

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間

一人で悩まず誰かに相談をしてみませんか

令和4年の自殺者数は約2万2000人で、男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加となりました。また、小学生～高校生の自殺者数が、1980年の統計開始以降初の500人を超え、深刻な状況が続いています。

自殺の背景は、精神保健上の問題だけではありません。過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめ・孤立などのさまざまな社会的要因があり、特別な人の問題ではなく、誰もが抱えています。

もしも、悩みを抱えていたら、ぜひ、相談してみてください。気軽に相談できる場所があります。

また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるともかもしれません。

詳しくは、**市保健センター**（☎251321）へ。

〇電話相談
事情や年代、電話できる時間などに合わせて選べる相談窓口があります（別表1参照）。

(別表1) 電話相談窓口 (このほかの窓口もあります)

窓口	#いのちSOS	よりそいホットライン	子供のSOSの相談窓口※
電話番号	0120-061-338	0120-279-338	0120-0-78310
相談時間	24時間 ※水・木・土曜日は、午前6時～午後12時	24時間	24時間

※ 子ども向けの相談窓口です



〇SNS相談
電話で相談しづらい人は、チャットなどの相談窓口があります（別表2参照）。

(別表2) SNS相談窓口 (相談時間などは、各ホームページで確認してください)

窓口	特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク	特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア	特定非営利活動法人あなたのいばしょ	特定非営利活動法人BONDプロジェクト ※10・20代の女性が対象	特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター ※18歳以下の人が対象
相談方法	LINE・X (旧Twitter)・Webフォーム	LINE・Facebook・チャット	チャット	LINE	LINE
ホームページ2次元コード					

心と体のリラクゼーション講座
ストレスとの付き合い方を知ろう

ストレス社会の現代では、知らず知らずのうちにストレスをため込み、心と体のバランスを崩してしまっている人も多くなっています。心もいつも良い状態に保つことは難しいのですが、体を意識的に緩めると、緊張や不安を和らげることができるといわれています。

市は、心と体の健康づくりを目的に、体を動かして心を鎮めるリラクゼーション講座を開催します。

とき 10月7日・14日・21日 (全て土曜日) 午前9時30分

〇11時午前9時から受け付けを開始します

※3日間です

ところ 市保健センター

内容 ▽リラクゼーション法の講話
▽体験実習Ⅱ呼吸法やヨガの技法を取り入れ、ゆったりと体を動かしながら、自分の体・心に意識を向けて緊張をほぐし、自分を癒す体験をします

講師 梅沢栄さん(健康運動指導士)

対象 心と体の健康づくりに関心のある市民

定員 30人(先着順)

持ち物 ▽飲み物
▽汗拭き用タオル
▽動きやすい服装
▽ヨガマット(持っている人のみ)

▽筆記用具

申込期間 9月12日(火)～22日(金)

※定員になり次第、締め切ります

申込み・問合せ先 **市保健センター**（☎251321）へ



介護予防教室

骨折しにくい体づくりを学ぼう

高齢になると、ちょっとした段差でつまづいて骨折してしまう人が多くなります。高齢者の骨折は、回復するのに時間がかかるため、寝たきりや介護の原因にもなります。長生きをするためには、骨折しにくい体づくりを心がけることが大切です。

北橋地域包括支援センターは、高齢になっても元気に生活できる期間を長く保つために、介護予防教室を開催しています。今回は、骨折しにくい体づくりに関することを中心に実施します。転倒予防の基礎知識、

高齢になると、ちょっとした段差でつまづいて骨折してしまう人が多くなります。高齢者の骨折は、回復するのに時間がかかるため、寝たきりや介護の原因にもなります。長生きをするためには、骨折しにくい体づくりを心がけることが大切です。

北橋地域包括支援センターは、高齢になっても元気に生活できる期間を長く保つために、介護予防教室を開催しています。今回は、骨折しにくい体づくりに関することを中心に実施します。転倒予防の基礎知識、



来年度4月に小学校に入学するお子さんを対象に、就学時健康診断を行います。この健康診断は、入学前のお子さんが専門医師の診察を受けて、必要に応じて治療を行うことで、心身共に健康な状態で入学するために実施するものです。

該当者には、9月上旬に「就学時健康診断のお知らせ」などの関係書類を郵送で配布します。配布された書類で健診の日時・場所などを確認の上、受診してください。

詳しくは、**学校教育課**（☎22121）へ。

健診日程 別表3のとおり

対象 平成29年4月2日から平成30年4月1日までに

生まれた幼児 持参するもの ▽就学時健康診断のお知らせ

▽就学時健康診断票

▽健康および家庭状況調査票

▽入学前アレルギー疾患健康調査

▽視力測定の間診票

▽母子健康手帳

▽お子さんと保護者の上履き

※調査票などは、事前に必要事項を記入してください

注意事項 ▽書類が届かない場合や病気などにより受診ができない場合は、必ず学校教育課へ連絡してください

▽耳あかをよく取り、体を清潔にしてください

▽健康診断には内科検診がありますので、お子さんが着脱のしやすい服装で来てください

▽保護者とお子さんは必ず一緒に受け付けてください

▽各会場とも駐車場に限りがあるため、徒歩や乗り合わせなどで来てください

ホームページID 813

(別表3) 令和6年度入学就学時健康診断日程表

学校名(会場名)	実施日	受付時間	学校名(会場名)	実施日	受付時間
渋川北小学校	10月24日(火)	12:45～13:05	小野上小学校	10月17日(火)	13:15～13:20
渋川南小学校	11月1日(水)	13:15～13:25	中郷小学校	10月23日(月)	12:40～12:55
金島小学校	10月27日(金)	12:35～12:50	長尾小学校	10月6日(金)	12:45～13:05
古巻小学校	10月11日(水)	12:20～12:50	三原田小学校	10月12日(木)	12:20～12:35
豊秋小学校	10月19日(木)	12:30～12:50	津久田小学校	10月5日(木)	12:40～12:55
渋川西小学校	10月2日(月)	12:50～13:10	橘小学校	10月30日(月)	13:00～13:10
伊香保小学校	10月25日(水)	13:30～13:50	橘北小学校	10月31日(火)	12:40～12:50



講師 岡崎大資さん(群馬パース大学准教授)

対象 市内に在住または在勤している人

定員 30人程度(先着順)

参加料 無料

申込期間 9月8日(金)～10月3日(火)

※定員に達し次第、締め切ります

その他 ▽動きやすい服靴で参加してください

▽当日に発熱や風邪症状がある人は、参加を控えてください

申込み・問合せ先 北橋地域包括支援センター（☎257720）

ホームページID 10708