

STOP!! 重症化! ~あなたの健康 手助けします~

# 集団健診

まだ申し込みしていない人も  
間に合いますよ!

宇城市保健福祉センター ☎32-7100

このセットを  
各世帯に送っています



**対象** 市在住で20歳以上の人  
**申込先** 宇城市保健福祉センター  
三角保健センター  
市民課 国保年金係・高齢者医療係  
各支所 窓口係・松合出張所  
**申込方法** 1月上旬に各世帯に送付している申込書を申込先に持参、または郵送で申し込んでください。  
申込書を紛失した場合も申し込みできますので、お問い合わせください。

## 健診の種類

基本(特定)健診、腹部超音波、肺がん、胃がん(バリウム)、大腸がん(便検査)、骨粗しょう症、乳がん、子宮がん

※ 前立腺がん、<sup>かくたん</sup>喀痰検査、肝炎ウイルス検査は健診当日に申し込んでください。

宇城市民の死因第1位は  
「がん」なんだって!  
健診受けなくちゃ!



対象地区	健診の種類	実施予定日
三角	一括	2日(火) ~ 4日(木)
	選択	5日(金)、6日(土)、8日(月)~12日(金)
豊野	一括	3日(水)、4日(木)
	選択	13日(土) ~ 15日(月)
松橋	一括	5日(金)、6日(土)、8日(月) ~ 11日(木)、14日(日)
	選択	16日(火) ~ 29日(月・祝)
小川	一括	7日(火) ~ 11日(土)
	選択	16日(木) ~ 22日(水)
不知火	一括	12日(日) ~ 15日(水)
	選択	23日(木) ~ 28日(火)

一括 … 40歳以上の国保・後期高齢者医療保険加入者が全ての項目を受診  
選択 … 希望項目を受診

※会場は4月号でお知らせします。

## 3月は自殺対策強化月間

自殺を防ぐために、私たちにできること

# ゲートキーパー

命の門番

になりませんか



日本では、1990年代末から自殺者が年間3万人を超える状態が続いたため、2006(平成18)年に自殺対策基本法を制定。以後さまざまな対策がとられ、自殺者数は減少してきましたが、それでも年間2万人にのぼっています。

強化月間の「3月」は、ストレスを抱えやすい季節で、1年の中で最も自殺率が高い月です。いち早く変化に気づき、寄り添う「ゲートキーパー」はとても重要な存在です。

☎ 社会福祉課 ☎32-1387

## ゲートキーパーができること

- 1 気づき** ちょっとした変化に気を付ける
- 2 声掛け** 「つらそうだけど、どうしたの?」などと声を掛ける
- 3 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 4 つなぎ** 生活支援や医療などが必要な場合、早めに専門家につなぐ
- 5 見守り** 相談に乗るなど、温かく寄り添いながら見守る

こんな変化に気付いたら…  
声を掛けてみましょう

- 元気がない
- 眠れていない
- 食欲がない
- 体調がすぐれない
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが悪くなった



相談窓口 悩んでいる人に相談窓口があることを伝えることも大切です

相談窓口	電話番号	受付日時
(福)熊本いのちの電話	☎096-353-4343	年中無休 24時間
	☎0120-738-556	毎月10日 8:00~翌日8:00
熊本こころの電話	☎096-285-6688	年中無休 11:00~18:30
県宇城保健所	☎32-1207	平日 8:30~17:15
県精神保健福祉センター	☎096-386-1166	平日 9:00~16:00
市消費生活センター	☎33-8277	平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)