

～健康だより～

お元気 ですか

第108号

令和6年3月1日発行

発行：岩国市保健センター
(岩国市健康推進課)

TEL (0827) 24-3751(代)

FAX (0827) 22-8588(代)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

全国の自殺者数は、平成15年をピークに平成22年以降、減少傾向ですが、未だに年間2万人前後の尊い命が失われています。

自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、複合的な悩みや課題が連鎖する中で、「もつ生きられない」「死ぬしかない」と、命を絶たざるを得ない状況に追い込まれた末の結果です。

周りから見ると、問題ない様子でも、当人の心の中では追い詰められている状態のときがあります。自殺を思いとどまった理由には、家族、友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらったことや、悩みの元となる分野の専門家に相談した場合などがあります。身近な人や、大切な人の変化に気づいたら、声をかけてみてください。そして、必要なら相談先を伝えるようにしましょう。

3月は

「自殺対策強化月間」

です



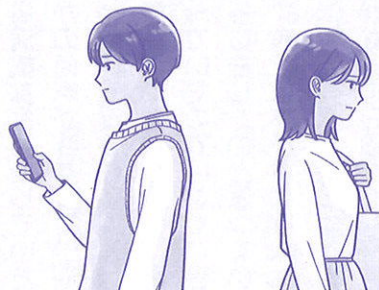
相談窓口の検索サイト

★まもろうよ こころ（厚生労働省）

LINEなどのSNSやチャットでの悩みの相談ができます。



知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

いのちを支える 厚生労働省 Ministry of Health Labour and Welfare

くわしくはこちら 相談窓口を紹介しています。

★あなたはひとりじゃない

(内閣官房 孤独・孤立対策担当室)

18歳以下のみなさんへ

相談窓口をチャットボットで紹介し
ます。

令和5年度ゲートキーパー研修の様子

厚生労働省
「ゲートキーパーになろう!」HP

「ゲートキーパー」になりませんか

社会全体のつながりが希薄化している中で、孤独を感じる方が増えています。あなたの隣に、元氣のない方はいませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な資格が必要なものではなく、誰でも、いつでもなることができます。岩国市では、保健師によるゲートキーパー養成研修を行っています。今年度は、計232名（令和5年12月末時点）の方に受講していただきました。少人数でも受け付けています。お気軽にご相談ください。

問合せ：健康推進課 24-3751

いのちの 当事者からの メッセージ

「消えてしまいたい」

私は長年、お金のこと、生活のことを一人で悩み続けていました。気持ちを切り替えるために、好きだったこともやってみましたが、どれも楽しむことはできませんでした。そうしているうちに、心の病気になる、死ぬ恐怖より「消えたい。」と思う気持ちが強くなっていました。

「救ってくれた、一本の電話」

「今日死のう。」そう思った時、死ぬ前に誰かに伝えておこうと思いましたが。その時頭に浮かんだのが、「いのちの電話」です。電話をかけると、今までのこと、心の苦しみを聴いてくれました。自分の気持ちに寄り添い、聴いてくれるだけではなく、自分の悩みに合った、専門の機関につないでもらうことができました。

「今日、死ぬのはやめよう」

電話を切った後、そう思いました。次の相談機関の方も、自分の重複した悩みを一つ一つ整理し、解決には、いろいろな方法があると教えてくれて、一緒に行動してくれました。「一人で悩んでいたけど、一人じゃないんだ。」と思えました。あの時、電話をしていなかったら、今の自分はここにはいないと思います。

「なんとかなる」

専門の方を紹介してもらい、道筋が見えた時「なんとかなる。」と思えるようになりました。相談するまでは、「どうやって死のうか。」と考えてばかりいました。一人で考えていると、悶々とするばかりで、いい方法は見つかりませんでした。相談できたことで、闇に光が差し込んだ！そんな感じだったと思います。

「話を聞いてもらおう」

当手を振り返って思うこと、それは「早めに相談することが大切なんだ。」ということ。一人で悩んでいたなら、深みにはまってしまう。悩んでいることがあれば、声に出して伝えてほしい、早く相談した方がよいということ。順風満帆な生活をしていたとしても、何かの歯車がはずれて、悩んでいる人もいるのではないかと思います。心の病気は誰でもなります。私も、特別を望んでいたのではなく、日々穏やかな暮らしをしたいと思っていたはずなのに、様々な事が重なり「もういいや。」という気持ちになっていました。どうにかなる道しるべを、一緒に考えてくれる相談機関があるということを知り、ぜひ皆さんに知っていただきたいです。今は必要を感じていないかもしれませんが。でも、知っておくことは大切です。私も元気な時に目にしていた相談窓口が、頭の片隅に残っていたからこそ、電話をすることができました。

