

竜崎温泉温水プール指導日
(10月21日～11月20日)

実施日	
10月	21日(金)、26日(水)、27日(木)、28日(金)
11月	1日(火)、4日(金)、8日(火)、10日(木)、 11日(金)、15日(火)、17日(木)、18日(金)

- 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。
- 指導時間は午前10時～午後3時30分です。
- 実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

10月23日(日)は 町長選挙・町議会議員一般選挙の 投票日です

10月23日(日)は周防大島町長選挙・周防大島町議会議員一般選挙の投票日です。

期日前投票所や当日の投票所については、投票所入場券をご覧ください。

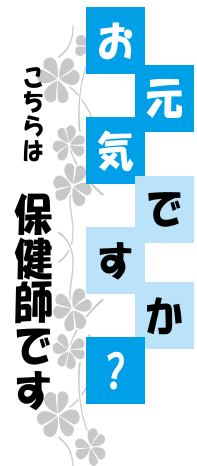
選挙開票特別番組

ケーブルテレビアイ・キャンでは12ch(アイ・キャンチャンネル)で町長選挙・町議会議員一般選挙の開票特別番組を放送します。

【放送日時(予定)】

10月23日(日) 午後8時50分から大勢判明まで

この選挙は私たちの代表を決める大切な選挙です。あなたの一票を正しく使いましょう。



▼いのちについて考えよう

近年、ストレスによるこころの病が急増しています。こころの病で通院や入院をしている方は、国内で320万人(平成23年)に上り、日本人のおよそ40人に1人の割合になります。また、生涯を通じて5人に1人がこころの病にかかるとも言われており、私たちの身近な病気となっています。

日本財団による調査では、20歳以上の男女約4万人にアンケートをしたところ、25%が自殺を考えたことがあると回答し、その中の6・8%が自殺未遂をしたと答える等、自殺は社会全体の大きな問題になっています。

自殺を考えている人は何らかのサインを出していることが多く、家族や地域の方が気づくことで支えることができます。困った時やつらい時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。また、話をする中で自分の中で何か解決の糸口が見つかることもあります。

【注意すべきサイン】

- ① 「生まれてこなければ良かった」「死んだ方がいいんだ」等、自殺について話す。
- ② 薬、ナイフなど死ぬための手段を探している。
- ③ 死や暴力などに興味を示し、その事に心を奪われている。

周防大島町保健師

山田 優一郎

(健康増進課 健康づくり班)

- ④ 何の助けも希望もないように感じ、未来に希望を持っていない。
- ⑤ 価値がないと思い、自分を傷つけ、自己嫌悪を感じている。
- ⑥ 自分の宝物をあげてしまったり、遺書を書いたり等、身辺整理をする。
- ⑦ 家族や友達に、まるで二度と会わないかのような別れを告げる。
- ⑧ 友達や家族から遠ざかり、引きこもる
- ⑨ 死を希望するかのようになり、自己破壊的な行動を取る
- ⑩ 自殺を決意し、極度の落ち込みから、突然気分が穏やかになり、落ち着いている。

筑波大学名誉教授の村上和雄氏は『細胞1個が偶然生まれる確率は、1億円の宝くじに100万回連続して当選するほど、素晴らしいこと！まさに生きていることは奇跡なのです。』と語られています。

大切ないのちが自殺という追い込まれた末の悲しい出来事で途切れることがないような支え合いのある地域にしていきたいと思えます。

健康増進課健康づくり班では、こころの相談をお受けしています。些細なことでもご相談ください。

■問い合わせ 健康増進課健康づくり班
☎0820(73)5504