

# 9月は自殺対策推進月間 ゲートキーパーを知っていますか

## ◆ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができ、人のことで「命の門番」と言われています。

## ◆ゲートキーパーへの期待

昨年、市内では19人の自殺者がいました。自殺の背景には健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といった悩みが複雑に関係していると言われています。

自殺を減らすには、一人でも多くの人にゲートキーパーとしての意識をもっていただき、それぞれが身近な人に関心を持つことです。「何か悩んでいるようだ」「何か様子がおかしい」などのちょっとした気づきと、適切な相談機関につなぐ支援で、自殺を食い止めることができる可能性があります。

## ◆ゲートキーパー養成研修会

市では、平成22年から民生委員・児

童委員や介護支援専門員などを対象にゲートキーパー養成研修会を開催してきました。研修会は主に、ロール・プレイングを通して傾聴の仕方を学ぶ実践的な内容となっています。

今年は、ゲートキーパーの視点を持った人たちを増やしていくため、市民の皆さんを対象に開催する予定です。開催日については、市報などでお知らせしますので、多くの人の参加をお待ちしています。



昨年のゲートキーパー養成講座の様子

### ●問い合わせ

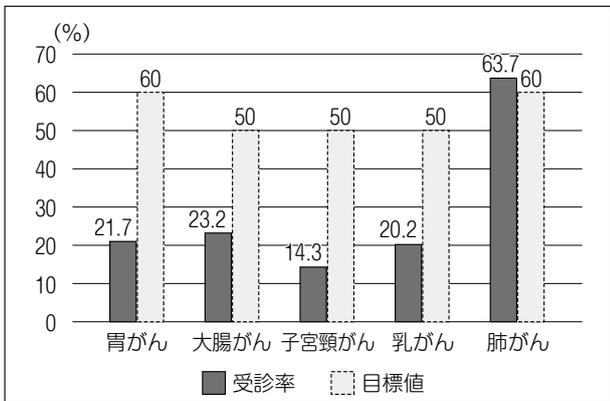
保健医療課健康支援室

☎53・2111(内線261~266)

# 9月はがん征圧月間 がん検診を受けましょう

市では、市民の健康を推進するため、平成27年3月に「健康むらかみ21計画(2次)」を策定しました。この計画では、健康について七つの重点分野が示されており、その一つ的生活習慣病予防の分野に「悪性新生物(がん)」(※1)があります。その予防目標の一つが「がん検診受診率の向上」です。

平成27年度の市の各種がん検診受診率は、この計画の目標値を、多くの項目で下回っている状況です。(左図)



各種がん検診受診率 (平成27年度)

がん検診は忙しい、時間がないなどの理由で、ついつい後回しにしてしまいがちです。家族から検診をすすめられて「あとで行くよ」と言ってもその年は受けない人もいます。「行く行く詐欺」ではなく自分のため、家族のためにもがん検診を受診しましょう。

### ※1「悪性新生物(がん)」とは

私たちの身体は約60兆個の細胞からなっています。これらの細胞はそれぞれの役割を果たし、ある一定の調和を保っています。がん細胞はこのような正常細胞が変化して生まれるもので、身体全体の調和を無視して無秩序に増え続ける特徴があります。

がん細胞が1gになると検診で発見され、1kgになると他の細胞臓器は生命維持の機能が果たせなくなり、がんは不治の病であるといわれてきました。したが、治療法や薬が良くなり、初期であれば治る病気になってきています。

### ●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53・2111(内線261~266)