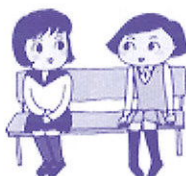
「びびって生きたくない」

生きていくと、いろいろな出来事にぶつかります。辛いこともあります。けれど、楽しいこともたくさんあります。「消えてしまいたい。」とまで悩み苦しんだ私でしたが、今は、「生きてきや、いいことある。」と思っています。仕事をスタートし、これまでは楽しめなかった趣味等も、少しずつ再開しています。今は「どうやって生きてやるう！」と頑張っているところです。

「まわりの方へのお願い」

心のエネルギーがなくなってきた時、一人だと孤独と不安の中で追い詰められています。小さな変化を感じたら、周りの人が気づいてほしい、助けてあげてほしい。病院や相談機関、とにかく、どこかに相談してほしいなと思います。

それが、次につながる第一歩です。



ひとりで悩まず、まず相談

もし、あなたが悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

こころの電話相談



★いのちSOS

0120-061-338

〈おもい ささえる〉

日、月、火、金、土曜日0時～24時、
水、木曜日6時～24時

※木曜日6時～火曜日24時までは連
続対応

★よりそいホットライン

0120-279-338

24時間対応

★山口いのちの電話

0836-22-4343

毎日 16時30分～22時30分

★日本いのちの電話連盟

0120-783-556

毎日 16時～21時

ただし、毎月10日は8時～翌日8時

★いのちの情報ダイヤル 絆

(山口県精神保健福祉センター内)

0836-58-4455

火曜日、金曜日(祝日、年末年始除く)
9時～11時30分、13時～16時30分

大切な人を自死でなくされた方の

相談窓口

★山口自死遺族の集いクローバー

(わかちあいの会)

(山口県精神保健福祉センター)

083-902-2672

第3土曜日(8月、12月を除く)
13時30分～15時30分

こころと身体の健康に関する相談

★こころの健康相談(臨床心理士)

(岩国市保健センター)

24-3751 ※要予約

毎月第1金曜日(祝日の場合は日程
の変更有) 14時～16時

★ストレス相談(公認心理師)

(岩国健康福祉センター)

29-1525 ※要予約

毎月第3水曜日(祝日の場合は日程
の変更有) 13時30分～15時30分

18歳までの子ども専用電話

★チャイルドライン岩国ステーション

0120-99-7777

毎日16時～21時

(ネットであわ、チャット、つぶや
きもできます)。

生きづらさを抱えたまま、
家で過ごされている方は
いませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響で
外出や交流の機会が減ったり、交流方
法が変わり、家族以外の人と話をする
ことがなくなっているいませんか？「こ
の気持ちは誰にもわかってもらえな
い。」と、ひきこもりがちになってい
る方、またはそのご家族が、悩みや苦
しみを抱え込む前にご相談ください。
誰にとっても安心して過ごせる場所や
機会を積み重ねることが、社会とのつ
ながりを回復する道になります。

相談窓口

★こころの相談(電話相談等)

(岩国市保健センター)

24-3751

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分

★ひきこもり相談、家族相談

(岩国健康福祉センター)

29-1525

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分

子育てに関する相談

★岩国市子ども家庭センター

29-5076

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分

中学生までの不登校相談

★青少年課・教育支援センター

43-0901

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分

高校生以下の

子どもの教育に関する相談

★ふれあい総合テレビ

083-987-1240

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時

若い世代の方の相談

★ぐらう のことでお困りの相談

(ぐらう自立応援センターいわくに)

24-2571

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分

★15～49歳で働くことに悩みを持つ方
(しゅうなん若者サポートステーション)

0834-27-6270

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
9時30分～17時30分



岩国市健康づくり協賛企業・団体から健康づくりを発信しています！

岩国市健康づくり協賛企業・団体ってなあに？

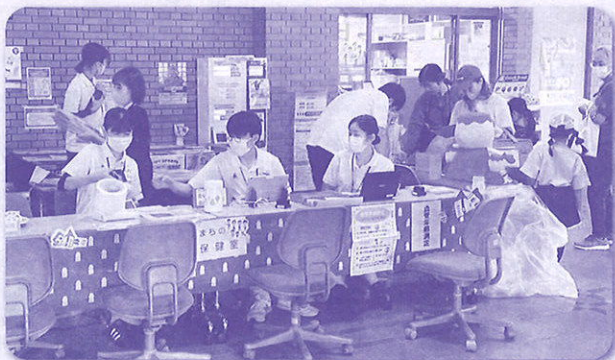
「第2次岩国市健康づくり計画 いきいき・わくわく・にっこり岩国」の推進に賛同し、その活動にご協力頂ける企業を「岩国市健康づくり協賛企業」として登録いただいています。

