



3月は自殺対策強化月間 あなたの声掛けが 大切な命を守ります

「ゲートキーパー」という言葉をご存知ですか？悩みを抱えている人は何らかのサインを発していると言われています。ゲートキーパーとは、そのサインに**気づき**、声をかけ、話を聴いて**傾聴**、必要な**支援につなげ**、**見守る**人のことです。ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありません。

気づき

仕事や家庭などで普段接している人が、何か悩んでいるように見えたら、まず声をかけることから始めてください。この行動が、「孤立・孤独」を防ぎ、自殺予防につながります。

傾聴

本人の気持ちや尊重し、耳を傾け、話を聞いてあげましょう。相手の辛い気持ちを受け止め、寄り添い、「一人ではない」と感じてもらうことが大切です。

つなぎ

悩んでいる方の抱える問題に感じて、相談窓口につながるようにしましょう。相談先はホームページの各種相談を

ご覧いただくか、健康ごとも課にご連絡ください。

見守り

悩みを抱えている方に対し、必要があればまた相談にのることを伝え、温かく見守ることが大きな支えとなります。

「こころの体温計」をご利用ください

こころの健康づくりと自殺対策の一環として、携帯電話やスマートフォン、パソコンを使ってメンタルヘルスチェックができるシステム「こころの体温計」をご利用ください。いつでもどこでも、あなたや家族、大切な人のストレスや落ち込みの様子、子育てによるストレスの度合い、アルコール

ル影響度・いじめのサインなど様々なチェックができます。

また、家族の状態を把握する家族モードもあるほか、結果に基づきその場で相談機関の確認などもできます。携帯電話等をお持ちでない方は、健康ごとも課でも相談を受けていますので、お気軽にご相談ください。悩んでいる方がいたら、声をかけていきましょう。あなたの一言が心を軽くできるかもしれません。

携帯電話等からアクセスしてみましょう。



こころの体温計 QRコード

健康ごとも課健康づくり班
☎(82)3400

3月は残薬解消強化月間です

**2017年3月は
残薬解消強化月間**

飲み忘れ・飲み残し
自宅に残った薬
↓
どうしていますか？

薬局・薬剤師を活用しよう！

残薬と一緒に薬手帳
薬の説明書き(薬剤情報)等を薬局へ持参！

薬局・薬剤師が節薬します♡

残薬整理！
飲み忘れ対策！
医師へ情報提供！

誤飲防止♡
医療費節約♡
健康被害削減♡

※ 残薬整理には飲み残量が何割を減らすことができます。
・対応していない薬用もあるため、状況に応じて対応する薬用を変更させて頂く場合がございます。まずはご希望の薬局へご確認ください。
・料金(外来薬業支度料)が掛かる場合がございます。(1割負担 185円、3割負担 555円)

主催：一般社団法人 旭匠薬剤師会
後援：旭市・匠崎市・多古町・横芝光町

問 旭匠薬剤師会

☎60-1324(大木薬局中央店内)

介護予防教室 参加者募集

65歳以上の方を対象に「介護を受けない体づくり」を目指した介護予防教室を年4回開催しています。

「体力の低下が心配」「運動する機会を持ちたい」等、お考えの方はぜひご参加ください。

とき 4~6月 毎週1回(1~2時間程度)

ところ 地域包括支援センター 研修室

対象 町内在住で介護認定を受けていない65歳以上の方

定員 12人

締切 3月17日(金)

参加費 無料

※教室で使用するセラチューブは実費です。

問 地域包括支援センター

☎80-3339

