



## ひとりじゃない 悩みを抱え込まず 「ふらっぷ」に相談してみませんか

ID 1004173

問 青少年自立支援センター  
「ふらっぷ」 ☎(633)3715

青少年自立支援センター「ふらっぷ」では、市内在住か通勤通学する、おおむね15～39歳までの青少年を対象に、さまざまな相談を受け付けています。また、家族だけでは問題を解決することが難しい悩みや、悩みを抱える子どもへの接し方なども一緒に考えていきます。

一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

### こんな相談に応じます

- |   |   |
|---|---|
| <p>■ 青少年本人の悩み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ 仕事に就きたいけれど、自信がない。</li> <li>▼ 自分の将来が不安。</li> <li>▼ 人と接するのが苦手。</li> <li>▼ 焦りや不安でいっぱい。</li> </ul> | <p>■ ご家族の悩み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ どう接してよいか分からない。</li> <li>▼ 本人の将来が不安。</li> <li>▼ しばらく外出していない。</li> <li>▼ 誰にも相談できない。</li> </ul> |
|---|---|



電話だけでも、匿名でも大丈夫／まずはお電話ください

- ▼ 相談先 ふらっぷ(中央1丁目・中央(運)4階) ☎(633)3715。
- ▼ 日時 月～金曜日、午前9時～午後5時(祝休日・年末年始を除く)。
- ▼ 面接相談、訪問相談(要予約) 電話で、ふらっぷへ。



### ■ 専門知識や経験がある相談員と支援機関が支援

ふらっぷでは、専門の知識や豊富な経験がある相談員が、相談者の抱える問題を一緒に考え、解決に向けていきます。また、「教育」「福祉」「雇用」など、さまざまな支援機関と連携しながら、一人ひとりに合ったタイミングで、できるところからサポートしていきます。

<p>STEP 1 電話相談 来所相談</p> <p>本人の他、ご家族からの相談も受け付けます。相談内容は、秘密を厳守します。</p>	<p>STEP 2 社会参加体験 レクリエーション</p> <p>市主催のイベントや市有施設の図書コーナーのお手伝いなどを行います。</p>	<p>STEP 3 関係機関の紹介</p> <p>次のステップを応援するため、就労支援を行う関係機関などを紹介します。</p>
---	--	---

### トピック

「青少年の自立支援講演会」が市HPで視聴できます

ID 1026049

昨年11月に開催した講演を市HPで視聴できますので、ぜひご覧ください。

- ▼ 内容 菊地修介さん(とちぎ青少年自立援助センター事務局長)による、「自立困難な若者の支援について生活環境を変え共同生活というスタイルで自立を目指す」と題した講演。



▲市HP



## 大切な人のこころのSOSに気付いたら 勇気を出して声掛けを

ID 1004488

問 保健予防課 ☎(626)1114

本市の自殺者数は、平成21年の144人をピークに、令和元年には76人となっています。自殺者数の減少はみられますが、依然として自殺に追い込まれている人がいます。3月は自殺対策強化月間です。自殺を防ぐ対策について、できることから考えてみませんか。

### ■ 自殺に至る背景や新型コロナウイルス感染症の影響

自殺は「追い込まれた末の死」であり、その背景には、こころの健康問題だけでなく、体の健康問題、経済・生活問題、人間関係などが複雑に関係しています。また、新型コロナウイルス感染症の感染への不安や、さまざまな制約により、これまでにないこころの変化や生活状況の変化がみられています。

自殺を防ぎ、生きることを支えるためには、専門機関の支援に加え、家族や友人、職場など身近な場所での信頼できる人たちの存在が重要です。地域社会で生活する皆さんが一丸となって自殺対策に取り組みましょう。

■ 自殺に追い込まれようとしている人を支えるための「ゲートキーパー(門番)」 自分の周りにいる悩みを抱えている人に気付き、声を掛け、話を聴き、思いに寄り添い、必要に応じて相談先につなぎ、見守っていく人をゲートキーパーといいます。地域社会で生活している私たち一人ひとりが、ゲートキーパーの意識を持つことは、「誰

も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に近づける大切な取り組みの一つです(下のチェックリスト参照)。

