



とわやか

大切なあなたの命を守りたい

自死(自殺)予防講習会

～自死遺族支援から考える自死(自殺)予防～

ご存知ですか？日本では毎年3万人以上が自らの命を絶っています。1日にすると90人、交通事故死の6倍以上です。1人の自殺(未遂)は周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与えるといわれていますので、年間数十万人以上の人々が自殺による影響を受けているということです。もはや自死(自殺)は他人事ではありません。一緒に考えてみませんか。



市民健康ガイド

日 時 10月30日(金)
18:00～19:30(開場17:30)
場 所 交流センターみらい
4階かたらいホール
申 込 不要

講 師

吉野 淳一 氏

札幌医科大学
保健医療学部看護学科 教授
癒しの会代表
(自死遺族の思いを語る集い)



新型・季節性インフルエンザにご注意ください！

新型インフルエンザの流行がピークを迎えています。またこれからは季節性のインフルエンザも流行が予測されます。一人ひとりが予防を心がけ、インフルエンザの蔓延を防ぎましょう。

予 防 法

さら

に 糖尿病、透析者、喘息など基礎疾患
をお持ちの方や妊婦の方

- ①手洗いうがいを徹底しましょう。
- ②咳やくしゃみなどがある時は、マスクを着用し他の人にうつさないようにしましょう。
- ③不必要な外出は避け、人込みを避けましょう。
- ④栄養・睡眠を十分とりましょう。
- ⑤室内の湿度・温度を適切に保ちましょう。

- ①外出や人の多い場所ではマスクを着用しましょう。
- ②感染拡大時に備えて、お薬の処方についてかかりつけ医へ相談しておきましょう。
- ③体調不良時の相談先を確認しておきましょう。

乳幼児、小児の方

- ①保護者と共に予防に取り組みましょう。
- ②発熱等の症状に加え、「呼びかけに答ええないなど意識低下がある」「けいれん重積※及びけいれん後の意識障害が持続している」「意味不明の言動がある」などの症状はインフルエンザ脳症の初期症状です。すぐに医療機関を受診しましょう。また、解熱剤のなかには、インフルエンザ脳症の予後悪化させるものがありますので、解熱剤はかかりつけ医と相談して用いましょう。

(※けいれん重積；けいれん発作が30分以上持続した状態やけいれん発作を繰り返し30分以上意識が完全回復しない状態)

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	10月8日(木) 14:00～16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	10月9日(金) 13:30～15:00	滝川保健所

今月の
お知らせ

季節性インフルエンザの予防接種

※ 注：新型インフルエンザのワクチンではありません。

実施期間：11月1日から12月末までの各医療機関診察期間内

対象	病院名	予約	接種回数	料金
高齢者等 ①赤平市民で接種日に満65歳以上の方 ②赤平市民で接種日に満60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器の機能がいたまたは、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がい有する方	市立赤平総合病院 内科 ☎32-3211 (内線200)	なし	1回	1,000円 ・ただし、生活保護世帯は無料。受付時に必ずお申し出ください。 ・医療機関にてお支払いください。 ・健康保険証をご持参ください。 ・医療機関に置いてある注意事項を受ける前に必ずお読みください。 ・左記以外の医療機関で実施された場合や、実施期間以外に接種された場合は全額自己負担となります。
	平岸病院 ☎38-8331	あり (電話)		
	赤川医院 ☎32-2268			
	佐々木内科クリニック ☎32-5516			
	あかびら茂尻中央クリニック ☎32-1131			

※赤平市では毎年、高齢者について、赤平市医師会と委託契約を結び、接種料金の一部を助成しています。

※**一般の方**は上記医療機関の他、市内外の医療機関で接種を受けられます。料金、受付時間等は医療機関により異なりますので、各医療機関にお問合せください。

※**小児の方**は市立赤平総合病院小児科で月火木金15:00～16:00、2回3,600円で接種が受けられるほか、市内外の医療機関で接種することができます。料金、受付時間等は医療機関により異なりますので、各医療機関にお問合せください。

献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血された血液は、血液センターで検査が行われ、後日その結果が郵送されますので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか？

日程	場 所	時 間
10月19日(月)	市 役 所	10:00～12:00
	平 岸 病 院	12:30～14:00
	市立赤平総合病院	15:20～17:00
10月20日(火)	ふれあいホール前	10:00～11:30
	空知単板工業(株)	12:10～13:00
	コープさっぽろあかびら店	14:20～17:00