「健康づくりの取り組み」に従業員やその家族、市民に対して、地域や行政と連携・協働しながら、各企業・団体の特色を生かした、効果的で取り組みやすい普及啓発を行っています。

登録企業・団体名【28企業】の紹介 令和5年12月末現在

- やましろ商工会 ●岩国西商工会 ●山口県東部ヤクルト販売株式会社 ●フィットネスクラブオーシャン
- 一般財団法人玖珂町体育施設等管理協会 ●マックスバリュ西日本株式会社 ●一般財団法人岩国市体育協会
- 帝人株式会社岩国事業所 ●旭化成建材株式会社岩国工場 ●東洋紡績株式会社岩国事業所
- 岩国通運株式会社 ●一般社団法人山口県トラック協会岩国支部 ●有限会社パインウェル ●株式会社丸久
- 株式会社フレスタ ●株式会社ミコー食品 ●岩国市周東文化会館 ●生活協同組合コープやまぐち岩国支部
- 岩国商工会議所 ●有限会社らんかん高原 ●岩国パブリックサービス株式会社 ●アクサ生命保険㈱岩国営業所
- 株式会社松代商店 ●医療法人新生会小規模多機能型居宅介護ラ・スリーズ ●フジグラン岩国
- 山口県農業協同組合農産物直売所FAM' Sキッチンいわくに ●株式会社キネマティクス ●株式会社桐田商会

(順不同)



【山口県東部ヤクルト販売株式会社】

10月に開催された市民健康スポーツのつどいでは、「まちの保健室」として、企画参加されました。



【フジグラン岩国】

11月の2週間イベントホールで「減塩」「野菜摂取」をテーマに健康づくりの啓発展示をされました。

健康づくり活動紹介



【マックスバリュ西日本株式会社】

11月に「ザビック周東店」で周東地域部会の皆さんとのコラボレーションにより「朝食摂取」の啓発イベントが開催されました。



【株式会社キネマティクス】

食生活改善推進協議会全体交流研修会では、講師として、「今日からできる体操」を楽しく教えて頂きました。



まちの健康の話題

おいしく♡楽しく♪わいわいクッキング 4年ぶりに料理教室が開催されました!!



12月19日、由宇保健センターで料理教室『わいわいクッキング』が開催されました。教室は6月から2か月に1回開催し、毎回10～15名の参加がありました。

参加者は食生活改善推進員の指導を受けながら、わきあいあいと、慣れた手つきで楽しく料理を作られていました。今回は郷土料理の岩国寿司を牛乳パックの空き容器を利用して作り、参加者からは「おいしそうでばっちり!」「牛

乳パックで簡単に作れて楽しい!」という感想がありました。

来年度も開催予定です。おいしく♡楽しく♪わいわいクッキングに参加してみませんか。



ウォーキングセミナー、今年で6回目の開催!

11月10日、由宇文化スポーツセンター（ゆうたん）で『ウォーキングセミナー～レッツ・ウォーキング～』が開催されました。このセミナーは、由宇地域部会が平成30年から開催しており、今年で6回目になります。今回は37名の参加がありました。



潮風公園までの往復3kmのウォーキングをする予定でしたが、当日はあいにくの雨模様となったため、屋内での実施となりました。健康運動指導士による指導で、自分の歩幅や歩く速さを測り、効果的なウォーキングについて学びました。

参加者からは、“歩幅を意識してウォーキングしようと思った、歩くスピードが分かった”などの感想がありました。また、“参加することで普段会えない人にあえて良かった”との言葉もあり、イベントに参加することの大切さも感じられる会となりました。



赤ちゃん和中学生のふれあい体験 ～川下中学校～

川下中学校区家庭教育支援チーム「チームほっとちゃん」の主催で11月1日・2日に、川下中学校3年生と乳幼児のふれあい体験が行われました。母子保健推進員さんが、川下中学校区の親子に参加を呼びかけ、2日間で、27組の乳幼児と保護者の参加がありました。



中学生は、岩国短期大学や市の保健師、助産師から、赤ちゃんの抱っこ仕方や遊び方、生命の誕生についても学び、ふれあい体験に臨みました。

終了後、中学生から「すごく小さくてかわかった」「抱っこしたら腕や手がぶにゃぶにゃしていた」「泣いたらお母さんの方に行こうとしていて、母の力はすごいと思った」などたくさんの感想がありました。中学生にとってもスタッフにとっても、また、参加した親子にとっても楽しい時間となり、実りある会になりました。



