

Health 保健だより

水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康増進課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎43501)、胆沢総合支所健康福祉課(☎2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎23800)



岩手県自殺防止緊急強化キャンペーン
キャラクター『ふく子』さん

自殺の動機には、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、地域や職場の変化など多くの社会的要因が複雑に関係しています。が、自殺を試みた人の9割は、こころの問題を抱えていたといわれています。その中で最も多いのが「うつ(気分障害)」です。うつ病は、12人に1人がかかると言われる病気で決して特別な病気ではありません。早く気付

いて適切な治療が行なわれることで自殺を防ぐ可能性が高まります。

うつ病を疑うサイン

「いつもと違う」状態が続き、本人や周囲の人の生活に支障が出てきた場合は注意が必要です。具体的には、次のようなことが挙げられます。

◆自分で気付くこと

▽気分が沈む、悲しい▽眠れない、長く寝ても眠った感じがし

平成10年以降、日本では毎年3万人以上、岩手県では5000人が自殺で亡くなり、大きな社会問題となっています。市の自殺死亡率は県内でも高く、平成18年には52人、平成19年には33人の尊い命が失われ、特に働き盛りの男性で増加しています。今、地域全体で自殺予防の取り組みが必要となっています。

かけがえのない命をみんなで守ろう

―岩手県自殺防止緊急強化キャンペーン―

ない▽物事を決められない▽人に会いたくない―など

◆周りが気づくこと

▽仕事や家事の能率が落ちる▽遅刻、早退、欠勤が増える▽表情が暗く、元気がない▽お酒の量が増える―など

サインに気付いたら

あなたや家族、友だちを守るために次のことができます。

うつの自己チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽しんでできていたことが、いまではおっくうに感じられる
- ☐ 自分は役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合はうつの可能性が考えられます(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

こころの相談窓口

相談窓口	電話番号
奥州保健所	22-2861
盛岡いのちの電話 (相談時間 12:00～21:00)	019-654-7575
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064556
県自殺防止センター (毎週土曜日 20:00～23:00)	019-621-9090
県精神保健福祉センター	019-622-6955

【水沢】



転移
(中嶋梓)

【江刺】



東京「風景印」散歩 365 日
(古沢保)

【前沢】



甲子園球児のピッチング&バッティング 2009
～連続写真フォーム解説集～
(ベースボール・マガジン社)

【胆沢】



フラック会社に勤めているんだが、もう俺は限界かもしれない
(黒井勇人)

【衣川】



坂の上の雲 (1)
(司馬遼太郎)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…いのちのレッスン (内藤いずみ)、ケータイで人はどうなる (斎藤正男)、子育てにマニュアルなし! (吉野由美)、●児童…明日につづくリズム (八束澄子)、海は生きている (富山和子)、くまさんのずぼん (柴野民三)
- 江刺図書館 ●一般…あだち充は世阿弥である。(ツクイヨシヒサ)、トコトン得する保険見直しレッスン♪、強い就活! (石渡嶺司)、WILL (本多孝好) ●児童…伝える極意①書く極意 (NHK「伝える極意」制作班)、科学のおはなし～動物のふしぎ～ (小宮輝之)、魔法のいる花屋さん (芝田勝茂)
- 前沢図書館 ●一般…言葉で治療する (鎌田實)、殴る女 (荻野アンナ)、ねこの肉球うらない (宮岸洋明)

- 児童…あわてんぼフンガくん (国松エリカ)、しろくまちゃんのほっとけーき～てんじつきさわるえほん～ (若山憲)、怪談図書館 <13> ～呪いを招くうしろ鬼～ (怪談図書館編集委員会)
- 胆沢図書館 ●一般…届かなかったラブレター 104 通の涙 (キャリア・ママ)、女の子ものがたり (西原理恵子)、守護天使 (上村佑) ●児童…おはぎちゃん (やぎたみこ)、神々の午睡 (うたたね) (あさのあつこ)、雪だるまの雪子ちゃん (江国香織)
- 衣川公民館図書室 ●一般…父が子に教える昭和史～あの戦争 36 のなぜ?～ (半藤一利ほか) ●児童…ラビンのふしぎなまほううり (ハマダコラ)

◎1月の催し物など

(♠…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

- 水沢図書館 ♠企画展「冬休み宿題おまかせ」…17 日国まで ♠市立図書館統一企画展「奥州市の先人に学ぶ」…19 日国～31 日国 ★こども映画会… 17 日国 14:00 ◆一般映画会… 28 日国 14:00 ◇南分室 ★紙しばいと絵本の読み聞かせ…16 日国 14:00 ★親子で映画を見る会…30 日国 14:00
- 江刺図書館 ♠市立図書館統一企画展「奥州市の先人に学ぶ」…5 日国～17 日国 ★冬休み映画会…9 日国 10:00 ★お話びっくり箱…10 日国 10:30～11:00 ◆江戸学講座第9 講 (全 10 回) …22 日国 13:30～15:00
- 前沢図書館 ♠資料展「はやくこいこいお正月♪」…10 日国まで ♠資料展「開運! 2010 年の私」… 13 日国～2 月 14 日国 ★冬休み読書カードツアー… 24 日国まで ★おはなし広場…9 日国 10:30
- 胆沢図書館 ♠テーマ展「冬休み推薦図書、工作本展」…17 日国まで ♠テーマ展「少年よ! 本を読もう! 展」…21 日国～2 月 10 日国 ★いちごみるくの「おはなしこにちは」…17 日国 10:30 ★ぼこあぼこの「あったとさ」…24 日国

10:30 ★音読「あいうえお」の会…28 日国 13:30～15:30

◎移動図書館の巡回日程【1月】

- 【水沢区】 20 日国…真城 (北上野・幅下・真城が丘)、21 日国…福原・山崎町・姉妹町 (寺ノ西・北余目)・中上野町、27 日国…真城 (迎畑)・上姉妹・姉妹町 (宿)・桜川・内匠田・赤土田、28 日国…櫛町・佐倉河 (松堂)・羽田町 (宝生)・黒石町 (谷地・正法寺・鶴城)
- 【江刺区】 6 日国…広瀬・稲瀬、8 日国…愛宕、15 日国…田原・江刺東中、20 日国…藤里、22 日国…伊手、27 日国…米里・玉里、29 日国…梁川・玉里
- 【前沢区】 29 日国…母体小、東幼稚園、赤生津分館
- 【胆沢区】 6 日国・20 日国…南都田、9 日国・23 日国…出店・二の台、10 日国・24 日国…東堀切、13 日国・27 日国…西堀切・愛宕
- 【衣川区】 14 日国…衣里小・衣川セミナーハウス

●1月の休館日

水沢・江刺・前沢・胆沢図書館… 1 日国～4 日国、11 日国、18 日国、25 日国 (水沢 3 分室…上記に加え 10 日国、17 日国、24 日国、31 日国)
衣川図書室… 1 日国～3 日国、11 日国

Library 図書館だより

水沢図書館 (☎23080)、江刺図書館 (☎2111)、前沢図書館 (☎6781)、胆沢図書館 (☎2133)、衣川公民館図書室 (セミナーハウス ☎23900)