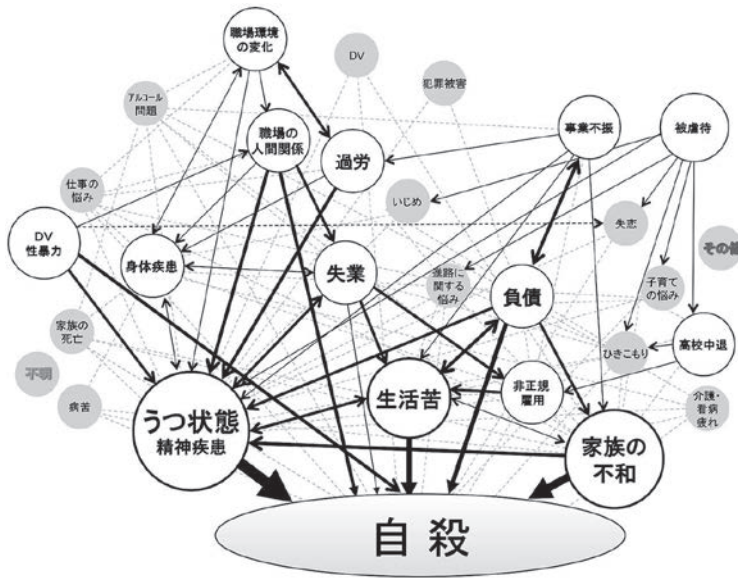


3月は「自殺対策強化月間」です ～ 大切にしよう いのち ～

■問合せ 福祉課 総合相談担当 (☎41-2672)

大牟田市で、平成28年から令和2年までの5年間で自殺によって失われた命は100人、平均すると1年間で20人です。自殺は、さまざまな悩みや社会的要因によって心理的に追い詰められ、長い間迷った末になされる「追い込まれた末の死」であることが少なくありません。あなたの周りにいる人が「元気がない」「いつもと様子が違う」などと気づいたら、優しく声をかけ、話を聴いて、専門の相談機関につなぎましょう。あなたの「大丈夫？話を聴くよ」というその一言に救われる人がいます。

要因が複雑に絡み合う「自殺の危機経路」



ライフリンク「自殺実態1000人調査」より

自殺の原因で最も多いのは、「**健康問題**」（病気や障がいなど）で、次に「**経済・生活問題**」（失業や倒産、多重債務、長時間労働など）、続いて「**家庭問題**」となっています。

しかし、自殺に追い込まれるまでの経路は単純ではなく、左図のように、さまざまな要因が複雑に絡み合い、連鎖しています。調査によると、平均4つの要因が複合的に連鎖して自殺に至るとされています。

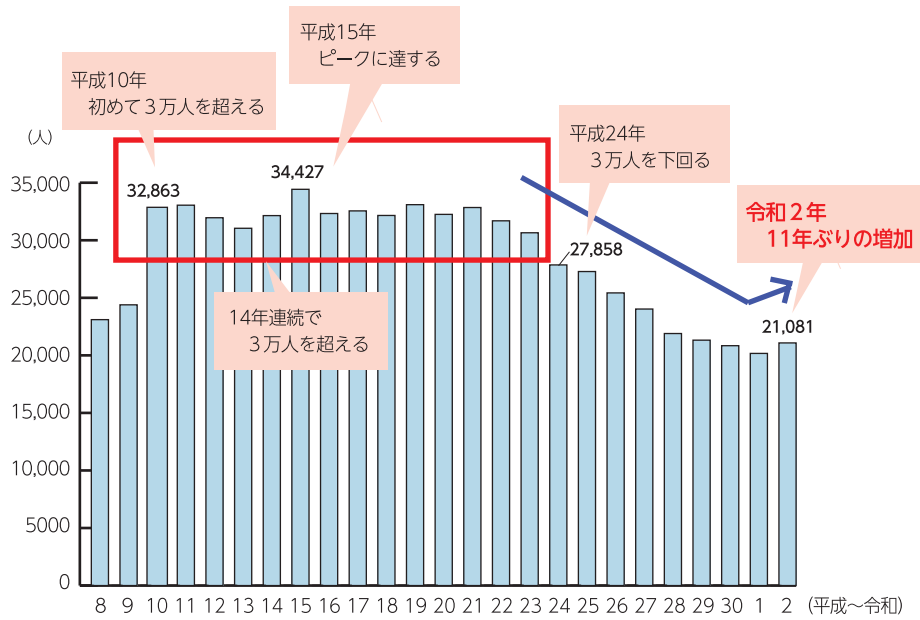
要因を見てみると、**意外と自分や自分の周りの人が抱えている問題**なのではないでしょうか。

