



## ●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所は「西合志庁舎」健康づくり推進課です。また、健康育児相談時にも交付しています。9月4日(金)、10月2日(金)泉ヶ丘市民センター、9月16日(水)ふれあい館です。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますのでご参照の上お越しください。印鑑と産婦人科から妊娠届出書をお願い、持参してください。

## ●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間：毎日・夜間  
午後7時から午前0時  
☎#8000  
(ただし、ダイヤル回線・I P 電話・光電話からは☎364-9999)



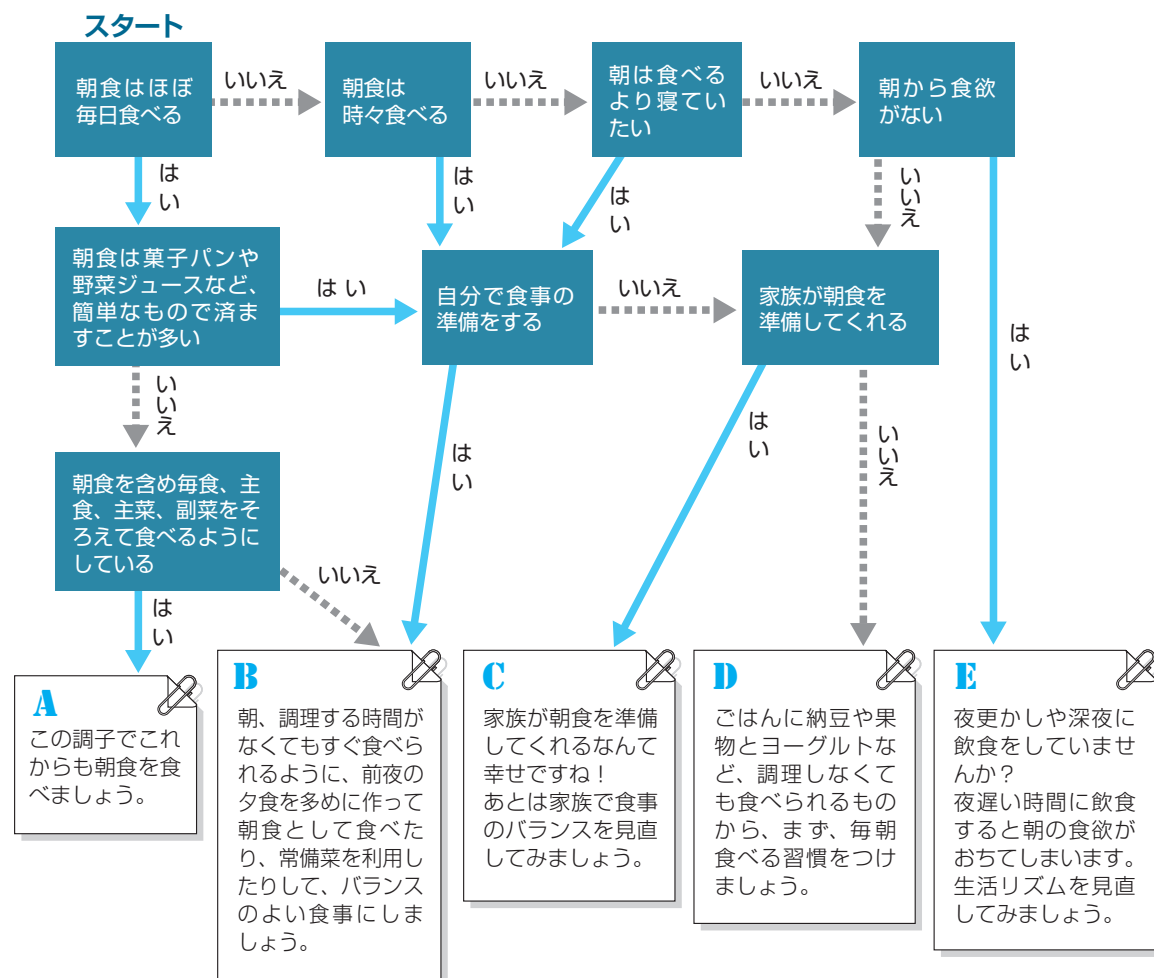
問い合わせ先  
健康づくり推進課 (西合志庁舎) ☎242-1183

## 朝食、食べていますか!?

9月は健康増進普及月間です。それにあわせ、平成21年度食生活改善普及運動が実施されます。

生活習慣病の増加は国民の健康面における重要な課題となっており、その発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

食生活のなかでも、特に朝食を食べない人が増えていることが問題になっています。皆さんは朝食を食べていますか? 次のチャートをたどり、食生活を見直してみよう。



子どもの頃からの食習慣が、生涯にわたり健康づくりの基礎になります。これを機会にまず、朝食から食習慣の改善に取り組みましょう。大人になってからでも遅くありません。家族で取り組みましょう。

## かけがえのない命を大切に

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。

全国で自殺した人の数は、昨年、11年連続で3万人を超え、今年も4月までに1万1千人を突破しています。全国で1日100人以上が亡くなっていることとなります。平成18年度の「人口動態統計」によると自殺は、男性では20～44歳の死因の1位、女性では15～34歳の死因の1位を占めています。

熊本県でも平成10年に500人を超え、それ以降ずっと年間500人以上の人が亡くなっています。2日間で3人以上の人が亡くなっていることとなります。

その原因については、健康問題がトップで、次いで経済問題、年齢的には60歳以上の人が3分の1を占めています。過度のストレスが長く続くと、心身にさまざまな影響を与え、うつ状態やうつ病などを引き起こし、中には自殺にまで追い込まれるなど、とても痛ましい深刻な状況に至る場合もあります。また、最近では40代、50代男性の増加も目立っています。

自殺や精神疾患について理解を深めて、命の大切さについて考え、また、自殺の危険を示すサインやそれに気づいたときの対応方法などについて皆が理解していくことが大切です。

### 「自殺予防のための行動～3つのポイント～」

- 〈気づき〉 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
- 〈つなぎ〉 早めに専門家に相談するよう促す
- 〈見守り〉 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

### ◎健康やこころの悩みに関する相談窓口

- こころの健康相談電話 ☎356-3629
- 熊本こころの電話 ☎356-0110
- 熊本いのちの電話 ☎353-4343

市では、健康についての相談を随時、専門の医師によるこころの相談を毎月1回実施しています。ご家族などの相談も受け付けています。詳しくは、健康づくり推進課(☎242-1183)までお問い合わせください。

