

## 守りたいかけがえのない命 自殺とうつ病の深い関係

●詳しくは  
市役所保健課保健係(☎・内線1154)



**うつ病など心の病と自殺は深い関係にある**  
心の健康と自殺は深く関係しています。日本では毎年、八幡平市の人口より多い3万人以上の人が自殺で亡くなっています。自殺は健康問題、失業などによる生活苦、人間関係からのストレスなど複数の要因により、心理的に追い込まれた末の死です。亡くなられた人は、直前にうつ病など心の病を抱えていたといわれています。うつ病になると判断力が低下してしまい、「死ぬしかない」という考えから抜け出せなくなります。

平成21年の自殺者数は県内で459人。自殺死亡率では、全国ワースト3位です。八幡平市の自殺死亡率は、県の平均を上回っています(自殺者12人)。  
**うつ病のSOSサイン 早く気付くことが重要**  
うつ病は、ひどく落ち込んだり楽しさを感じられなくなったりと、日常生活に支障を来す病気で、これは、さまざまなストレスにより脳のエネルギーが不足し、情報伝達がスムーズに行われないために発症すると考えられています。うつ病は、一生のうち15人に

1人がかかるといわれるほど身近な病気ですが、自分では意外に気付きにくいものです。しかし、心を病んでいる人は、悩みながらもなんらかのSOSサインを発しています。あなたや身の回りにいる人に、最近このようなことはありませんか。  
□憂鬱な気分、不安が続く  
□物事が決められない  
□眠れない、すぐに目が覚める  
□食欲がない  
□疲れやすい  
□思いつめたような暗い表情  
□感情が不安定  
□頭痛、肩こり、原因不明の体調不良を訴える  
□飲酒量が増える  
このような症状が2週間以上続いているとしたら、それは心の病かもしれません。一人で悩まずに医師などに相談してください。早めに気付いて対処することが大切です。  
心の悩みが続くと「相談すること」を考えつかなくなることもあります。あなたの周りにもこのような症状に人がいる場合、まずは「どうしたの眠れていない?」など体調を気遣い、声を掛けてください。話をそらしたり、表面的な励ましをしたりするのはなく、相手の話をよく聴いてください。そして、早めに相談窓口への相談や受診を

### ■あなたを支える相談窓口があります

相談窓口	電話番号	開設時間
市役所保健課	☎0195-76-2111	月～金 午前8時半～午後5時
こころの健康相談	☎0570-064-556	月～金 午前9時～午後4時半
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575	月～土 日 正午～午後9時 正午～午後6時
自殺予防いのちの電話	☎0120-738-556	毎月10日 午前8時～翌日8時
岩手自殺防止センター	☎019-621-9090	毎週土曜日 午後8時～11時
お金の悩みホットライン	☎0120-979-874	月～金 午前9時～午後9時

勧めましょう。  
市は昨年、「八幡平市自殺予防対策推進協議会」を立ち上げ、心の健康、自殺予防に向けた取り組みを展開しています。心も体も健やかにいきいきとした生活を送るために、家族や地域での人と人との支え合い、思いやりが重要です。

## 23年度放課後児童クラブ 入会申請の受付開始

●詳しくは  
市役所児童福祉課子育て支援係(☎・内線1172)

### ■市内放課後児童クラブ一覧

	クラブ名	実施施設	連絡先
①	杉の子ホーム	杉の子ホーム	☎76-3345(杉の子保育園)
②	大更学童保育クラブ	大更学童保育クラブ	☎090-7527-8647
③	大更第二学童保育クラブ		☎080-6025-8705
④	東大更学童保育クラブ	東大更小学校	☎090-7561-8890
⑤	渋川学童保育クラブ	旧渋川小学校	☎080-6042-8705
⑥	田頭学童保育クラブ	田頭学童保育クラブ	☎090-6255-6867
⑦	平笠学童保育クラブ	平笠小学校	☎080-7527-8706
⑧	平館学童保育クラブ	平館小学校	☎080-5567-4011
⑨	寺田学童保育クラブ	J A 寺田(営農センター)	☎77-1133
⑩	あしろ学童クラブ	あしろ学童クラブ	☎72-2644
⑪	田山学童クラブ	田山小学校	☎080-5575-0383
⑫	松野児童育成クラブ	松野児童館	☎74-4071
⑬	寄木児童育成クラブ	寄木児童館	☎76-2171
⑭	柏台児童育成クラブ	柏台児童館	☎78-3153

市は、保護者が仕事などで、昼間家庭にいない小学校低学年の児童を対象に、23年度放課後児童クラブへの入会申請を受け付けします。  
■受付期間 3月4日(金)まで  
(①では、随時受け付けます) 入会申請先 各実施施設に直接申し込みください(左表参照。②⑦については、市役所児童福祉課でも受け付けます)。

## 地デジ完全移行まで半年 簡易チューナーを無償給付

●担当は  
市役所総合政策課地域情報係(☎・内線1226)

7月24日までに現在放送されているアナログ放送は終了し、全て地上デジタル放送に切り替わります。  
地上デジタル放送を見るためには、地上デジタル放送に対応しているテレビに買い替えるか、現在使っているテレビに地上デジタル放送対応チューナー(以下、「簡易なチューナー」)などをつなぐ必要があります。  
総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送に移行することができない世帯に支援を行っています。支援対象が拡大されました。  
**支援の対象は?**  
地上デジタル放送に未対応で、「世帯全員が市民税非課税世帯」(NHKと放送受信契約を結ぶことが条件です)の世帯です。  
**支援の内容は?**  
簡易なチューナー(1台)を無償で給付し(配送のみ)、テレビは給付しません。必要に応じて、設置方法や操作方法を電話でサポートします。アンテナの工事が必要な場合は各自で行ってください。  
**申し込み方法は?**  
申込書に必要事項を記入の

■支援について詳しくは  
総務省地デジチューナー支援実施センター(市民税非課税世帯の支援) ☎0570-023724、NHK受信料全額免除世帯の支援 ☎0570-033840、<http://www.chidejishien.jp/>  
※NHKの放送受信契約について詳しくは、NHKふれあいセンター(☎ 0570-077077)まで。

上、世帯全員が記載された「住民票の写し」と世帯全員分の「市民税非課税証明書」を添えて7月24日(日)までに申し込みください。申込書は、市役所市民課、各総合支所地域振興課、田山支所にあるほか、地デジチューナー支援実施センターホームページからダウンロードできます。  
**NHKの受信料全額免除世帯支援は継続**  
広報はちまんたい21年9月17日号(No.91)でお知らせしたNHK放送受信料全額免除世帯への支援は、申込期間を7月24日(日)まで延長します。NHK放送受信料が全額免除されている世帯は、こちらをご利用ください。