

3月は自殺対策強化月間です

問合せ先 健康ほけん課健康推進係

☎ 内線 129、166

春は進学や就職、異動など、生活環境の変化により体やこころの調子を崩しやすい季節です。特に3月は、1年で最も自殺者が増える傾向にあることから、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺は誰にでも起こり得る

自殺の多くは、健康問題（うつ病などの精神疾患を含む）をはじめ、様々な問題や悩みを一人で抱えるうちに複雑化し、心理的に追いつめられた状態から起こると言われています。それは決して特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。悩みを抱えている人は決して一人で悩まずに、大切な命を守るために、まずは誰かに相談しましょう。

一人一人がゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、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、見守る人のことです。ゲートキーパーは特別な資格ではなく、誰かを助けたいという気持ちがあれば誰でもなることができます。孤立や孤独を防ぐことが自殺予防には重要です。身近な人の悩みに気づいたら、それぞれの立場でできることをしましょう。

《自殺問題や心の悩みの相談窓口》

◆長崎このちの電話

☎ 0955-842-4343

《相談時間》

午前9時～午後10時（年中無休）
毎月第1・3土曜日 午前9時～翌9時

◆フリーダイヤル 自殺予防のこのちの電話

☎ 0120-0738-556

《相談時間》 毎月10日

午前8時～翌8時

◆健康ほけん課

☎ 0956-72-1111

《相談時間》 月～金（祝日除く）

午前8時30分～午後5時15分

3月1日～8日は

「女性の健康週間」です

問合せ先 健康ほけん課健康推進係

☎ 内線 168

厚生労働省では、女性の健康に対する関心や女性を取り巻く健康課題に対する意識の向上を図るため、右記期間を「女性の健康週間」と定めています。ぜひ、この機会に生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすために、ご自身の健康を見つめ直してみませんか。

なお、市では、6月・7月に行う住民（集団）健診において、年齢に応じて各種がん検診を実施するほか、一定の年齢の人に対して受診料が無料となるクーポン券事業を行う予定です。詳細は、4月に全世帯あてに配布する住民健診の申込書をご覧ください。



あなたの健康お手伝いします

いきいき松浦21(第2次)の紹介 ～高齢者の健康づくりについて～

問合せ先＝健康ほけん課健康推進係
☎ 内線 129、166

健康分野ごとに市民の皆さまに実践していただいたことをシリーズで紹介しています。

松浦市民健康づくり 10の心得
その10「週に1回は仲間と集う」



Q.なぜ高齢者の健康で、週に1回は仲間と集うことが必要なのですか？

A.近年の社会環境や家族の形態の変化に伴って、高齢者の一人世帯や高齢者夫婦のみの世帯が増えてきています。高齢者が元気に生きがいのある生活を送るための健康づくりは、栄養や運動に気を付けるだけでなく、社会参加をしていくことが大切です。

そこで、家に閉じこもらないように週に1回は仲間と集うことを目標にしています。

Q.具体的にはどんなことに取り組めばいいのですか？

A.松浦市では、介護予防と支え合いの地域づくりを推進しています。調川町「お寄りませ」、福島町「優愛の会に

よる食事会」、御厨町「みくりや駅前カフェ」、志佐町「めだかのがっこう」「すずめの学校」など、ボランティアの皆さんによる集いの場が開催されており、たくさんの人が交流を楽しんでいます。ほかにも、老人会の活動や公民館講座などもあり地域での活動の場はたくさんあります。

生きがい・楽しみを感じながら、健康な生活を続けるために、以下の項目に気を付けて取り組んでいきましょう。

- ・年に1回は健診を受け、自分の健康状態を知る。
- ・健康づくりや介護予防に関心を持ち、実践する。
- ・バランスの取れた食事内容を心掛け、3食きちんと食べる。
- ・地域の集いの場に参加し、人との交流を楽しむ。
- ・家庭や地域で、できる範囲で役割を担う。
- ・仲間と一緒にスポーツを楽しむ。

中世の松浦 (85) 鷹島海底遺跡

3月19日・20日の2日間、福岡市天神ライオン広場において「出張！バーチャル水中考古学ミュージアム」長崎県松浦市」と題して鷹島神崎遺跡PRイベントを開催します。

このイベントは、地域活性化・地域住民生活等緊急交付金により「鷹島神崎遺跡」と観光産業の融合事業として実施します。イベントと合わせて鷹島神崎遺跡のPR映像の制作やヘッド・マウント・ディスプレイ（双眼鏡型映像装置・HMD）を用いた疑似体験システムの構築も行うこととしています。映像制作にあたっては、「蒙古襲来（元寇）」にちなんだ伊万里湾の海をテーマとし、ドローンや360度カメラなどの最新機器を使用しています。イベントの折にはHMDを通し空を飛ぶなど、わくわくドキドキの映像をお見せする予定です。

このイベントを通して多くの人に松浦へ来ていただけるよう松浦特産品の紹介など、さまざまな企画を用意しています。このほかにも公開中の「AR蒙古襲来」もPRします。

また、イベント終了後、HMDシステムは鷹島歴史民俗資料館や埋蔵文化財センターで利用できるようになります。さらに「AR蒙古襲来」用にタブレットの貸し出しを行う予定です。福岡のイベント会場にお越しになれない人、スマートフォンをお持ちでない人も、ぜひ、鷹島にお越しになって体感してください。

国史跡鷹島神崎遺跡を含む鷹島海底遺跡は、世界的にも類を見ない水中考古学のフィールドです。しかしながら、海の底に存在しているため、誰もが目にする事ができません。松浦市では、「見えない」「行くことができない」この遺跡を身近に感じてもらえるよう、さらなる取り組みを進めていきます。



▲市制施行10周年記念式典 HMD体験の様子

消費生活センターだより

☎問合せ先 松浦市消費生活センター ☎内線 180、直通 72-1861

引っ越しサービスをめぐるトラブルにご注意！

《事例》

- ①午前中の作業を指定した引越業者が午後6時ごろになってようやく来たが、謝罪もなかった。作業終了後、荷物が一つなくなっており、翌朝業者に伝えたところ「専用の箱に荷物を入れて鍵をかけて運ぶので紛失は考えられない」と言われた。業者の対応が悪すぎる。（専門学校生 男性）
- ②インターネットで見つけた引越業者に見積もりを依頼した。すぐに業者から電話があり、口頭で見積額を提示され、段ボールや契約書類を送ると言われるなど、相手のペースで話が進み、よく考えずに了承してしまった。その後、別の業者からも見積もりを取り、結果的にそちらと契約を決めたため最初の業者を断ったところ、段ボール代金と送料を請求された。どうすればいいか。（大学生 女性）

《ひとこと助言》

- ・進学や就職などに伴い、例年3月から5月は引っ越しサービスに関する相談が多く寄せられます。事例のほかに「家具に傷がついた」「高額な解約料を請求された」などの相談もあります。
- ・引越業者を選ぶ際は、複数の業者から見積りを取り、作業員数や価格以外の条件についてもよく検討することが大切です。
- ・契約時は、見積書を受け取るとともに必ず約款を確認し、疑問点があれば事業者に聞きましょう。
- ・梱包用の段ボールの返送料をめぐり、トラブルになることがあります。契約先が確定する前には受け取らないようにしましょう。
- ・紛失や損傷がある場合は事業者に速やかに連絡する必要があります。引っ越しが完了したらすぐに荷物の状態を確認しましょう。



※おかしいと思ったら、消費生活センターへご相談ください。