

はればれ通信

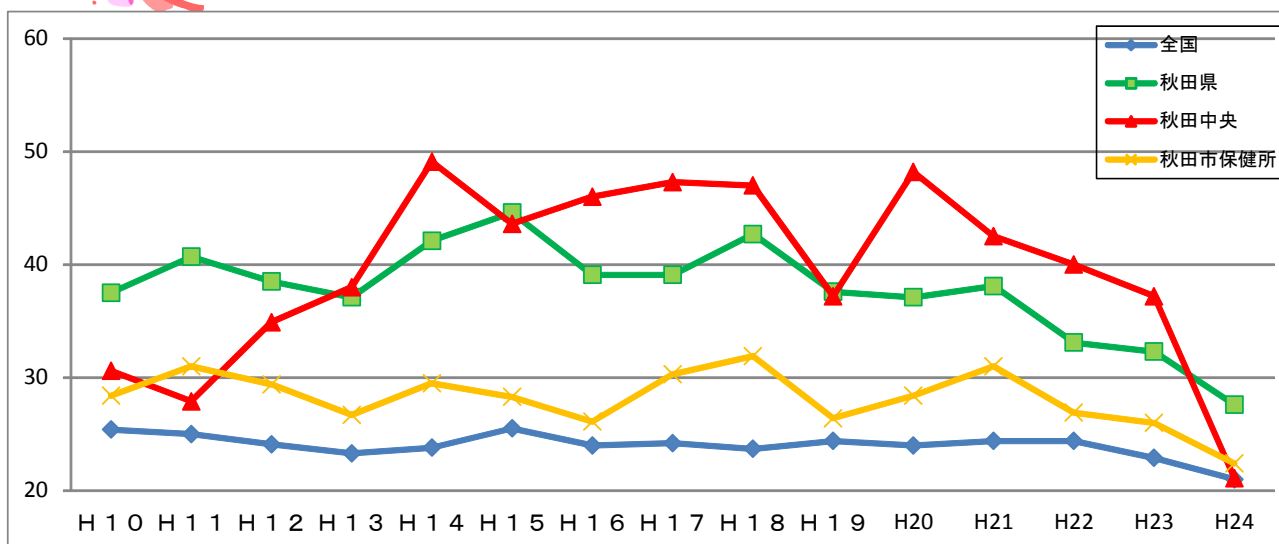


日ごとに寒くなってまいりましたが、いかがお過ごしですか。
雷がなると、いよいよハタハタの季節ですね。
皆さまの食卓には、もう届いているでしょうか。
季節の野菜や果物が豊富な時期です。
バランスのよい食事に心がけて、この冬を乗り越えていきたいですね。



管内の自殺死亡率が減少しました

人口10万人あたり



当保健所管内（男鹿市・湯上市・南秋田郡）で、自殺で亡くなる方は全国や県と比べて、長年高い傾向にありました。

先頃、秋田県のホームページに保健所毎のデータが公表されました。

その結果、平成24年は自殺死亡率が21.1と、秋田県の27.6を下回り、全国の21.0と同じ程度にまで減少しました。

減少の理由については、分析できておりませんが、メンタルヘルスサポーターや地域の各団体の皆さまと、市町村や保健所等の行政機関が連携し、継続した取り組みを行ってきた成果ではないでしょうか。単年のみの結果なのですが、関係者の願いがようやく実を結びつつあります。

当所で自殺予防対策に取り組んでから、10年が経過しました。

また、メンタルヘルスサポーターの養成は、保健所としては当所のみの特徴的な事業であります。

今後も、関係者の皆さんと力をあわせて活動していきたいと思います。

自殺未遂者支援研修会を開催しました。



大湯村のホテルサンルーラル大湯で、お二人の講師をお招きして開催しました。

秋田県精神保健福祉センターの伏見所長は、「自殺未遂者は自殺既遂者の少なくとも10倍は存在するといわれている」と述べ、「自殺予防のためには自殺未遂者支援が重要である」と話されました。

関西医科大学附属滝井病院の精神保健福祉士である山田妃沙子氏は、御自身が支援した事例を交えてお話しされ、救命処置によって未遂に留まれたことを、「最大の縁」であると考え、患者や家族の苦しみ、辛さに真摯に寄り添っている姿勢が伝わってきました。

講話のあと、参加者の積極的な意見交換が行われ、管内の未遂者支援を推進することを確認しあいました。

☆白菜と豚バラ肉の炒め煮（4人分） 体がポカポカあったまるメニュー

<材 料>

白菜	1/2束
豚バラ肉	300g
サラダ油	大さじ2
水	適量
酒、こしょう	少々
めんつゆ	適量
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
しょうがのしぼり汁	

<作り方>

- ①白菜を洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②豚バラ肉も、切っておく。
- ③白菜と豚肉をサラダ油で炒める。
- ④③にひたひたの水を入れて煮る。
- ⑤煮えたらめんつゆ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にしょうがのしぼり汁を入れる。



※お好みで、人参やしめじを入れるもおすすめです!

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 作詞者・作曲者ともに不詳

今回は
「雪」です。



雪やこんこあられやこんこ
降っては降ってはずんずん積もる
山も野原も綿帽子（わたぼうし）かぶり
枯木（かれき）残らず花が咲く

我が町のサポーター

編集後記

12月に入り、いよいよ本格的な冬がやってきます。

この季節は空気が乾燥し、インフルエンザや胃腸炎が流行する時期です。手洗いやうがいを丁寧にして、あたたかくしてお過ごしくださいね。

発行：秋田県秋田中央保健所

湯上市昭和乱橋字古開172-1

電話：018-855-5170

