

9月10日～16日は自殺予防週間！

# 「あなたにできること」 「気づく・つなぐ・見守る」

豊岡市でも、毎年、かけがえない命が「自殺」という形で失われています。

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」です。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている方はいませんか？

かけがえない命を守るために大切なのは「気づく」「つなぐ」「見守る」ことです。

このように、悩んでいる方に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。特別な資格ではありません。次の四つのポイントを参考にしてください。

- 1 **気づく**  
まずは声を掛けよう  
「どうしたの？」から始めましょう
- 2 **傾聴**  
本人の悩みに耳を傾けよう  
「ポイント」は「受容」と「共感」

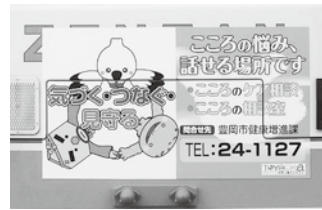
## 3 つなぐ

早めに専門家に相談するよう促そう

## 4 見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと  
「あせらずに見守りましょう」

## 走ってます!!



“気づく・つなぐ・見守る”ことの大切さ、相談先の周知に、市内を走る全但バスに車外広告を掲載!

このころの健康に関する相談窓口を開設しています。自身のことや家族のこと、まずは相談してください。秘密は厳守します。

### ☆このころのケア相談(9月・11月・1月・3月実施)

応談者 精神科医師

### ☆このころの相談室(毎月実施)

応談者 保健師・臨床心理士

### 《問合せ》健康増進課

☎ 24-11127

## からだまるごと元気塾

年を重ねても生き生きと暮らすためには、足腰の衰えを防ぎ、しっかりと自分でおいしく食べることが大切です。からだをまるごと元気にする方法を学びましょう。

▽対象 一般の成人や高齢者で、健康づくりに関心のある方

▽内容 健康講話、運動実技、体力測定、お口の健康度チェック、調理実習など

▽参加費 500円(6回分)  
▽定員 各会場先着10～20人  
▽募集期間 9月2日(月)～20日(金)

※会場・日程は、下記の表から希望の会場を1つ選んでください。



### 《申込み・問合せ》健康増進課

☎ 24-11127 FAX 24-19605

内容 会場	介護予防とは 体力測定・運動	口腔機能テスト 栄養バランスの話	口腔ケアの話 調理実習	お口の体操 調理実習	継続の効果 運動	口腔機能テスト まとめ
豊岡	10月8日(火)	11月12日(火)	12月17日(火)	1月14日(火)	2月4日(火)	3月11日(火)
城崎	10月28日(月)	11月25日(月)	12月16日(月)	1月27日(月)	2月24日(月)	3月24日(月)
竹野	10月10日(木)	11月14日(木)	12月12日(木)	1月9日(木)	2月13日(木)	3月13日(木)
日高	10月11日(金)	11月8日(金)	12月13日(金)	1月17日(金)	2月14日(金)	3月14日(金)
出石	10月21日(月)	11月18日(月)	12月9日(月)	1月20日(月)	2月17日(月)	3月17日(月)
但東	10月23日(水)	11月27日(水)	12月18日(水)	1月22日(水)	2月19日(水)	3月19日(水)

《会場》 豊岡：豊岡健康福祉施設、城崎：城崎地区公民館、竹野：竹野南地区公民館  
日高：日高健康福祉センター、出石：出石健康福祉センター、但東：資母地区公民館

## 港認定こども園 新園舎が完成しました

旧港東幼稚園(気比)を増築した「港認定こども園」の新園舎が完成しました。  
「港認定こども園」は、今年4月から旧港西幼稚園(瀬戸)と旧港保育園(瀬戸)を仮園舎として運営していましたが、7月16日に、新園舎に移転しました。

▼園舎西側



▲園舎東側



### 《問合せ》こども育成課

☎ 29-10053

## 介護予防サポーター研修

「地域のお世話役さん」のための、集いを楽しむ「研修」

### 参加者募集のお知らせ

本研修は、地域で集いの場の運営や手伝いをされている

「お世話役さん」や、そのような活動に関する方を対象に、積極的な健康づくり・介護予防の知識・技術の習得を目的としています。



健康づくりと集いを楽しむするワザを学んで、活動に活かしませんか？

▽会場 総合健康ゾーン健康福祉施設多目的ホール (立野町)

▽対象 ①地域や仲間、介護予防の知識や運動実践を広めていく意欲のある方

②いきいきサロン、老人クラブなど、集いの場の運営・手伝いをしてる方

①②とも、全2回の研修を受講できる方(定員50人程度)

### 《日程および内容》

日程		内容
第1回	10月2日(水) 13:30~16:00	・講話「健康長寿をめざそう～仲間づくり、運動継続のワザ～」 ・体操を習得しよう!「とよおかおさんぽプラン、歩キング体操」など
第2回	10月30日(水) 13:30~16:00	・レクリエーション実技「会を盛り上げるレクリエーションの達人になろう」 ・体操を習得しよう!「とよおかおさんぽプラン、歩キング体操」など

▽受講料 無料

▽申込期限 9月13日(金)

▽申込方法 電話またはファックス

《申込み・問合せ》健康増進課

☎24-11127 FAX24-9605

## 平成25年度

## 公立豊岡病院組合立病院(豊岡・日高・出石)での

## 人間ドック受診助成希望者「募集」

基本料金の一部を助成します(オプションに対する助成はありません)。

▽対象 次の条件を全て満たす市民

① 40歳以上(平成26年3月31日現在)

② 市の指定する医療機関・日程で受診可能

③ 職場などで人間ドック助成制度がない

④ 平成25年度「すこやか市民健診」個別健診(特定健診)を受診しない

▽助成対象病院 豊岡病院、日高医療センター、出石医療センター

▽期間 10月～平成26年3月

▽申込方法 保健センター、市民課国保医療係または各支所市民福祉係で配布する「助成申込書(はがき)」に記入の上、持参または郵送

▽申込期限 定員に達するまで

▽その他

・いずれも先着順です。

・受診日程は、随時お知らせします。



※日程は希望どおりにならない場合があります。

《申込み・問合せ》健康増進課

☎24-11127

0046立野町12-12 保健医療政策係 6681

### 《助成内容》

医療機関	種別	定員	基本料金	加入している保険の種類	市助成額	自己負担額
豊岡病院	日帰り	40人	40,500円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	22,500円
				その他保険	10,000円	30,500円
日高医療センター	日帰り	30人	36,750円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	18,750円
				その他保険	10,000円	26,750円
	1日	20人	45,150円	豊岡市国保・後期高齢者	22,000円	23,150円
				その他保険	12,000円	33,150円
1泊2日	20人	61,950円	豊岡市国保・後期高齢者	30,000円	31,950円	
			その他保険	15,000円	46,950円	
出石医療センター	日帰り	30人	40,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	22,000円
				その他保険	10,000円	30,000円

※受診料金は、変更される場合があります。

※各病院のオプション検査の種類・料金は、「人間ドック受診のしおり」をご覧ください。