

成人検診(集団検診)

問 保健センター (☎23-8877)

要予約

◆39歳以下健康診査

時 ①一般コース…5月27日(月)、7月19日(金)、8月26日(月)、9月25日(水)、11月11日(月)、12月9日(月)、2月21日(金)
②胃がん検診コース…6月26日(水)、10月16日(水)、11月27日(水)、1月22日(水)

受付 ①8時30分～11時30分 ②8時30分～11時 ※個別に指定 対 39歳以下(2020年3月31日現在)

場 刈谷医師会健診センター

¥ ①5,000円、②7,000円

内 胸部X線検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査、眼圧検査、視力検査、聴力検査、身体測定、腹囲測定、理学的検査、骨密度測定、胃部X線検査(②のみ)

申 3月26日(水)8時30分から、電話または直接、保健センターへ。

高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成(任意予防接種)

時 3月31日(日)まで 場 市内指定医療機関 対 満65歳以上

助成額 ▶3,000円(上限8,000円)

注意事項 ※接種前に保健センターへ申請してください。
※過去5年以内に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けている人は、対象になりません。
※過去に一度でもこの制度を利用して接種している人、定期接種を受けた人は対象になりません。

震災などで被災された人へ 健康診査などを希望する場合は、受診券を発行しますので、保健センターへ連絡してください。

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 177

問 保健センター (☎23-8877)

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



自殺予防の10か条

刈谷市では、毎年、平均24.6人が自殺により亡くなっており、その3分の1以上を30・40歳代の働き盛り世代が占めています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる問題です。

皆さんの周りに、気になる人はいませんか？
自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多くあります。右に働き盛りの自殺を予防するために、特に注意する点を10か条にまとめました。このようなサインが見られたら、早めに専門家への相談を勧めてください。



3月は自殺対策強化月間です

国は、自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

3・4月は、進学や就職、配置転換など、生活環境が大きく変わる時期です。自分にとってうれしい変化でも、心にはストレスになることがあります。

眠れないなど、自分の不調に気づいたら、早めに休養して、心と体をいたわってあげましょう。それでも解決しなければ、周りの人や相談機関に相談し、一人で抱え込まないようにしましょう。

自殺予防の10か条

1. うつ病の症状に気をつけよう(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
2. 原因不明の体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
8. 重症の体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂におよぶ

「職場における自殺の予防と対応」(平成13年12月 厚生労働省)より

