



# 9月10日(土)～16日(金)は 自殺予防週間です。

身近な人に、「いつもと違う」言動が見られませんか。  
悩みや問題を抱えて辛い思いをしている人はいませんか。  
「心配している」というメッセージを伝えましょう。  
かけがえのない命を守るために大切なのは、



「気付く」、「聴く」、「つなぐ」、「見守る」ことです。



♡**気付く**  
家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける

♡**聴く**  
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

♡**つなぐ**  
本人の気持ちを受け止めてから、専門家や相談機関に相談するように促す

♡**見守る**  
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## あなたの心の健康度をチェックしませんか。

ここ2週間のあなたの様子について伺います。

次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○印を付けてください。

①毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ	②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ	④自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
⑤ひどく疲れを感じる。	はい	いいえ	⑥よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	はい	いいえ
⑦死について何度も考えることがある。	はい	いいえ	⑧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。	はい	いいえ
⑨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。	はい	いいえ			

- ①～⑤で「はい」が2つ以上該当する人
- ⑤～⑥で「はい」が1つ以上該当する人
- ⑦～⑧で「はい」1つ以上該当する人
- ⑨で「はい」の人



心の健康に対する注意が必要です。  
専門家に相談することをお勧めします。

もし、あなた自身が悩んでいたら・・・ 一人で悩むより、まず相談を。

健康課では精神科医師や臨床心理士による心の相談会を行っています。50分間じっくり相談できます。秘密は厳守します。(会場：アイアイ鯖江、料金：無料、予約制：相談会の2日前までに予約)

※9月の相談会については、P31 ページ【健康 NEWS&相談】をご覧ください。

10月以降も相談会を行っています。日程は健康課までお問い合わせください。

【予約・問合先】 健康課 ☎52-1138



# 9月は、がん征圧月間です!

【問合先】健康課 ☎52-1138

～がんにかかるのは日本人の2人に1人。がん検診は、あなたと家族を守ります～

今年度がん検診をまだ受けていない人は、アイアイ鯖江や県内の指定医療機関に、事前に予約をして、お得な「受診券」や「無料クーポン券」を使って、ぜひ受診しましょう。

なお、アイアイ鯖江では、毎月1回、日曜日にも検診を実施しています。どうぞご利用ください。

\*「がん検診受診券綴り」や「がん検診無料クーポン券」は5月に郵送しました。(青い封筒)  
紛失された人は健康課(アイアイ鯖江)までご連絡ください。

## 電話で『がん検診受診』のお勧めをしています!

がんを早期に発見するためには、がん検診を適切に受けることが重要です。そこで、県と市が協力し、電話でがん検診の受診を勧める事業を実施します。対象者には、福井県がん検診受診勧奨センターから「がん検診受診のお勧め」の電話をさせていただきます。ご了承ください。

- 対象 市が実施するがん検診を最近受診していない人
- 推奨しているがん検診の対象者や頻度

がん検診の種類	対象の年齢と性別	頻度
胃がん(胃X線、又は、内視鏡検査)	50歳以上の男女	2年に1回
肺がん・大腸がん検診	40歳以上の男女	1年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回



- 内容 がん検診を勧めるほか、がん検診を希望する人には、受け方や日程等を紹介します。
- 期間 9月1日(木)～平成29年2月12日(日) 午前8時30分～午後7時30分
- 福井県がん検診受診勧奨センター ☎0776-98-8015、8016、8017

知っ得!

納得!



## 鯖江市健康づくり講演会を開催します。

今回は、体内にある臓器の中で最も大きく、代謝や解毒、胆汁の生成など多様な働きをする重要な臓器の「肝臓」をテーマに取り上げます。

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、痛みなどの自覚症状があまりなく、異常に気付いたときには病気がかなり進んでいることも少なくありません。

B型、C型肝炎に代表されるウイルス性肝炎は、国内最大級の感染症ともいわれており、気付かないうちに、肝硬変や肝臓がんへ移行する感染者が多いことが問題となっています。また、最近是非ウイルス性の肝臓がんも増加しており、肝臓の生活習慣病といえる脂肪肝は、肝臓がんの原因の一つとされています。

皆さんも一緒に肝臓がんの予防について学びましょう。

**日時** 9月28日(水)  
午後7時30分～9時(受付 午後7時～)

**会場** アイアイ鯖江 多目的ホール

**内容** 講演 「肝臓がんを予防するために」～沈黙の臓器を守りましょう～  
講師 福井県済生会病院 内科医長 真田 拓 医師

**申込** 不要 どなたでもご参加ください。

鯖江市の部位別がん粗死亡率  
(人口10万比)

気管支・肺	53.5
胃	38.7
結腸	25.3
膵臓	25.3
胆のう	28.3
肝臓	19.3

丹南健康福祉センター  
H26年衛生統計より

