺』ではなく、できるだけ『自死』という言葉を用いることとなりました。

ご存知ですか？

日本では、自死で亡くなる方の人数が交通事故で亡くなる方の5倍以上です。20代の死因の第1位は『自死』です。自死する人＝「弱い人」ではなく、多くの自死は、「死にたくない」という想いを抱えながら、追い詰められ、「解決方法は命を絶つしかない」という“視野狭窄”に陥った状況下での死です。

一人ひとりができること

気づく

「最近、痩せたみたい」「元気ないなあ」
「なんかイライラしてるな」
「あんなにオシャレな人だったのに」
「お酒ばかり飲んでるみたい」
ポイントは『いつもと違う』

話を聴く

「そう、大変だったね」心が疲れている時は、ただ『聴いてほしい』ものです。一般論や他人との比較、励ましや助言の言葉よりも、ただ、その人の想いを受け止めてあげてください。

声をかける

「なんかつらそうだけど大丈夫？」
「どこか具合悪い？」「眠れてる？」
まずは「どうしたの？」から声をかけてみましょう。誰かが自分のことを気にかけてくれる、それだけで心が軽くなることもあります。

つなぐ

ひとりでは解決しない問題を抱えている場合は、専門家に相談することで具体的な解決の糸口が見つかるかもしれません。

あなたのこころ元気ですか？

ここ2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

『はい』が、「2項目以上」あり、「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、専門家（医療機関、保健所、精神保健福祉センターなど）への相談をお勧めします。

（大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年）

こころの相談

- ♥ お気軽にご相談ください。秘密は固く守ります。相談は無料です。
- ♥ 相談日 月1回（7月と11月を除く、原則月曜日。健康カレンダーに開催日を掲載しています）
- ♥ 会場 島根県益田保健所（昭和町13-1）
- ♥ 受付時間 13:00～15:00 ♥ 精神科医師、保健師が担当します。 ♥ 予約が必要です。
- ♥ 問い合わせ・予約先 島根県益田保健所 ☎ 31-9545
※こころの相談日以外でも様々な心の悩み、こころの病気に関する相談に応じています。
（毎週月～金曜日 8:30～17:00）