

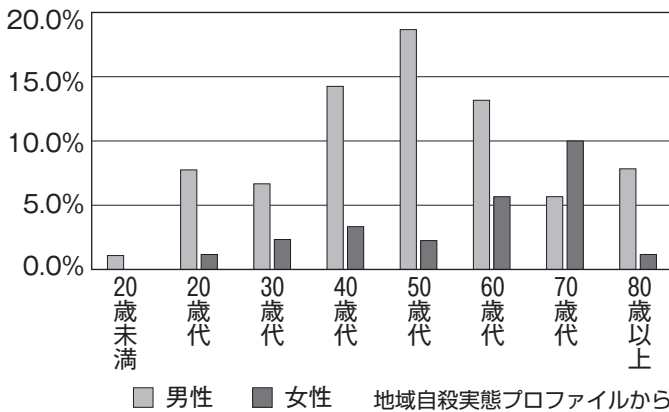
3月は自殺対策強化月間です

2014年から2018年における市の自殺者は合計91人（男性68人、女性23人）です。働き盛り（40～60歳代）の男性の割合が高くなっています（図1）。



(図1)

自殺者の割合(2014~2018年)



地域自殺実態プロフィールから

■環境の変化によってストレスを感じやすい時期です

春は就職、職場の配置転換などで生活環境や職場環境が大きく変化します。新しい人間関係、仕事内容の変化などは、ストレスを感じることも多くあります。

また、昇進や就職といった喜ばしい出来事もストレスと感ずることもあります。ストレスを過度に感じるとさまざまな症状が現われます。

- ストレスからくる反応
- ・心理面
- ・気分が落ち込む、イライラする、不安が強くなる
- ・身体面
- ・頭痛、肩こり、腰痛、食欲低下、不眠、便秘、下痢
- ・行動面
- ・飲酒量の増加、喫煙本数の増加、仕事でのミスなど

■新しい啓発カードができました

市では働き盛り世代を重点に啓発するため、新たに作成した啓発カード（2種類）を街頭キャンペーンで配布します。名刺サイズで財布など

に携帯でき、働き盛り世代のこころの問題に関連する相談窓口が記載されており、市内の協力店や市の施設などにも設置する予定です。

自分自身が悩んだ時に気軽に相談してみましよう。また、友人や知人または家族の中で悩んでいる人がいたときに相談先として紹介できます。



「栄養ドリンク型」「スマホ型」の2種類を作成しました。中に相談窓口も掲載しています。

■困ったときは相談をしましょう

話を聞いてもらうだけでも気持ち持ちが楽になることがあります。身近な人に相談しづらい悩みがある人は、専門機関などへ気軽ににご相談ください。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室
 ☎53・2111
 (内線2440～2443)

ご意見をお聞かせください 村上市水道水質検査計画(案)

市では、市民の皆さんへ供給する水道水が水質基準を満たしていることを確認するため、「水質検査計画」を策定し、定期的に水質検査を行っています。

この計画は、水質検査の実施方法や採水地点ごとの計画表などを定めるものです。

令和2年度の計画策定の参考にするため、市民の皆さんのご意見をお聞かせください。

■計画(案)の閲覧・意見書の提出期間
 3月2日(月)～19日(木)

午前8時30分～午後5時
 ※土・日曜日、祝日を除く

■計画(案)の閲覧・意見書の提出場所
 水道局、村上市水道事務所
 および各支所産業建設課の窓口

※市ホームページでも計画(案)の閲覧、意見書用紙のダウンロードができます



●問い合わせ

水道局管理業務室 ☎66・6190