

お知らせ (R4年3~5月)

■ 3月は「自殺対策強化月間」です！

令和3年12月末の全国の自殺者数は、20,810名（警察統計速報値）で、2年ぶりの減少となり、令和2年の確定値と比べて251名減少しました。長崎県でも3年連続減少し214名の自殺者数となっています。

近年の五島市における自殺者数を年代別で見ると「60歳以上」が最も多く、ついで「40歳から59歳」が多い状況にあります。

自殺は、誰にも相談できずに追い詰められた末の死です。そうなる前に、自身が気づくことが出来ればよいですが、なかなか気づけません。その時は、周囲の人が、「いつもと違うな？」と気づいてあげることが重要になります。

「つらい」「不安」「眠れない」「イライラ」「人間関係に悩みがある」等のストレスを感じている方、「借金」「お金の問題」等の問題を抱えている方、どなたでも相談できます。

一人で悩まず、まず相談をしてください。解決への第一歩となります。

■ こころの健康相談のご案内

五島保健所では、精神科医師や保健師等による、こころの健康相談を行っています。

	開催日	時間
①精神科医師の面接相談	月1回開催	※予約制ですのでお電話でご確認ください
②保健師等の相談	月～金曜日	9:00～17:30

◆下記のようなことがある方は相談ください。

- ・日常生活でストレスがあり、眠れない、気分が沈む、不安でイライラなどがある方
- ・思春期の精神保健に関すること（無気力、家庭内暴力、ひきこもり、不登校など）
- ・老年期の精神保健に関すること（認知症など）
- ・高次脳機能障害に関すること

***相談は無料です。詳細・お申し込みは、五島保健所（TEL 72-3125）へご連絡下さい。**

■ 5月31日は「世界禁煙デー」5月31日～6月6日は「禁煙週間」

世界禁煙デーは、喫煙者に対して禁煙を呼びかけるとともに、自治体・諸機関・個人に対して喫煙と健康問題についての認識を深め、適切な対策の実践を求める日として WHO（世界保健機関）が決めました。

「禁煙しようかな・・・」と思っている方は、禁煙外来を利用してみませんか？

*詳しくは長崎県ホームページに掲載しています [上手に禁煙しよう 長崎県](#) 検索

■ 五島保健所で風しん抗体検査が無料で受けられます

風しんは、風しんウイルスの感染によって起こる感染症です。免疫を持たない場合は、大人でも感染・発症します。風しんは特異的な治療法はなく、対処療法が中心となります。感染を防ぐ唯一の方法はワクチン接種です。

妊娠中の方が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんにも感染し、難聴、心疾患、白内障などの障害（先天性風しん症候群）が現れる可能性があります。風しん抗体検査は、検査の結果、抗体価が低い方へ予防接種を勧め、妊娠中の方への感染を防ぐものです。

- ◆ **対象者** 妊娠を希望している女性 またはその夫 もしくはパートナー
「風しん抗体価が低い妊婦」の夫 もしくはパートナー または同居者

※ただし、過去にこの検査を受けたことがある方、明らかに風しんの予防接種歴がある方、検査で確定診断を受けた風しん既往歴がある方、妊娠している方は除きます。

- ◆ **日程・内容**
 - ・検査日は不定期です。事前に電話予約をお願いします。
 - ・問診及び採血を行います。
 - ・結果は約4週間後、来所いただき説明します。
 - ・**エイズ、B型・C型肝炎、梅毒、HTLV-1**の検査も一緒に受けられます。

※詳しくは[五島保健所（TEL 72-3125）へご連絡](#)ください。

- ◆昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、令和4年3月31日までの期間に限り、五島市が発行したクーポン券を使って、風しんの抗体検査を受けることができ、抗体が少ない方については、無料で予防接種を受けることができます。対象の方へは、年度初めの頃に五島市からクーポン券が届きますので、ご活用ください。