近年の全国自殺死亡実数の推移

～毎日60人弱の人が自ら命を絶っています～

日本の年間自殺者数は、平成10年に年間3万人を超え、その後14年連続で3万人を超え続けました。その後は、社会全体の取り組みもあり10年連続で減少しましたが、令和2年は11年ぶりに増加に転じました。

私たちは、グラフの1本1本が、かけがえのない命の集まりであることを忘れないようにしなければなりません。



警察庁「令和2年中における自殺の状況」より

大切な人の命を守るために、ひとりひとりができること

- 気づき** 眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、変化に気づくことが第一歩です。
- 声かけ** 「眠れている?」「何か悩んでいる?」「元気ないけど大丈夫?」など勇気を出して声をかけましょう。
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重して、耳を傾けましょう。「話してくれてありがとう」という気持ちを伝えましょう。
- つなぎ** 早めに専門機関に相談するように促しましょう。丁寧な情報提供やつなぎを心がけます。
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくり見守ります。「またいつでも相談してね」と伝えましょう。

相談機関・窓口の紹介

- ・市役所福祉課総合相談担当
☎41-2672 平日午前8時30分～午後5時15分
- ・南筑後保健福祉環境事務所 精神保健係
☎72-2176 平日午前8時30分～午後5時15分

対面での相談 ※予約が必要です

- ・こころリフレッシュ相談
カウンセリングのプロ「臨床心理士」等が対応
第1・3火曜日 午後1時～3時
 - ・こころの健康相談
心の専門家「精神科医」や「保健師」が対応
第3水曜日 午後1時～3時
- ※詳しくは毎月1日発行の「広報おおむた」の「無料相談」で確認してください。

電話での相談

- ・ふくおか自殺予防ホットライン
☎092-592-0783 24時間365日対応
☎0120-020-767 (フリーダイヤル)
月～金/午後4時～翌午前9時、土日祝日/24時間
- ・福岡いのちの電話
☎092-741-4343 24時間365日対応

こころの自己チェック!～あなたは大丈夫?～

- 2週間以上、ほとんど毎日続いている項目はありますか?
- ①毎日の生活に充実感はない
 - ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
 - ③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
 - ④自分が役立つ人間と思えない
 - ⑤わけもなく疲れたような感じがする
 - ⑥不眠が続き、生活に支障がある
 - ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ※①～⑤のうち2つ以上該当し、毎日の生活に支障がある
※⑥に該当する ※⑦に該当する

上記※のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や専門機関に相談してください

文字での相談 ～対面が苦手な人は～

- ・生きづらびっと
LINEやTwitter、チャットで相談受け付け
午前11時～午後4時：月・水・金・土曜
午後5時～10時：月・火・木・金・日曜



LINE
(@yoriso-chat)



Twitter
(@yorisoichat)



チャット

- ・BONDプロジェクト
10代20代女性のためのLINE相談
月・水・木・金・土曜
第1部：午後2時～5時30分
第2部：午後6時30分～10時



LINE
(@bondproject)

相談窓口を探す

- ・あなたはひとりじゃない
自分に合った支援の窓口をチャットボットで探すことができます



～大切な人を自死で亡くされた人へ～

気持ちを誰にも話せず、たった一人でつらい思いを抱え込んではいませんか。
福岡県内には、あなたと同じような思いを抱えた方が集い、気持ちを語り合い、支え合う場があります。

- ・リメンバー福岡 自死遺族の集い
- ・久留米市「わかち合いの会」
- ・北九州市「わかち合いの会」

市福祉課（総合相談担当）にリーフレットを準備しています。気軽に問い合わせてください。

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

令和4年10月から一部の人は窓口負担割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある人（窓口負担3割の人を除く）の医療費の窓口負担が2割になります。住民税非課税世帯の人は窓口負担1割です。窓口負担が2割となるかどうかは、被保険者の令和3年中の所得等を基に、世帯単位で判定します。判定ができるのは、令和4年9月頃です。

詳しくは、後日広報おおむたでお知らせします。

- 問合せ 3月末まで…厚生労働省コールセンター（☎0120-002-719）
4月以降……保険年金課 後期高齢者医療担当（☎41-2665）
福岡県後期高齢者医療広域連合 お問い合わせセンター（☎092651-3111）



