

# 健康情報

今月の担当

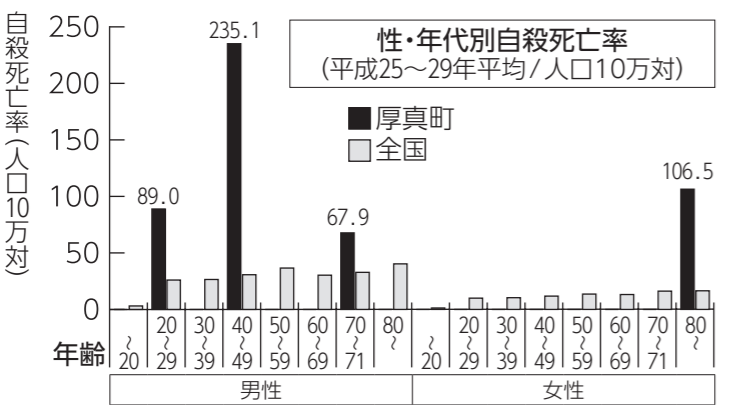


保健師  
ささもり  
笹森 あゆみ

## 厚真町のちを支える計画 ダイジェスト①

日本の年間の自殺者数は、平成10年に急増して年間3万人を超え、減少の兆しが見えない状態が何年も続きました。こうした状況を踏まえ、国は平成18年に自殺対策基本法を施行し、自殺を「個人の問題」から「社会の問題」として広く認識し、さまざまな対策に取り組みました。その結果、日本の自殺者数は、平成22年から減少傾向になり、平成24年以降6年連続で自殺者数が3万人を下回ったものの、主要先進7カ国の中で最も自殺死亡率が高い状況が続いています。

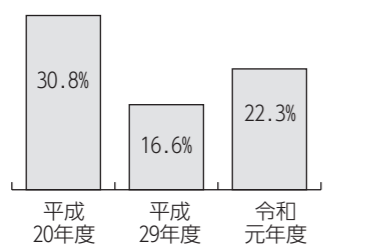
これを受け、平成28年3月に自殺対策をさらに強化するための自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、全ての市町村に地域自殺対策計画の策定が義務付けられました。厚真町においても、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するための「厚真町のちを支える計画」を3月に策定しました。



### 厚真町の自殺の状況

年による変動はありませんが、全国や北海道と比較すると、自殺死亡率は高い傾向があります。平成25年～平成29年までの5年間における平均の性別・年代別自殺率を見ると、男性が多くなっています。厚真町は40歳代男性の自殺率が最も高く、男性は20歳代と70歳代、女性は80歳以上が全国の自殺率を上回っています。

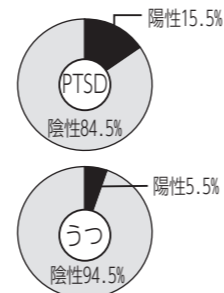
### 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合



### 厚真町のこころの健康に関する概況

厚真町住民健診時に睡眠で休養が十分取れているかの問いに、「いいえ」と回答した割合は、平成20年度30.8%、平成29年度16.6%と減少しました。しかし、胆振東部地震発生後の令和元年度には22.3%と増加しました。また、「こころの健康づくり問診」を実施したところ、PTSD（心的外傷後ストレス障害）で陽性と判断された方は全体の15.5%、うつ状態と判断された方は全体の5.5%でした。陽性者が実際のPTSDやうつ状態であるとは言えませんが、この中の一部がPTSDやうつ状態と考えられます。

### こころの健康づくり問診結果



### 厚真町における自殺の傾向と対策の方向性(本文抜粋)

①男性では、無職独居の自殺者が最も多く、有職者でも独居の自殺者が多いため、個人や家族だけでは自殺が防止できない可能性がある。地域の支援や公的・民間の支援などを組み合わせた柔軟な対策が求められる。

②女性では、比較的高齢者の自殺が多く、健康課題などの不安要素が原因と想定される。健康問題に対しては、既存の保健事業が重要な役割を担うことになり、既存事業に自殺対策の方法論を取り組むことなどが求められる。

