

みんなで守ろう!! かけがえのない「命」

毎年、自殺者は3万人を超えています。自殺の多くは、病気や経済的問題など様々な要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の結果です。自殺は周囲のサポートや専門家への相談で予防することができます。

こころのセルフケア ～自身の心の健康度をチェックしてみましよう

- 毎日の生活に充実感がない。
- 以前楽しめていたことが楽しめなくなった。
- 訳もなく疲れたような感じがする。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- 楽に出来ていたことが、おっくうになった。
- 死について何度も考えることがある。
- 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。
- 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。

※該当する方は、信頼できる方や専門家(精神科医等)への相談をおすすめします。

周囲が気づく変化 ～自殺やうつサイン

- 表情が暗く、元気がない。
- 仕事の能率が下がり、ミスが増える。
- 遅刻、欠勤、早退の増加
- 周囲の人とのコミュニケーションが減少する。
- 飲酒量が増える。
- 言動が変化したり、身なりに気を使わなくなったりする。
- 自殺をほのめかす。

※サインに気づいたら、相談機関や、医療機関につなげましょう。
相談を受けても、ひとりで問題を抱え込まないことが大切です。

<町の相談機関の紹介>

こころの相談

保健センター こころの相談 毎月第3月曜日午後(予約制、日程の変更あり)

多重債務等の悩み

環境経済課 消費生活相談(毎週月・火・木・金曜日) ☎048-991-1854

法律に関する悩み

社会福祉協議会 弁護士による法律相談 ☎048-991-2701

<保健センターの精神保健事業について>

※会場はいずれも保健センターです。

【家族のための家族教室】～家族だからできることを一緒に考えましょう。

■日時・内容／

11月22日(火) 午後2時～4時	「病気の理解と家族の対応について」
12月 5日(月)午後1時30分～3時30分	「自立と社会参加を目指して」

■対象／精神障がい者のご家族(主に統合失調症の方のご家族)

■申込み・問合せ／保健センター

【ソーシャルクラブ】精神障がい者の当事者会です。安心できる場、仲間づくりの場です。

■日時／毎月第1月曜日(変更あり) 午前9時30分～正午

■内容／スポーツ(卓球・バトミントン)・散歩・調理実習・絵画など

【家族のつどい】統合失調症のご家族の会～安心して話のできる場です。

※左記以外に、春日部保健所事業～ひきこもり専門相談・家族の集い、子どもの心の健康相談(予約制)(☎048-737-2133)も行っています。

福祉健康課のお知らせ

12月1日診療分から町内医療機関等での 重度心身障害者医療費の窓口払いを変更します

重度心身障害者医療費を受給している方が、町内医療機関等で受給者証と保険証の提示により、保険診療一部負担金について、医療機関等窓口で医療費の支払いが不要となります。

■実施時期／平成23年12月診療分から。

窓口払いが不要となる金額(詳しい内容は、受給している方へ郵送で通知します)

①町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者は、一部負担金の全額

②①以外の保険(社会保険等)の加入者は、1医療機関ごと(入院・通院別)に月21,000円未満の額

■対象となる医療機関／町内の医療機関等