

9/10～16は自殺予防週間

問い合わせ／春日部市保健センター(☎736-6778)

日本では年間2万人以上の方が自殺で亡くなっており、国全体の深刻な問題です。9/10(金)～16(木)は自殺対策を推進するため、自殺について誤解・偏見をなくし正しい知識を普及啓発する自殺予防期間です。

こころのサイン見逃さないで

自殺の多くは多様かつ複合的な原因および背景を有しており、さまざまな要因が連鎖する中で起きています。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は要注意です。ひとりで悩まず、友人や家族、専門家に相談し、こころの負担を軽くすることが大切です。

大切な人を守るためにできること

気付き・声掛け

家族や仲間の「いつもと違う」様子に気付いたら、声を掛けてみましょう。「元気がなさそうだけど、何かあった?」「いつでも相談して

ね」など、「あなたのことを心配しているよ」という気持ちを伝えましょう。

傾聴

無責任な励ましや一般論の押し付けは、心を閉ざすことにつながります。本人が話を始めたら、批評や否定せずに聴きましょう。本人の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

つなぎ

悩みを話すことで、気持ちが前向きになる場合もありますが、専門家の力が必要となることもあります。心の病気や社会的、経済的な問題があるようであれば、医療機関・専門機関に相談するように促しましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守りましょう。話を聞いてくれ



る、一緒に考えてくれる人がいることは心強いことです。

こころの体温計でセルフチェックを

携帯電話やパソコンで健康状態や人間関係などの質問に答えると、ストレス度合いを教えてください。

氏名・住所などの個人情報を入力不要です。



▲こころの体温計

ゲートキーパー養成研修会

自殺予防の支え手となる人材育成のため、市職員や関係機関へ向けて、ゲートキーパーとしての知識・技術を習得することを目的に研修会を実施しています。令和2年度は全7回、合計134人が研修に参加しました。

研修参加者からは、「身近な人を守りたい」「悩みを相談できる環境づくりをしたい」といった感想が寄せられました。

※令和3年9月現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施していません

9/9は救急の日

9/9は「救急の日」、9/5(日)～11(土)は「救急医療週間」です。

救急医療や救急業務に対して皆さんに理解と認識を深めてもらうことを目的として定められています。

救急医療の適正利用に協力してください

高度な設備、体制を持つ救急外来に軽症患者が集中すると、重症患者の治療に支障をきたしてしまうことが問題視されています。手術などの治療を必要とする人への対応を医療機関ができるように、救急医療の適正な利用をお願いします。

急な病気やけがをした時は、誰もが慌ててしまいがちです。次の四つを普段から心掛けて、急な事態に備えておきましょう。

①かかりつけ医を持ち、通常の診療時間内に受診する

「かかりつけ医」とは、日頃の皆さんの健康状態を把握し、病気や健康などの相談に乗ってくれる身近な医師のことです。自宅近くにかかりつけ医を探しておきましょう。

②「救急電話相談」または「AI救急相談」を利用する(19面参照)

急な病気やけがでどの医療機関を受診したらよいか分からないときは、「全国共通ダイヤル(大人と子どもの電話相談・医療機関案内)」#7119または☎824-4199を利用しましょう。



▲AI救急相談

チャット形式で相談できる「AI救急相談」では、可能性のある症状や対処方法を案内します。

③休日・夜間の急な病気は、まず初期救急医療機関を受診する(19面参照)

比較的症状が軽い場合は、休日当番医(休日昼間)や春日部市小児救急夜間診療所(平日夜間・0歳児から中学校卒業までの小児内科系疾患)を受診してください。

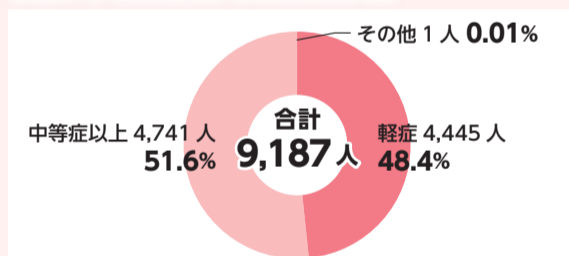
診察の結果、入院や手術などの治療が必要な場合は、二次救急医療機関に転送されます。

④救急車は、緊急性の高い病気やけがの時に利用する

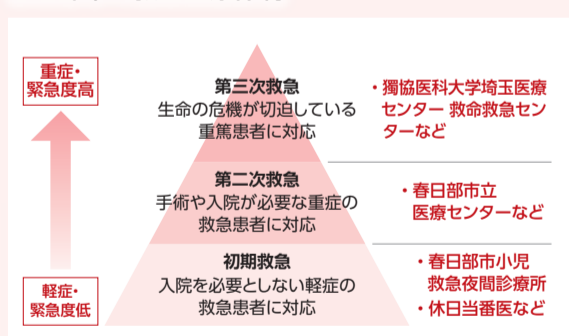
軽い症状でも救急車を利用する人が多くなると、重症の人に対して速やかに救急車を出動させることができなくなります。緊急性がなく、自分で病院に行ける場合は、自家用車や公共交通機関を利用しましょう。

※病気や事故の状況から急いで病院に行った方がよいと思ったときは、迷わず119番通報してください

令和2年 救急搬送人員(春日部市)



春日部市の救急医療体制



自動体外式除細動器(AED)で命を救う

AEDは、心臓の状態を正常に戻す機器です。電源を入れると音声で操作方法を順に指示してくれるので、安心して使用することができます。日頃からAEDの設置場所を確認しておき、一人でも多くの人の命を救うために役立てましょう。

①AEDの設置場所を検索できます

AEDは、公共施設や店舗などに設置されています。身近な設置場所を、「かすかべオラナビAEDマップ」で確認しておきましょう。



▲かすかべオラナビAEDマップ

②AEDを貸し出します

市では、イベントなどの開催時に、早期に救命活動が行えるように、AEDの貸し出しをしています。

貸出期間…貸出日を含め、7日以内

対象…市や自治会などが主催、共催、後援または協賛する行事の他、市民が主催する営利を目的としないイベントなど

※消防署が実施する救命講習会を修了した人などが会場にいることが必要

申し込み…事前に電話連絡の上、救命講習修了証などの写しを添えて直接、市役所第二別館2階健康課、ふれあいキューブ6階春日部市保健センター(☎736-6778)、または消防本部2階警防課(☎738-3118)へ

普通救命講習会

問い合わせ／警防課(内線4537)

講習	とき	講習種類
①	9/26(日) 13:30～16:30	普通救命講習1 (主に成人への対応)
②	9/28(火) 13:30～15:30	普通救命講習1 (主に成人への対応)
③	10/24(日) 13:30～16:30	普通救命講習3 (主に小児への対応)
④	10/27(水) 13:30～16:30	普通救命講習1 (主に成人への対応)

※講習②のみ事前にWEB講習を受講する必要があります

ところ…庄和消防署

内容…心肺蘇生法・AED(自動体外式除細動器)の使用方法、その他救命に必要な応急手当ての講習を行います

対象…中学生以上の市内在住・在勤・在学者

定員…各回12人(申し込み順)

申し込み…直接、または電話で消防本部2階警防課(☎738-3118)へ

(①・②は9/1～、③・④は10/1(金)～受付)。詳しくは市WEBへ



▲定期救命講習会