



保健師の健康アドバイス

3月は自殺対策強化月間です

健康課保健係 ☎ (67) 5159

自殺の現状

厚生労働省の令和4年自殺統計(速報値)によると、全国の自殺者数は2万1584人で前年に比べ577人増え、13年ぶりに男性が増加しました。

県内の自殺者数は374人で、前年より8人減りましたが、人口10万人当たり19.4人と全国平均の17.2人を上回りました。

自殺対策基本法では、自殺者が増える3月を「自殺対策強化月間」と定め、国・県・市町村・関係団体が連携し相談や啓発などの取り組みを実施します。

うつ病のサインは ないですか

自殺は追い込まれた末の死であり、平均して4つの要因(問題)が連鎖する中で起こるといわれています。特に「うつ状態」は自殺の大きな要因となります。

◆ うつ病を疑うサイン ◆

< 自分が気付く変化 >

- ☐ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ☐ 何事にも興味が湧かない、やる気が出ない
- ☐ 食欲がない、よく眠れない
- ☐ 集中できない
- ☐ イライラして、落ち着かない
- ☐ 人に会いたくなくなる

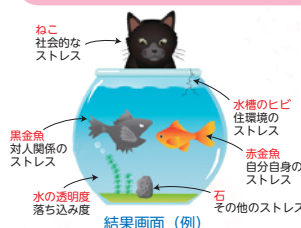
< 周囲が気付く変化 >

- ☐ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ☐ 身なりに気を使わなくなった
- ☐ 体調不良の訴えが多くなった
- ☐ 仕事や家事の能力低下、ミスが増えた
- ☐ よく眠れていないようだ
- ☐ 飲酒量が増えている
- ☐ 人付き合いを避けるようになった

左の表に記載されている状態が2週間以上続き、生活に支障が出ている場合は「うつ病」の可能性がありま。自分では気付かないこともあるので、周囲の人が気付いてあげることが大切です。

また、うつ病は治療により改善しますので、早めに医療機関などへ相談しましょう。

こころの体温計で ストレスチェック!



自分や家族など
のこころの健康
状態が確認で
きます。

甘楽町 こころの体温計 検索



連載
No.153

きらきら☆かんら
駐在所だより

サミット警備に ご協力を

G7サミット開催されます

G7サミット(主要国首脳会議)の関係閣僚会合のうち「G7群馬高崎デジタル・技術大臣会合」が、4月29日と30日の両日、Gメッセ群馬(高崎市)を会場に開催されます。

県警では、会合開催に伴って会場をはじめとする関係先での警備を行います。

特にGメッセ群馬周辺では、交通渋滞も予想されます。マイカーの利用に際しては、交通情報を確認の上、会場付近への乗り入れを控えるか、公共交通機関の利用をお願いします。



福島駐在所
佐藤貴寛さん

不審者、不審物が
あれば教えてください



会場付近を通った際、不審な人や車、放置されたバッグや袋などの不審な物を見つけた場合には、付近の警察官、または110番通報をお願いします。

身近に不審者が
いるかもしれません



近所で室内から爆発音が聞こえる家や、火薬のにおいがもれている家はありませんか。もしかしたら殺傷能力のある手製の銃を作っているかもしれません。「おかしいな」という家がありましたら、駐在所などに通報をお願いします。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【3月の休館日】

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

【蔵書整理による臨時休館日】

7日(火)～10日(金)の4日間

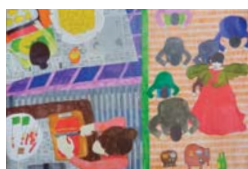
※返却は、夜間窓口をご利用ください。

▶3月自殺対策強化月間「こころの本棚」

健康課と連携し、いのちの大切さ・こころの健康に寄り添う特集コーナーを設置します。慌ただしい日々には少しホッとできる時間をつくりませんか。

▶甘楽郡小学校読書感想画・最優秀作品

高学年の部(低学年の部は次号で紹介予定)



上原愛華さん
(福島小6年)

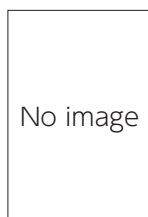


植松結希歩さん
(福島小6年)

題名「チュソク(お盆)の風景」
書名「ソリちゃんのチュソク」

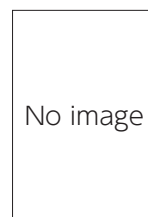
題名「つながる心」
書名「那木野、伝説の森で」

NEW▶▶図書館に新しく入った本



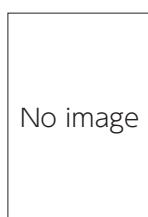
新進気鋭の時代小説家、誕生！

木挽町のあだ討ち
永井紗耶子 著
新潮社



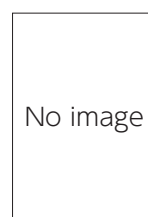
町出身の著者の話題作・マンガ大賞2023ノミネート中！

天幕のジャードウーガル②
トマトスーパ 著
秋田書店



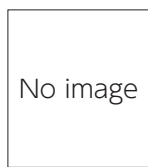
もっと手軽に、毎日食べ
たくなるショウガレシピ

体が整うとつてお
きのしょうがレシピ
森島士紀子 著
ナツメ社



心と身体はつながっている(こころの本棚)

10代のためのココロ
とカラダの整え方
吉田誠司 監修/メイ
ユバーサルコンテ
ンツ



ことりさんはちょっとと
んで、ちょっとやすんで…

とんでやすんで
かんがえて…
五味太郎 作
偕成社



あずき兄弟、それぞれの
ねがいは…

あずきのあんちゃん
ずんちゃんきんちゃん
とみながまい文/植
歩子 絵/福音館書店

世帯人口



世帯	5,077 (△10)
人口	12,567 (△34)
男	6,215 (△14)
女	6,352 (△20)
転入	23
転出	30
出生	0
死亡	27

1月31日現在
(前月末比)

「プレアライバルコール」は、出動中の救急隊から傷病者やその関係者に電話連絡することです。到着前に詳細な情報を聴取し、資器材の準備、応援隊要請、搬送病院の選定などを行うことで、より早く病院へ向かうことができます。

※出動場所から要請場所までが近い時など「プレアライバルコール」を実施できない場合があります。

※「救急活動アンケート」の回答方法は救急隊が直接説明します。

プレアライバルコール

プレアライバルコールと救急活動アンケートについて

但也有ありますが、確認の意味もありますので、ご承知おきください。

救急活動アンケート

「救急活動アンケート」を救急搬送された人、その家族や関係者に配布しています。

救急隊の活動内容や普段言えない要望などを伝えていただくことにより、救急活動のレベルアップを図りたいと考えていますので、ご協力をお願いします。

安心



☎(74) 3139

甘楽分署通信