③胆振東部地震の発災で、継続課題として心身への影響や生活再建などがさまざまなストレスの要因となっており、心の不調を招き、生活再建に向けた心のケアが重要になる。具体的な対策は、次号で紹介。



## 令和2年度 母子保健事業

日程は変更になる場合がありますので、広報あつま「ほけんの掲示板」をご確認の上、お越しください。



### 各種健診

内容：健康状態、成長発達、生活状況の確認  
場所：総合ケアセンターゆくり

※実施日2週間前に個別に通知しますが、下記日程を予定していますので、仕事の都合等がある場合はご参照ください。

### 乳児健診

日程	対象のお子さん
5月13日(水)	令和1年11月13日～令和2年2月13日生まれ 令和1年5月13日～令和1年8月13日生まれ
8月5日(水)	令和2年2月14日～令和2年5月5日生まれ 令和1年8月14日～令和1年11月5日生まれ
11月18日(水)	令和2年5月6日～令和2年8月18日生まれ 令和1年11月6日～令和2年2月18日生まれ
2月17日(水)	令和2年8月19日～令和2年11月17日生まれ 令和2年2月19日～令和2年5月17日生まれ

### 1歳6カ月児健診

日程	対象のお子さん
5月20日(水)	平成30年9月12日～平成30年11月20日生まれ
9月9日(水)	平成30年11月21日～平成31年3月9日生まれ
1月13日(水)	平成31年3月10日～令和1年7月13日生まれ
3月3日(水)	令和1年7月14日～令和1年9月3日生まれ

### 3歳児健診

日程	対象のお子さん
6月17日(水)	平成29年3月12日～平成29年6月17日生まれ
9月16日(水)	平成29年6月18日～平成29年9月16日生まれ
1月20日(水)	平成29年9月17日～平成30年1月20日生まれ
3月17日(水)	平成30年1月21日～平成30年3月17日生まれ

### ニューママ・プレママ教室

**ニューママ教室 [9時30分から]**  
対象：生後2～6カ月児のママ  
内容：ベビーマッサージ、助産師相談など

**プレママ教室 [10時30分から]**  
対象：妊婦  
内容：マタニティヨガや助産師相談など

日程	場所
6月4日(木)	厚真子育て支援センター
9月3日(木)	厚南子育て支援センター
12月4日(金)	厚真子育て支援センター
3月4日(木)	厚南子育て支援センター

### 乳幼児相談

対象：生後2カ月～1歳2カ月  
内容：身体計測、発育発達、栄養相談など  
時間：10時～11時15分(受付)

日程	場所
7月2日(木)	厚南子育て支援センター
10月1日(木)	厚真子育て支援センター
1月7日(木)	厚南子育て支援センター

### 歯科健診・フッ素塗布

対象：1歳(または歯が8本以上生えている)～就学前

日程	場所
9月24日(木)	宮の森こども園 厚南子育て支援センター
9月28日(月)	認定こども園つみき
9月30日(水)	総合ケアセンターゆくり 認定こども園つみき(フッ素塗布のみ)

おちやのこ菜菜  
野菜アップ★プロジェクト  
目指そう野菜1日350gレシピ①

### 野菜たっぷりビビンバ



材料(2人分)

ごはん：茶わん2杯	ニンジン：40g	長ネギ：30g
豚ひき肉：80g	小松菜：50g	目玉焼き：2個
切干大根：8g	もやし：50g	焼肉のタレ：大さじ2

[1人分] エネルギー531kcal/塩分相当量1.1g/野菜の量100g

- ①切干大根は水で戻して細かく刻む。小松菜は2cm幅、長ネギは小口切り、ニンジンは千切りにする。
- ②フライパンに豚ひき肉を入れ炒め、色が変わってきたら野菜を入れさらに炒める。(ひき肉の油で炒めます)
- ③②に焼肉のタレを加えさらに炒める。
- ④ご飯を器に盛り③と目玉焼きを上に乗せてできあがり。

☆簡単ポイント☆ 焼肉のタレを使うと簡単！  
ニラやキノコ類などを入れるのもおすすめ！

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871