

かけがえのない命を守りたい—自殺対策—

▶ 25分に一人の方が自ら命を絶っています。

警察庁の統計によれば、令和3年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万984人であり、9年連続で3万人を下回りました。しかし、依然として1日に57人、25分に一人の方が自ら命を絶っていることとなります。千葉県においても952人の方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況であり、県、市町村及び各種団体が連携して総合的な自殺防止策に取り組んでいるところです。



▶ あなたやあなたの大切な人が悩んでいたら… 一人で悩まず相談を。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ身近な人や相談窓口にご相談してください。

また、あなたの周りにいる大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、頭ごなしに否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話してね」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

※ LINE を活用した SNS 相談窓口を開設しております。右記ホームページからご確認ください。

相談先の一覧
「こころの健康、悩みなどの相談窓口」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>



▶ 県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により自殺以外の選択肢が考えられない精神状態に追い込まれたり、精神疾患を発症し正常な判断ができない状態になると言われています。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる人(=ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

家族や友人が何らかの悩みを抱えていたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心の声を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。

※ 3月は自殺対策強化月間です。千葉県では、首都圏の九都府と連携して自殺予防に関する取組活動を行います。

参考(厚生労働省ホームページ 自殺対策)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2668

あなたの腎臓を守りましょう!

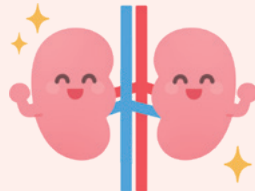
慢性腎臓病(CKD)は腎臓の機能が低下する病気です。

腎臓の機能は低下しても自覚症状が出にくく、進行すると人工透析が必要になることもあります。

中でも、透析になる原因として最も多いのが、糖尿病の管理が悪く、血糖値が高い状態が続くことにより腎臓の機能が低下した状態である「糖尿病性腎症」です。

腎臓の機能を守るために、次のことに気を付けましょう。

- 健診で異常を指摘されたら必ず受診する
- 医師から経過観察と言われたら、指示された時期に忘れずに受診する
- 治療中の人は、治療を自己判断で中断しない
- 血圧のコントロール
- 食生活は減塩で!
- 禁煙
- 飲酒は適量を守る



ホームページ 糖尿病性腎症・慢性腎臓病(CKD)重症化予防対策について

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/dm-ckdjyuusyoukayobou.html>

お問い合わせ 千葉県健康づくり支援課 TEL 043-223-2405



千葉県献血推進強調月間

春先は、気候の関係や、風邪などで体調を崩される方が増えることや、年度替わりで学校や企業の協力が得られにくいことから、献血者が減少し、血液が不足する傾向にあります。さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により、従来のような献血会場の確保が困難な状況が続いています。

県では、3月を献血推進強調月間と定めています。

献血は、県内6カ所の献血ルームと、ショッピングモールなど県内各地を巡回する献血バスで実施しています。皆さまの献血への積極的な御協力をお願いします。

各献血ルーム	TEL
モノレールちば駅献血ルーム (千葉モノレール千葉駅構内)	043-224-0332
津田沼献血ルーム (JR 津田沼駅北口 津田沼パルコB館6階)	047-493-0322
柏献血ルーム (JR 柏駅東口 榎本ビル5階)	04-7167-8050
松戸献血ルーム Pure (JR 松戸駅西口 松戸ビル1階)	047-703-1006
献血ルームフェイス (JR 船橋駅南口 Faceビル7階)	047-460-0521
運転免許センター献血ルーム (千葉運転免許センター内)	043-276-3641



お問い合わせ 千葉県赤十字血液センター TEL 047-457-0711
 県薬務課 TEL 043-223-2614

千葉県 献血

検索

手軽な運動+10(プラステン)はじめてみませんか

+10(プラステン)とは、今よりも10分多く体を動かすことです。

1日の身体活動量が10分多くなると、死亡・生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症の発症のリスクが3.2%減少することが明らかになっています。

また、千葉県では、働く世代を中心に、日常生活における歩数や運動習慣のある人が少ない傾向です。特に最近では新型コロナウイルス感染症により外出の自粛が求められ、更に身体を動かす機会が少なくなっていることと思います。

そこで、おうち時間が増えて運動不足になりがちないま、仕事や家事の合間でも手軽にできる運動+10をはじめてみませんか。

運動の例 片足立ち

- ①姿勢をまっすぐにして立ちます。
- ②床につかない程度に片足をあげて、1分保持します。
- ③左右をかえて①②を行います。

※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所でおこなってください。

※大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行と同等と計算されています。



このほかにも、ラジオ体操や、エレベーター・エスカレーターのかわりに階段を使うことも手軽に身体活動量を増やすことに効果的です。

ホームページ +10(プラステン)
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/sintaikatudou/plus10.html>

お問い合わせ 千葉県健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

