

健康
コラム

心の健康に気をつけましょう

9月10日～16日は自殺予防週間



いま、誰もがストレスにさらされています。

暑い夏を乗りきったあとのこの時期は、体力が消耗し体調とともに心の健康も崩れやすくなります。また、新型コロナの流行は、大きなストレスとなり、メンタルヘルスの悪化や自殺の増加などを引き起こすことが知られています。

みなさんの周りで「口数が少なくなった」「いつもと様子が違う」と感じる人はいませんか。いま、誰もが不調になる危険があります。まず、声をかけることから始めてみませんか。

今回は、ゲートキーパーの心得として、悩んでいる人への接し方のポイントについてお伝えします。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



保健福祉課では、地域の集まりに出向いてゲートキーパー養成講座を実施します。ご興味がある人は、健康増進係までお問い合わせください。

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、ゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって、困ったときの連絡先（相談窓口など）を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

宮城県ひきこもり居場所支援モデル事業

マイスペースここてらす出張居場所in南三陸

「あなたが安心して行ける場所」マイペースここてらすが南三陸に開設されます。

開設時間内であれば、いつ来てもいつ帰っても良い、自由に過ごしていただける居場所です。スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか。

●日時 9月9日(金)、30日(金) 午前10時30分～午後3時

●場所 生涯学習センター (南三陸町志津川字新井田165-1)

●対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人
※初めて参加を希望される人は、事前に面接をさせていただきます。

●参加費 無料

●その他 昼食は各自持参となります。

☎ マイスペースここてらす石巻 ☎0225-25-7609 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動月間」です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」で生活習慣病を予防し、壮年期死亡の減少や認知症もしくは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」をのばしましょう。

また、毎日の生活の中で、+10分体を動かすことが生活習慣病や高齢者の寝たきり、認知症予防に役立ちます。今より10分多く体を動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。

さらに、「食事はおいしくバランスよく」で、日々の食生活の中に、「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩、1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」、で食卓からの健康づくりにも取り組みましょう。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

9月の保健行事

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
1歳6カ月児健康診査	12日(月)	12:45～13:00	歌津総合支所 検診室	令和3年1月～2月生まれ
3～4カ月児健康診査	16日(金)	12:35～12:50	子育て支援センター	令和4年4月～5月生まれ
3歳児健康診査	21日(水)	12:45～13:00	歌津総合支所 検診室	平成30年11月～12月生まれ
母子手帳・予防接種予診票の交付	毎週月曜日	13:00～17:00	総合ケアセンター 南三陸 ※歌津総合支所	※指定日以外または歌津総合支所での交付を希望する人は事前に連絡してください。 (保健福祉課 ☎46-5113)

*各種健診の対象者へは住民登録に基づいて個別に通知しています。また、前回健診を受けていないお子さんは上記の健診について受けることができますので、お早めに受けられますようお願いします。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

休日救急当番医

診療時間

午前9時～午後5時

医療機関により一部診療時間が異なります。
あらかじめ実施医療機関にお問い合わせください。

●気仙沼市

4日(日)	小松クリニック(東八幡前)	21-5770
11日(日)	気仙沼市立本吉病院(津谷)	42-2621
18日(日)	おだか医院(田中前)	22-3210
19日(月・祝)	小野寺医院(赤岩五駄鱈)	23-9890
23日(金・祝)	大友医院(三日町)	22-6868
25日(日)	森田医院(八日町)	22-6633

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、37.5度以上の発熱者や県内外に旅行後の人は、事前に実施医療機関に電話でご相談ください。

歯科休日当番医

診療時間

午前9時～正午

(気仙沼市：最終受付は午前11時30分)
診療時間が変更になる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

●南三陸町

11日(日)	志津川歯科クリニック	46-5678
--------	------------	---------

●気仙沼市

4日(日)	田中前加藤歯科医院(田中前)	22-1167
11日(日)	金沢歯科医院(新町)	24-1155
18日(日)	菅野歯科医院(赤岩杉ノ沢)	22-2235
19日(月・祝)	条南歯科医院(田中前)	23-5570
23日(金・祝)	三浦歯科医院(津谷明戸)	42-2418
25日(日)	熊谷歯科医院(八日町)	23-2211

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員(保健師・栄養士)がお待ちしています。お気軽にお立ち寄りください。

●日時 9月20日(火) 午前10時～午後1時

●場所 南三陸町役場 マチドマ

●内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

血圧測定や
筋肉量測定を
してみましょう。まちの健康相談室
「ぽかぽか」

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113