

あいさいさんの  
健康まめ知識かけがえのない命を守るために  
～3月は自殺対策強化月間です～

例年3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支え合う気持ちを持つことで守られる命があります。

## ゲートキーパー(命の門番)になろう！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが大切です。

## 気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

## つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

## 傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

## 見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



4つのうちどれか1つができるだけでも悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

## 困った時の相談窓口

## 〇 こころの健康相談(予約制)

【日時】第2木曜日 午後1時30～/午後2時30分～ 【場所】佐屋保健センター

「眠れない」、「なんだか気分が落ち込んでつらい」、「最近家族の元気がなくて心配」等、ご自身の悩みやご家族の方などの心の健康について、保健師にご相談いただけます。

## 〇 こころの体温計

(市ホームページからも利用可。利用料は無料。通信料は自己負担)

ストレス度やこころの落ち込み度など、こころの状態をパソコンや携帯等で簡単にチェックできます。

**こころの体温計 (本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

ねこ 社会的なストレス

水槽のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

石 その他のストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水の透明度 落ち込み度

結果画面(例)

【赤金魚】自分の病気などのストレス  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

ご利用はこちらから



## 〇 支援情報検索サイト

悩み別、方法別、地域別ごとに、ご自身に合った相談窓口を検索することができます。電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口もあります。



問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



## 歯の健康講座

## 歯周疾患健診について

みなさん歯周疾患健診を受けたことがありますか？

幼稚園や小学校、中学校時代は1年に1回は歯科検診があったと思います。しかし、大人になると義務的に受ける歯科検診はなくなってしまいます。それを補うために歯周疾患健診は市町村が行っていたり、勤めている事業所が行っていたりしています。対象者にはクーポンが送られてきたり、健診用紙が送られてきたりします。対象となった場合には無料で健診が受けられますので、積極的に利用しましょう。

歯周疾患健診では歯周病にかかっているかだけでなく、むし歯の有無や現在の歯の本数、治療の必要性の有無などを診査します。結果としては、異状なし、要指導、要精密検査にわけられます。要指導や要精密検査などになった場合

には、かかりつけの歯科医院への受診をお勧めしています。

むし歯や歯周病は初期の段階では痛みが気にならず進行してしまうことが多いです。むし歯や歯周病はひどくなると痛みが出るだけでなく、神経をとったり歯を抜かなくてはいけなくなる場合もあり、それに加えて治療に麻酔が必要になったり、治療回数が増えたりしてしまいます。

40歳以上の8割の人がかかっているといわれている歯周病。いつまでも自分の歯でおいしいものを食べるには健康な歯がかかせません。それにはむし歯や歯周病の早期発見、早期治療が必要です。歯周疾患健診の対象者だけでなくすべての人が愛知県歯科医師会が提唱しているウエルネス8020を達成できるように、つまり健康な状態で80歳で20本以上の歯を残して健康寿命をのばしていくために、少なくとも1年に1～2回はかかりつけの歯科医院で健診を受けましょう。(海部歯科医師会)