国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

新型コロナに係る傷病手当金の適用期間が延長されました

国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者で、新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給適用期間が、令和4年6月30日まで延長されました。

詳しくは保険年金課へ尋ねてください。

- 問合せ 保険年金課 国民健康保険担当（☎41-2606）
後期高齢者医療担当（☎41-2665）

400ミリットル献血にご協力ください

新型コロナの影響で、献血への協力者が減っています。病気やけがで輸血を必要としている患者さんに安定的に血液を届けるために、皆さんの協力をお願いします。

とき		ところ
3月11日(金)	10:00~12:00 13:00~15:30	ローソン大牟田唐船店 駐車場
3月13日(日)	10:30~12:00 13:15~16:00	イオンモール大牟田
3月18日(金)	10:00~12:00 13:00~15:30	ミスターマックス大牟田 駐車場
3月29日(火)	10:00~15:30	イオンモール大牟田 (大牟田建設業協同組合主催)

お願い

風邪等症状のある人は参加を控えてください。マスク着用等咳エチケットに協力をお願いします。

- ▶対象 男性は17歳~69歳、女性は18歳~69歳。
いずれも体重50キログラム以上の人
※65歳以上は、60~64歳に献血経験のある人。
※服薬等により献血ができない場合があります。

- ▶持ってくる物 献血カードもしくは本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証など）
■問合せ 福祉課 障害福祉担当（☎41-2663）

女性のための排尿トラブル予防教室



排尿の仕組みを学び、尿失禁予防体操を行います。
早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防にもつながります。

- ▶ **とき** 3月24日(木) 午後2時～4時
(1時30分開場)
- ▶ **ところ** 吉野地区公民館 多目的室

- ▶ **定員** 先着15人 (要事前申込)
- **申込み・問合せ** 3月4日(金)から福祉課
総合相談担当 (☎41-2672) へ



おいしく、健康に！
食改善おすすめ
簡単レシピ

保険年金課と
動画を作成！

減塩レシピ
和風グラタン



←レシピ動画はこちら



材料(4人分)

- ・生鮭……………2切 (140g)
- ・塩……………少々 (0.4g)
- ・小麦粉……………小さじ1 (3g)
- ・小松菜……………2/3袋 (60g)
- ・しめじ茸…1/2株 (60g)
- ・玉ねぎ……………中1/2個 (90g)
- ・キャベツ…葉1枚 (60g)
- ・オリーブ油…大さじ1・小さじ1 (16g)
- ・牛乳……………130ml
- ・だし汁 (カツオ昆布) ……30ml
- ・減塩味噌……………小さじ2 (12g)
- ・小麦粉……………小さじ2 (6g)
- ・パン粉……………大さじ1強 (4g)
- ・粉チーズ……………大さじ1 (6g)

生鮭やきのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、牛乳や乳製品と相性のいい食材です。さらに生鮭には、良質なタンパク質や血液をさらさらにするといわれるDHAやEPAも豊富に含まれています。このレシピは、昆布とカツオ節でとっただし汁で旨味とコクを出し、減塩味噌で味付けすることで、無理なく美味しく減塩できます。普通の味噌でも作ることができます。福岡県は全国平均より食塩を多くとっている傾向があります。このレシピで、減塩にトライしませんか。



作り方

- ①鮭は塩をふって10分おき、水気を拭き取って一口大に切り、小麦粉を両面にまんべんなくまぶす。
- ②小松菜はさっとゆでて、1.5cmに切る。玉ねぎは薄切り、キャベツは1.5cm幅にざっくり切る。しめじ茸は石づきを除いてほぐす。
- ③フライパンに半量のオリーブ油を熱し、鮭の両面を焼いてとりだす。
- ④フライパンに残りのオリーブ油を入れて玉ねぎ、しめじ茸を炒め、小麦粉をふり入れてからめる。合わせておいたA (牛乳、だし汁、減塩味噌) をだまにならないように少量ずつ加え、とろみがつくまで煮て小松菜を混ぜる。
- ⑤器にキャベツをしき、鮭をおいて④のソースをかけて粉チーズとパン粉をふる。
- ⑥オーブントースターで5分程焼き色がつくまで焼く (180℃で4～5分)。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 306kcal
食塩相当量 1.0g