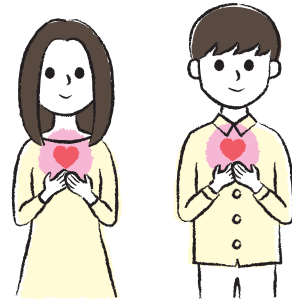




あなたと大切な人の命を守るために

9/10～16は自殺予防週間です。自殺は、個人の健康やこころの問題だけでなく、さまざまな社会的要因が複雑に関係し、追いつめられた末の死とされています。あなた自身と身近な人のこころと体の状態について、真剣に考えてみましょう。



問 保健予防課 / TEL661-9332

ID 067869

あなたのこころと体のサイン 気付いていますか？

自殺は特別な死ではなく、誰もがなる可能性があります。不安やストレス、孤立感を抱えていませんか？あなた自身について振り返ってみましょう。早めの気づきと対策が重要です。

身近な人のサイン 見つけたら声を掛けて

家族や親しい人、職場の人、近所の人などでいつもと様子が違う気になる人がいたら、勇気を出して声を掛けてください。表情や行動など、もしかしたらこころの病気や自殺のサインかもしれません。

自分のこころと体

check

- 今まで楽しんでできていたことが楽しめない
- 理由もなく悲しい、憂うつな気分になる
- 疲れやすい、元気が出ない
- 力が湧かない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- なかなか寝付けない、眠っても疲れがとれない

身近な人の様子

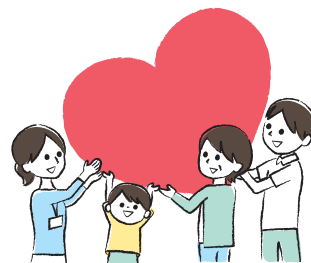
check

- 表情が暗く元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 飲酒量が増えた
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた

みんなで命の支え合い

令和4年版自殺対策白書の調査によれば、4人に1人が「自殺をしたいと考えたことがある」と回答しています。一人で悩まず、相談機関に相談してください（下欄）。

また、身近な人へのあなたの一言が、かけがえのない命を救う一歩になるかもしれません。みんなで命を支え合いましょう。



あなたの声を聞かせてください

面接や電話、SNSなど自分にあった方法で相談できます。24時間対応もあり。

面接	市こころの健康相談 / 保健予防課 (予約制) 電話相談可	TEL661-9332	平日8:45～17:15*
	こころの健康相談統一ダイヤル	TEL0570-064-556	平日9:30～17:00、18:30～22:30 (受け付け22:00まで) 9/1(金)9:30～9/30(土)17:00は24時間体制で受け付け*
電話	若年専用電話相談 (わかぼちダイヤル)	TEL06-6607-8814	水曜9:30～17:00、祝日除く*
	よりそいホットライン	TEL0120-279-338	24時間、365日
	関西いのちの電話	TEL06-6309-1121	24時間、365日
	国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター	TEL06-6260-4343	金曜13:00～日曜22:00
	こころの救急箱	TEL06-6942-9090	月曜19:00～翌3:00、木曜19:00～22:00
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	TEL0120-783-556	毎日16:00～21:00、毎月10日8:00～翌8:00
	大阪府妊産婦こころの相談センター	TEL0725-57-5225	平日10:00～16:00*
	自死遺族相談 (予約制)	TEL06-6691-2818	平日9:00～17:45*
SNSなど	自殺対策支援センター ライフリンク「生きづらびっと」	LINE、チャット	月・水・金曜11:00～22:30 (受け付け22:00まで) 火・木・日曜17:00～22:30 (受け付け22:00まで) 土曜11:00～16:30 (受け付け16:00まで)
	あなたのいばしょ	チャット	24時間、365日

※年末年始除く



はにたん適塩プロジェクト 適塩で「血圧にいいコト」

ID 005417

高血圧やそれに関連する病気の人が多いです。血圧測定、適塩、野菜摂取、運動など高血圧予防や改善につながる「血圧にいいコト」を心掛けましょう。詳細は市ホームページへ。

問合せ 健康づくり推進課/TEL674-8800

「いいモノ」もらえるキャンペーン ID 101067

「血圧にいいコト」のいずれかが1つ以上に3週間取り組んだ人に、抽選で記念品（三箇牧トマトなど）をプレゼント。子どもも大人もみんなでチャレンジし、健康といいモノを手に入れましょう。

期間 9/3(日)~11/30(木)

申込 12/4(月)までに

HP 窓 F 郵で

(所定の様式)



はにたん月イチ適塩レシピ ID 070138

5/17の高血圧の日になみ、毎月17日頃においしくて塩分控えめな「適塩レシピ」を市ホームページで紹介しています。市公式LINEに登録すれば、レシピ公開時にお知らせが届いて便利（右QRコード）。料理写真や感想などを投稿した人はプレゼントがもらえます。



健診・検診

ID 032781

問合せ 健康づくり推進課/TEL674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00)	9/24(日)柱本小学校・28(木)☆、10/3(火)☆・12(木)☆ ☆は無料送迎バスあり	不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	10/11(水)・27(金) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺追加可	9/5(火)から
まとめて健診+(プラス) ~レディースDay~(午前)	10/4(水) 特定健診+肺・大腸・子宮頸・乳がん検診 ※ピロリ菌・肝炎追加可	9/5(火)から
すこやかドック(午前)	10/13(金) 胃・肺・大腸がん検診	随時
レディースドック(午前)	10/25(水) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん追加可	9/7(木)から
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	10/19(木)★・28(土) ★は保育あり	随時 (保育は)
健康相談会(14:00~15:30)	10/20(金) 相談員・医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時
歯科健康診査(14:00~15:30)	10/20(金)	随時

対象

[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ
[がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性
(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者)
[その他] 前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨測定=40歳以上(500円)

備考

日程は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順に費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。胃がん検診はパルクムだけ。骨測定追加可(健康相談会・歯科健康診査は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)

ウェブ申込 電話 窓口

年に1度は結核検査を

ID 002932

結核は軽症であれば通院で治療できますが、重症化すると入院が必要になったり、周囲への感染リスクが生じたりします。せき、たん、発熱、倦怠感などが続く場合は医療機関を受診してください。年に1度は胸部X線検査を含む健診を受けましょう。

問合せ 保健予防課/TEL661-9332

教えて!

歯のQ&A

お口や歯の悩みに、
高槻市歯科医師会の先生が答えます

- Q 周術期口腔機能管理とは?
A 手術日を含めた手術前後の時期のお口の管理のことです

「周術期」とは、簡単にいうと手術日を含めた手術前後の時期を指します。一般的に全身麻酔の手術を受けると体の抵抗力が落ち、併発症を発生しやすくなります。口腔内には多くの細菌が存在し、肺や血液の中に入る事で肺炎や感染症などの重篤な併発症につながります。全身麻酔の前から十分な口腔ケアを行い、細菌数を減らし手術時にお口が健康な状態、また術後に口が原因の感染を生じにくい状態に整えておくことが大切です。

(高槻市歯科医師会)