

3月は「自殺対策強化月間」です

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

平成29年には、全国で21,321人の命が自殺で失われました。交通事故死亡者の5倍以上になります。全体では、中高年の割合が高いのですが、若い世代では死因の第1位になっています。自殺は、さまざまな要因が絡み合うことによって、心理的に追い詰められた末の死です。



【あなたにもできる自殺予防のための行動】

<気づき> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- ・眠れない、食欲がない、口数が減った、飲酒量が増えたなどのサインに気づきましょう。様子がいつもと違うとき、悩みを抱えているかもしれません。「うつ」「借金」「死別体験」「過重労働」「配置転換」「昇進」「引越越し」「出産」「病气」など、生活の変化は悩みの大きな原因になります。
- ・変化に気づいたら、「眠れていますか？」などの自分にできる声かけをし、心配していることを伝えましょう。

<話を聴く> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・相手が悩みを打ち明けてくれたら、本人の気持ちを尊重し、安易に励ましたり、否定したりせずじっくり耳を傾けます。相手が言葉に詰まったときも、沈黙の時間を共有することが大切です。黙っていても「一緒にいる、一人ではない」という感覚が伝わるのが大切です。

<つなぐ> 早めに専門家に相談するよう促す

- ・こころの病気や社会、経済的な問題を抱えているようであれば、必要に応じて、専門機関や医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

<見守り> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・あせらずに優しく寄り添いながら見守り、今後も相談にのることを伝えましょう。

健康づくりへのアドバイス 減塩に取り組んでみませんか

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

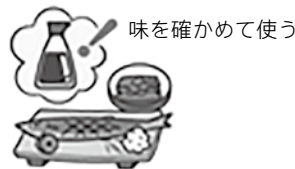
栃木県の食塩摂取量の平均は、厚生労働省の示す目標量と比較して1日約2g多く食塩を摂りすぎています。食塩を摂りすぎると、脳卒中などの循環器系疾患や胃がんの発症リスクが高まりますので注意しましょう。

【食塩摂取量：栃木県と目標量の差】(H28年度県民健康・栄養調査結果より)

食塩摂取量	男性	女性
栃木県	10.8g	9.2g
目標量	8.0g	7.0g

●減塩のコツ

- ①新鮮な食材を用いる
- ②むやみにしょうゆなどをかけない
- ③香辛料や香味野菜、果物の酸味を利用する
- ④汁物は具たくさんにして汁の量を減らす
- ⑤つけものは控える
- ⑥めん類の汁はできるだけ残す
- ⑦外食や加工食品を控える
- ⑧栄養成分表示を確認する



栄養成分表示(1本(100g)当たり)	
熱量	67 kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.8g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.1g



出典：安足健康福祉センター作成資料

市役所1階の〈ろうきん〉ATMをご利用ください!



給与・年金
振込は
ろうきんへ



【ATM稼働時間】平日8時45分から18時まで
中央労働金庫佐野支店 TEL.0283-24-8185



幸せのお手伝い

結婚相談所

縁があるなれば
誰だって
まあるく
あがる

初婚・再婚・中高年・母子家庭

秘密厳守・相談無料

ハッピータイム 佐野北支部

予約制 ☎0283-85-2443
☎090-7638-3696



① タクシー券等出張交付日程

期日	時間	会場
3月22日(金)	午前9時30分～11時30分	佐野市中央公民館
	午後1時30分～3時30分	赤見地区公民館
3月25日(月)	午前9時30分～11時30分	犬伏地区公民館
	午後1時30分～3時30分	植野地区公民館
3月26日(火)	午前9時30分～11時	吾妻地区公民館
	午後1時30分～3時	界地区公民館
3月27日(水)	午前9時30分～11時	旗川地区公民館
	午後1時30分～3時30分	城北地区公民館

※出張交付期間中は、いきいき高齢課および障がい福祉課窓口では交付できません

② タクシー券等窓口交付日程 ※午前8時30分～午後5時15分

期日	会場
3月22日(金) から	田沼・葛生行政センター、野上・新合・飛駒支所
3月25日(月) から	赤見支所
3月28日(木) から	いきいき高齢課、障がい福祉課

※初乗り運賃相当額分助成の券を申請月に応じて一括交付(月5枚で年間60枚を限度)
対象 ①身体障害者手帳1・2級の方、②療育手帳A・A1・A2の方、③精神障害者保健福祉手帳1級の方
持ち物 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳
 ※代理申請の場合は代理の方

の印かん
○はり・きゆう・マッサージ券
内容 はり・きゆう・マッサージ(保険適用外) 施術料金の一部助成
 ※800円助成の券を年間6枚交付
対象 ①70歳以上の方(生年月日が昭和25年3月31日以前の方)、②65歳以上(生年月日が昭和30年3月31日以前の方)で身体障害者手帳1・2級の方、③65歳以上で療育手帳A・A1・A2の方
④65歳以上で精神障害者保健福祉手帳1・2級の方
持ち物 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳(所持者のみ)
○高齢者市営バス寿券
内容 市営バス乗車運賃の一部助成
 ※150円助成の券を年間40枚交付
対象 70歳以上の方(生年月日が昭和25年3月31日以前の方)

申請の際は印かん(スタンブ式不可)をお持ちください。
○高齢者福祉タクシー券
内容 通院時のタクシー利用料金の一部助成
 ※400円助成の券を年間60枚交付(半年ごとに有効期限あり)
対象 ①75歳以上の方(生年月日が昭和20年3月31日以前の方)、②70歳以上75歳未満の方(生年月日が昭和20年4月1日～昭和25年3月31日の方)で、高齢者世帯の方(生年月日が昭和30年3月31日以前の方)のみで構成する世帯の方

高齢者福祉タクシー券などを交付します

■問合せ いきいき高齢課 高齢福祉係 ☎(20)3021
 障がい福祉課 障がい福祉係 ☎(20)3025

思い出に残るバス旅をご提案します

- お客様のニーズに合わせたプランを提供します。
- 大型・中型・小型各種ご用意あります。



〈一般貸切・観光バス〉 〒326-0331 足利市福富町828-1
丸五観光バス ☎0284-73-5477 (担当 阿部)