

けんこう通信 Vol.22

増やせ健康仲間！！ 平成31年4月

【発行】

串間市役所医療介護課

☎ 0987-72-0333

バックナンバーは市公式サイト➡



市民の皆さんが健やかで幸せ(健康＝健幸)であるために、健康情報と市の取り組みをお知らせします♪



Dr.エトの 増やせ健康仲間！
健幸づくり講座

この講座は、串間市民病院内科で勤務している江藤敏治先生（通称：Dr.エトー 大東出身！）をお迎えして、“健幸”についてお話をさせて頂いております。

第22回講座は「命を守ろう ゲートキーパーのすすめ」のテーマで開催しました。

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことです。

自殺をはかる人は、うつ等で正しい判断が出来ず、「死ぬこと」以外の解決策を見出せない心理状態になっています。

異変を感じたら周りは声をかけましょう。その際に大切なのは、否定せずに話を聞くことです。肯定的に受け入れてもらえれば「死にたい」という気持ちはやわらぎます。

講座の動画も見れます！

みんなの命を守ろう ゲートキーパーのすすめ7か条

- ① 温かい眼差しで対応しよう！
- ② 話を否定せずしっかり聴こう！
- ③ 今までの苦勞をねぎらおう！
- ④ 心配していること伝えよう！
- ⑤ わかりやすく、ゆっくり、一緒に考えよう！
- ⑥ 相談窓口を知っておこう！
- ⑦ ゲートキーパーがためこまない
健康管理、心の安らぎ大切です！

参加者の声 心に残ったことなど

- ◇ 相手を褒めあうことが大切。朝食は必ずとろう。楽しくてあっという間に時間が過ぎた。
- ◇ 相手を褒めて楽しく過ごす。

❁ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

○テーマ：広まれ！健幸づくり

～上手に伝えよう あなたの思い～

○開催日：平成31年4月24日（水）

○時間：13時から14時半まで

○受付：12時半から

○場所：串間市総合保健福祉センター
2階 研修室（参加無料）

★事前に電話申込をお願いします。（72-0333）

○参加特典：保健師・栄養士による個別相談会、ミニ知識伝授会も開催！ポイントが貯まり、参加回数に応じて認定称号がつきます



プロフィール

江藤 敏治 先生

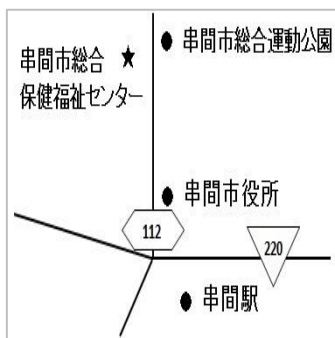
（串間市大東 市ノ瀬出身）

宮崎県立看護大学 教授

医師 医学博士

テレビやラジオに多数出演！

昨年度4月から串間市民病院
に勤務（毎週水曜日の午前中）



🌸 知っとこ！健康づくり

【あなたもなれます！ゲートキーパー】

宮崎県では、徐々に自殺死亡率は減ってきてはいますが、未だに自殺により命を落とされる方が多くいらっしゃいます。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要とされていますが、そのためには悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げ、見守る役割を担う人が必要です。それが「ゲートキーパー（命の門

番）」とされています。

「いつもと違うな」「最近表情が暗いな」など、身の回りの方のちょっとした変化に気づいて声をかけ、話を聞くことがその第一歩。専門家でなくとも、誰もがゲートキーパーになれます。

心身の不調を感じている方、不安なことがある方、「ひとりで悩まないで！

誰かに話してみませんか？」
あなたの周りのゲートキーパーが、きっと支えになってくれます。



🌸 知っとこ！串間市民講座開催

「人生の最期まで食べ続けられる幸せの実現を」

～あなたも食事サポーターになろう～

生涯にわたって食べる楽しみを持って、自分らしい生活の確立と自己実現を目指しましょう。

「NPO 法人 口から食べる幸せを守る会」が実践されている口から食べることをサポートする為のスキルをご講演いただきます。

日時：平成31年3月22日（金）

午後7時～午後8時30分

場所：串間市総合保健福祉センター 研修室

講師：NPO 法人 口から食べる幸せを守る会

理事長 小山 珠美 先生

対象者：串間市民、医療介護従事者

参加費：無料

🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

今年度で「いきいき元気教室」を始めて4年目となりました。串間市各地区で40教室開催中です♪♪

皆さんが、いつまでもいきいき元気でいられるよう、全力でサポートしていきます！！

これからも教室はどんどん広めていきますので、お気軽にご連絡ください♪（担当：医療介護課 介護保険係）

体操に来て、みんなで情報交換をし、おしゃべりをして楽しく過ごしています。ここは参加者にとって憩いの場となっており、毎日、お家の過ごされる方などは特に遊びに来てもらいたいです。楽しい場なので、参加されないのはもったいない！ぜひチャレンジしてみてください。



『古川会場』です!!

【笑顔で頑張っています!!】



🌸 お知らせ

- 40歳以上の方に「健康手帳」を発行しています。各種健（検）診や予防接種等の受診記録・履歴確認等にお役立てください。発行希望の方は医療介護課健康増進係もしくは各支所までどうぞ。

- 串間市の自殺対策を推進するため、「いのちを支える串間市自殺対策行動計画」を策定中です。現在、パブリックコメントを募集しています。ぜひご意見をよろしくお願いします。

相談窓口のご案内

🌸 健康に関する相談 🌸 串間市医療介護課健康増進係 保健師、管理栄養士が対応します。 お電話での相談もお気軽にどうぞ♪ ☎0987-72-0333	🌸 ココロ(心)の相談窓口 🌸 地域生活支援センターWing 悩みごとをひとりで抱え込んでいませんか？ 小さなことでも気軽にご相談ください。 ☎0987-71-1578	🌸 高齢者の総合相談窓口 🌸 串間市地域包括支援センター 高齢者(ご家族含む)の生活相談 (介護・認知症など)をご相談ください。 ☎0987-72-0023
---	---	---