# えがおでつなごうこころの橋

## ★上島町自殺対策計画

国は、「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、自殺対策をさらに総合的かつ効果的に推進するため、平成28年4月に自殺対策基本法を改正し、すべての都道府県及び市町村が自殺対策計画を定める旨の規定が盛り込まれました。このため、上島町においても上島町自殺対策計画を策定しました。

## ★現状

人口が少ないため、統計上では、一人当たりの数値への反映が大きく、特徴がつかみ難い面もあります。しかし、人口10万人あたりの自殺者数は、国や県より多く、決して少ないとは言えません。

## ★基本認識

❶自殺は多くが追い込まれた末の死である。
❷自殺は、その多くが社会的な問題である。
❸自殺を考えている人はサインを発していることが多い。

| | H24 | H25 | H26 | H27 | H28 | 平均 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 上島町の自殺者数（人） | 0 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2.0 |
| 上島町の自殺死亡率（人） | 0.0 | 39.9 | 40.3 | 13.6 | 41.0 | 27.0 |
| 愛媛県の自殺死亡率（人） | 23.0 | 23.3 | 21.4 | 20.1 | 19.0 | 21.4 |
| 全国の自殺死亡率（人） | 21.8 | 21.1 | 19.6 | 18.6 | 17.0 | 19.6 |

自殺死亡率（人）：人口10万人あたりの自殺者

## ★基本理念

町民一人ひとりが、つながり、支え合うことで、自分らしく生きる喜びを実感でき、誰も自殺に追い込まれることない町を目指します。その実現に向け、「生きることの促進要因への支援」を充実させ、町民と一体となって、

**「えがおでつなごうこころの橋」**

の活動に取り組みます。

## ★基本施策

❶地域におけるネットワークの強化
❷自殺対策を支える人材の育成
❸町民への啓発と周知
❹生きることの促進要因への支援

## ★目標

| 現状値（H24～28） | 目標値（H31～37） |
|---|---|
| 27.0 | 18.9 |

## こころの健康　～ストレスを知る～

ストレスという言葉の生みの親であるセリエは、「適度なストレスは人生のスパイス」とも言っています。ストレスは、自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけしてくれたり、良い面もあります。しかし、過剰なストレスがかかると、こころや体に負担がかかります。

ストレスを感じたらうまく付き合うことが大切です。まずは、自分のストレスサインを知りましょう。イライラ？だるい？頭が痛い？眠れない？そのサインはどのストレスレベルで起こりますか？忙しくてもルンルンと順調で結果が伴っているのか、イライラや不安で効率が悪くなっているのか。もし後者なら、自分に合った方法でストレスを解消しましょう。例えば、以下のような方法でこころと体が楽になればいいですね。

- だれかに相談する
- 身体を動かす
- 掃除をする
- 大声を出す
- 今の気持ちを書く
- 音楽を聞く
- 庭いじりをする
- ぼーっとする

**今月の担当**
保健師
柳原　由美



CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

## 元気アップ体操
### ーすきま時間体操ー

季節の変わり目で、自律神経が乱れやすい今の時期こそ、すきま時間に「**腹式呼吸**」を取り入れましょう。呼吸を深くすることで、一時期流行した「ロングブレスダイエット」のように、ダイエット効果だけでなく、血液中の酸素濃度が上がり、全身の細胞を活性化したり、自律神経を整えたり、心身共にリラックス・リフレッシュ効果がありますよ。

腹式呼吸は、何度も意識して練習することで、習慣的に深い呼吸ができるようになります。

**「腹式呼吸」**

❶寝た姿勢でもできますが、背筋を伸ばして立つか、座ります。
❷口から息を吐き、肺の中の空気を全部出します。
❸鼻からゆっくりと深く息を吸い込みながら、おなかを3～5㎝くらい膨らませます（写真A）。力まず、肩を上げないようにしましょう（上級者は吸いこんだのち、息を10秒止めます）。
❹吸い込むときの倍の時間をかけ、お腹をへこませながら、ゆっくりと口から息を吐きます（写真B）。
❺❸～❹をまずは5回繰り返してみましょう。慣れてきたら10回、20回と繰り返しましょう。

## 3月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

### 弓削保健センター ☎77-3700

| | | |
|---|---|---|
| **育児教室★** | | |
| 6日(水) | 10:00 ～ 11:30 | せとうち交流館 |
| **健康相談★** | | |
| 13日(水) | 10:00 ～ 11:00 | せとうち交流館 |
| **おたっしゃクラブ★** | | |
| 7日(木) | 10:00 ～ 12:30 | 久司浦集会所 |
| 13日(水) | 10:00 ～ 12:30 | 弓削開発総合センター |
| 14日(木) | 10:00 ～ 12:30 | 下弓削中央集会所 |
| 27日(水) | 10:00 ～ 11:30 | 下弓削中央集会所 |

### 生名保健センター ☎74-0911

| | | |
|---|---|---|
| **はつらつ教室自主活動★** | | |
| 毎週月曜 | 13:30 ～ 14:30 | 生名保健センター |
| **健康相談★** | | |
| 7日(木) | 10:00 ～ 11:00 | 3分団集会所 |
| **いきいき体操★** | | |
| 11日(月) | 10:00 ～ 11:30 | 生名保健センター |
| 25日(月) | 10:00 ～ 11:30 | 生名保健センター |
| **おたっしゃクラブ★** | | |
| 13日(水) | 10:00 ～ 12:30 | 3分団集会所 |
| 14日(木) | 10:00 ～ 12:30 | 西浦集会所 |
| **育MENクラブ** | | |
| 8日(金) | 10:00 ～ 11:00 | 生名保健センター |

### 魚島保健福祉センター ☎74-1120

| | | |
|---|---|---|
| **健康相談★** | | |
| 7日(木) | 9:00 ～ 10:30 | 高井神公民館 |
| 20日(水) | 13:30 ～ 16:00 | 魚島保健福祉センター |
| **健康づくり教室「あおぞら」★** | | |
| 7日(木) | 14:00 ～ 15:30 | 地域交流センター |

### 岩城保健センター ☎74-0755

| | | |
|---|---|---|
| **はつらつ教室自主活動★** | | |
| 毎週火曜 | 10:00 ～ 11:00 | 岩城保健センター1階トレーニングルーム |
| **健康相談★** | | |
| 13日(水) | 10:00 ～ 11:00 | コミュニティセンター |
| **にこにこ広場★** | | |
| 7日(木) | 14:00 ～ 16:00 | 北集会所 |
| 19日(火) | 14:00 ～ 16:00 | 岩城開発センター |
| **育児教室★** | | |
| 15日(金) | 10:00 ～ 11:30 | 岩城保健センター |