

● 自殺予防週間 9月10日(木)～16日(水) ●

自殺で亡くなる人の数は全国で年間2万5千人前後で、大阪府でも約1千400人となっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、その多くが「追い込まれた末の死」であり、「防ぐことができる社会的な問題」とあると言われるています。

さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず専門の相談機関に相談してください。また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

電話相談
▽こころの健康相談統一ダイヤル
時 9月1日(火)午前9時30分～30日(水)午後5時(24時間体制)
TEL 0570・064・556
(ナビダイヤル)
注 一部のIP電話などからは接続不可

▽関西ののちの電話(24時間、365日)
TEL 06・6309・1121

▽大阪自殺防止センター
時 金曜日午後1時～日曜日午後10時(57時間)
TEL 06・6260・4343

▽こころの救急箱
時 月曜日午後8時～火曜日午前3時(7時間)
TEL 06・6942・9090

通話料無料の電話相談
▽自殺予防ののちの電話
時 毎月10日午前8時～翌日午前8時(24時間)
TEL 0120・738・556

借金の返済に困ったら
▽大阪府債務整理サポートプラザ(借金の悩み相談室)
時 月曜日～金曜日
午前9時～午後6時
TEL 06・6210・9512

守口市の自殺予防対策窓口
▽市民保健センター
時 月曜日～金曜日
午前9時～午後5時30分
TEL 06・6992・2217

こころの健康に不安を感じたら
▽大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談)
時 月曜日～金曜日
午前9時30分～午後5時
TEL 06・6607・8814

▽守口保健所の精神保健福祉相談
時 月曜日～金曜日
午前9時～午後5時45分
TEL 06・6993・3133

自死遺族相談予約制
内 大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員がご遺族の相談に応じます
▽大阪府こころの健康総合センター
時 月曜日～金曜日
午前9時～午後5時45分
TEL 06・6691・2818

不眠が続くことはいくらですか？
▽疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている
▽食欲がなく体重が減っている
▽だるくて意欲がわかない

9月1日(火)から再開
市民総合(特定)健康診査
事前予約制

市民保健センターの駐車場は地下駐車場(有料)のみです。台数に限りがありますので、無料送迎マイクロバス、徒歩、自転車、公共交通機関を利用してください。

健診会場の混雑を避けるため、事前予約制(定員あり)で行います。
注 事前予約がない場合は、健診を受けられません

予約専用
TEL 06・6992・2347
予約受付時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分(祝日は除く)

原因不明の体調不良が続くこれは「うつ病」の症状かもしれません。睡眠と食欲という生きていく基本が損なわれると、体調がどんどん悪くなり、気力やがんばりで克服するのは困難です。

専門の相談機関か医療機関に相談してください。
問 市民保健センター
TEL 06・6992・2217

休日健診実施日(事前予約制)

実施日	受付時間
9月13日(日)	9:30～10:30



平日に仕事などで受診できない人を対象に、左表のとおり事前予約制で休日健診を実施します。40歳以上の乳がん視触診検査は休日検診(予約制)でも受診できます。30歳代の乳がん(超音波エコー)検診、歯科健診および子宮頸がん検診は同日実施しています。詳しくは、広報もりぐち6月号に折り込みの「市民総合(特定)健康診査のお知らせ」を、歯科健診・各種がん検診・骨密度測定など詳細は、健康力レンダラーを参照してください。

問 市民保健センター
TEL 06・6992・2217

**がん検診
申し込み
受付中**
がん検診推進事業
対象年齢者に
無料クーポン券を送付

特定の年齢(表1・2および表3)に該当する年齢の人で、過去5年間に一度も市の実施する子宮頸がん、乳がん検診を受診していない人に、がん検診無料クーポン券を6月に発送しています。
今年度以前の無料クーポン券は使えません。
市民総合(特定)健康診査と同時に受診できる検診もありますので、ぜひ利用してください。
なお、乳がん検診は、視触診検査を市民保健センターで受診する必要があります。
詳しくは、個別通知に同封した案内文などをご覧ください。

TEL 06・6992・2217
市民保健センター

(表1) 大腸がん検診無料クーポン券対象者

生年月日
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

(表2) 子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券対象者

生年月日
平成6年4月2日～平成7年4月1日

<子宮頸がん検診>

生年月日
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日

<乳がん検診>

(表3) 子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券対象者

<子宮頸がん検診>

生年月日
平成4年4月2日～平成5年4月1日
平成元年4月2日～平成2年4月1日
昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日

<乳がん検診>

生年月日
昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

9月1日(火)～30日(水)は、健康増進普及月間です。
近年、平均寿命の著しい伸長が見られる中、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加などが大きな問題になっています。
運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。
市民保健センター

**平成27年度
健康増進普及月間**
「1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ」
～健康寿命の延伸～

9月健康相談

市民保健センター TEL 06-6992-2217

相談内容	相談日	受付時間	場所
市民一般健康相談	9日(水)	14:00～15:00	市民保健センター 東部公民館
	16日(水)		
歯科健康相談	13日(日)・27日(日)	10:00～11:30	歯科休日応急診療所(市民保健センター1階)
保健師による総合相談	常時開設(土・日・祝日を除く) TEL 06-6993-2098	9:00～17:00	市民保健センター