

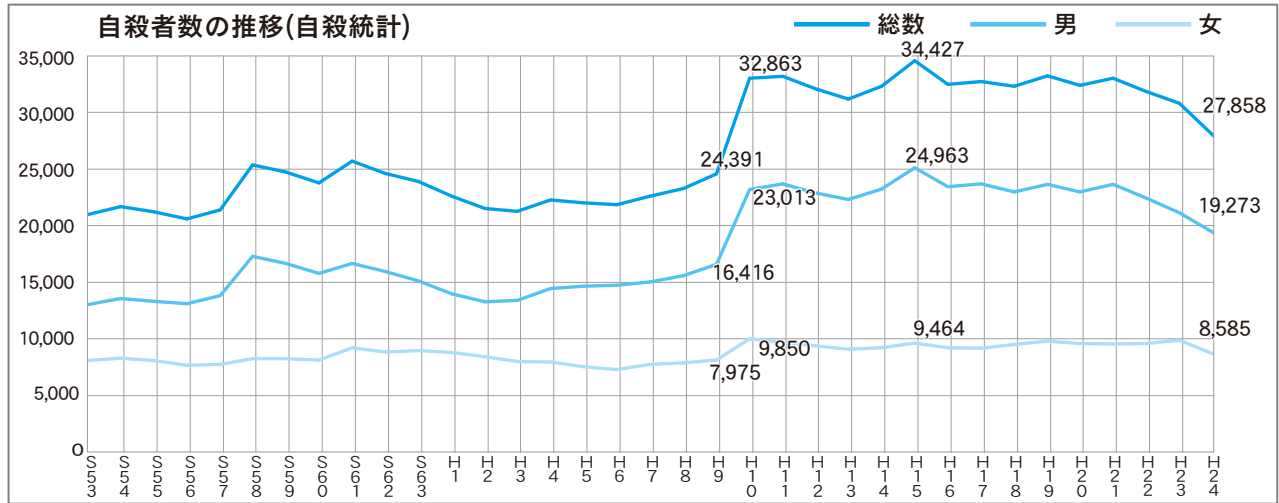
気づく・つなぐ・支える・あなたのこころの健康づくり

ひとりで
悩まないで

自殺予防週間 (9/10～9/16) です

9/10 世界自殺予防デー

我が国の自殺者数は、平成10年以降、14年連続で3万人を超える状態が続いていましたが、24年の自殺者数は、総数2万7,858人であり、15年振りに3万人を下回りました。



資料：警察庁「自殺統計」より内閣府作成データ

あなたにもできる自殺予防のための行動

<気づき>

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

<傾聴>

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

<つなぎ>

早めに専門家に相談するよう促す

<見守り>

温かく寄り添いながら、じっとりと見守る

<9月は健康増進普及月間です>

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～

健康寿命とは・・・認知症・寝たきりではなく、
元気で楽しく健康で、自立した
生活のできる期間です。

◎9月は運動・食事・禁煙など生活習慣について一人一人が考え、健康づくりを行う強調月間です。
生活習慣病を予防し、“健康寿命”を伸ばしましょう！

国東市では、病院を受診する人のうち5人に2人が生活習慣病です。生活習慣の『乱れ』を改善すれば、生活習慣病の予防や改善につながります。これを機にみなさんもご自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。

子育てボランティアさん募集

- 子育てをしている親子のサポート役として、楽しく子どもと触れ合いながら活動してみませんか。親子とボランティアさんが顔見知りになることで、声かけしやすい関係ができ、地域で子育てしやすい環境ができる効果も期待しています。
- ボランティア経験の有無は問いません。

活動例 各種親子教室等での託児・絵本の読み聞かせ・手作りおもちゃづくり など

興味のある方、詳しく内容を知りたい方は国東保健センターまでお問い合わせください。

自分のできることや
得意なことをいかして
子育ての応援を
してみませんか



問い合わせ 国東保健センター ☎0978-73-2450