健康カレンダー

いろいろ参加できます。お気軽にお越しください。
3月16日～5月31日までの行事を掲載しています。

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
マタニティクラス	4月18日(木)	9:30～11:30	妊娠中にできる出産準備(こころとからだ) 楽なお産と赤ちゃんとの生活	岩国市保健センター	要予約(定員16組) 「母子も♡いわくに」 から要予約 ☎29-5099
	5月26日(日)				
	5月27日(月)				
離乳食教室	4月19日(金)	13:30～15:00	離乳食のお話 <基本編> 対象:おむね3～6か月児 <応用編> 対象:おむね7～10か月児	岩国市保健センター	要予約(定員20組) 「母子も♡いわくに」 から要予約 ☎29-5099
	5月24日(金)				
子育てのつどい	4月9日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう! 語ろう!	岩国市保健センター	要予約(定員15組) 「母子も♡いわくに」 から要予約 ☎29-5099
	5月14日(火)				
育児相談	毎週火曜日	9:30～11:30	身体計測、こどもの発育発達・子育て相談	岩国市保健センター	予約不要
	4月16日(火)	9:30～11:15	身体計測・保健師の個別相談	玖珂中央コミュニティセンター (総合センター案内)	要予約☎82-2020 (玖珂保健センター)
	4月26日(金)	10:00～11:30	身体計測・保健師の個別相談	由宇保健センター	要予約☎63-3111
	5月21日(火)	9:30～11:15	身体計測、保健師・歯科衛生士の個別相談	玖珂中央コミュニティセンター (総合センター案内)	要予約☎82-2020 (玖珂保健センター)
	5月22日(水)	9:30～11:15	身体計測、保健師・管理栄養士の個別相談	周東中央公民館 (総合センター日室内)	要予約☎84-3580 (周東保健センター)
	5月24日(金)	10:00～11:30	身体計測・保健師の個別相談	由宇保健センター	要予約☎63-3111
1歳6か月児健診	3月27日(水)	受付 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *1か月前までに保護者あてに健診のご案内を通知 します。	岩国市保健センター	*転入等でご不明 な場合は、お問 い合わせくださ い。 ☎29-5099
	4月10日(水)				
	4月24日(水)				
	5月8日(水)				
	5月22日(水)				
3歳6か月児健診	3月21日(水)	受付 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *1か月前までに保護者あてに健診のご案内を通知 します。	玖珂中央コミュニティセンター (総合センター案内)	*転入等でご不明 な場合は、お問 い合わせくださ い。 ☎29-5099
	3月28日(水)				
	4月11日(水)				
	4月25日(水)				
	5月9日(水)				
発達クリニック	4月18日(木)	12:30～17:00	子どもの発達の遅れ等の相談に小児科医・言語 聴覚士・児童心理司が応じます。 既に療育中の方や、診断を受けている方は対象 外です。	岩国健康福祉 センター	要予約(定員あり) ☎29-5099
	4月5日(金)	14:00～16:00	公認心理師による心の相談が受けられます。	岩国市保健センター	要予約(定員あり) ☎24-3751
こころの健康相談	5月10日(金)				

*健康づくり教室の予定

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
健診結果説明会	4月17日(水)	13:30～15:00	健診の結果から今の自分の状態を振り返り、検査 値(腹囲・血圧・血糖等)が示す意味や、BMI・血圧・ 血糖・たばこ等が身体に及ぼす影響がわかります	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751
	5月10日(金)				
健康づくり教室 食生活編	5月29日(水)	13:30～15:00	管理栄養士と自分の食生活を振り返ります	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751

*岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定

(住所: 岩国市三笠町1-1-1)

行事名	実施日	時 間	予約電話
認知症・心の健康相談	5月10日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	4月17日(水)	13:30～15:30	
	5月15日(水)		
エイズ検査	3月26日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
骨髄バンク登録	4月9日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
	5月14日(火)		
B・C型肝炎検査 風しん抗体検査	3月26日(火)	10:00～11:00	市内医療機関にて診療時間内に受ける方法もあります
ひきこもりの 家族の会	3月27日(水)	13:30～16:00	
	4月24日(水)		
	5月22日(水)		

3月1日～7日は子ども予防接種週間です

特に入園・入学前のお子様がいる保護者の方は、予防接種履
歴を今一度確認し、打ち忘れがないようにしましょう。
接種ができるワクチンは医療機関によって異なるため、必ず
事前にお問い合わせの上、ご予約ください。

定期予防接種は期間内に!

接種の対象年齢を過ぎると、
全額自己負担となります。



関連医療機関リストはこちら
日本医師会ホームページ
「子どもの予防接種週間」



古紙パルプ配合率
70%再生紙を使用