### ☑ 気付いて欲しい「こころのSOSのサイン」

<p>■ 自分で気付く変化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 気分が沈む、憂うつ</li> <li><input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい</li> <li><input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない</li> <li><input type="checkbox"/> 胸がどきどきする、息苦しい</li> <li><input type="checkbox"/> 食欲がない</li> <li><input type="checkbox"/> なかなか寝付けられない、熟睡できない</li> </ul>	<p>■ 周囲の人が気付きやすい変化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 感情の変化が激しくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 表情が暗くなった</li> <li><input type="checkbox"/> ひとりになりたがる</li> <li><input type="checkbox"/> 不満、トラブルが増えた</li> <li><input type="checkbox"/> 遅刻や休みが増えた</li> <li><input type="checkbox"/> ミスや忘れ物が多い</li> </ul>
---	---

ひとりで悩まず、まずは相談してください

### ■ こころの健康に関する相談

- ▼ 相談先 保健予防課(竹林町・保健所内) ☎(626)1114。
- ▼ 日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。
- 自殺予防相談 毎日24時間
- ▼ 相談先 栃木いのちの電話 ☎(643)7830。
- ▼ 日時 毎日24時間。
- 自殺対策強化月間パネル展示
- ▼ 期間・会場 2月26日～3月21日=中央図書館(明保野町)、3月14～18日=市役所1階市民ホール。



## 3月1～7日は春の全国火災予防運動 火災から大切な生命・身体・財産を守ろう

ID 1015701

 消防局予防課  
☎(625)5505

本市では、令和3年中に124件の火災が発生し、3～5月の春季には32件の火災が発生しています。

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たって、火の取り扱いに十分注意しましょう。

### おうち時間 家族で点検 火の始末

(2021年度全国統一防火標語)

### 住宅防火 いのちを守る10のポイント

#### 4つの習慣

ID 1003301

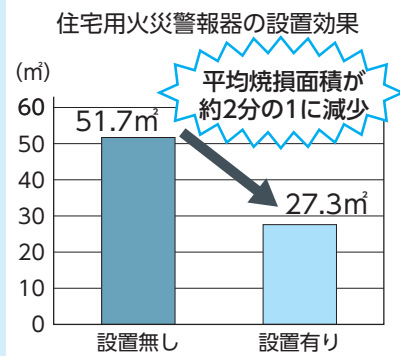
- ▼寝たばこは絶対にしない、させない。
- ▼ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ▼こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ▼コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

#### 6つの対策

- ▼ストーブなどは安全装置の付いた機器を使用。
- ▼住宅用火災警報器は定期的に点検、10年を目安に交換。
- ▼寝具・衣類・カーテンは防災品を使用。
- ▼消火器などを設置し、使い方を確認。
- ▼お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し備える。
- ▼防火防災訓練への参加など、地域ぐるみの防火対策を行う。

### こんなにすごい 住宅用火災警報器 ID 1003306

平成21年～令和3年の13年間に市内で発生した住宅火災602件について、住宅用火災警報器の有無で被害を比較すると、右のグラフの通り、設置有りの方が被害を軽減できることが分かります。



火災の発生を早期に発見し、被害を軽減するため、未設置の場合は、速やかに設置してください。

#### ■自宅の住宅用火災警報器を点検してください

住宅用火災警報器は、電子部品の寿命や電池切れにより、火災を感知しないことがあります。設置時期を本体などに記入して、定期的に点検し、設置から10年を目安に交換しましょう。


 ▲住宅用火災警報器  
維持管理 PR 動画 URL1


## 3月24日は世界結核デー 結核を正しく理解できていますか

ID 1004514

保健予防課 ☎(626)1114

結核は、現在でも世界の総人口の23%に当たる約17億人が感染する重大な感染症で、年間160万人が死亡していると推定されています。

日本でも、1日に約40人の新しい患者が発生し、約5人が命を落としている重大な感染症です。本市では、過去3年間、年平均約50人が新たに結核と診断され、70歳以上の高齢者が約半数を占めています。

新型コロナウイルス感染症による外出自粛などにより、健診延期や健診控えが増え、結核患者の発見が遅れている可能性があります。

また、新型コロナウイルス感染症の感染者には、状況に応じて副腎皮質ステロイド剤を投与しますが、免疫機能が低下するため、結核の発病リスクは、2.8～7.7倍となっています。

結核の早期発見のためには、結核について正しく知ることが大切です。

#### ▼結核とは

結核は、「結核菌」を吸い込むことによって主に肺に炎症を起こす病気です。ただし、結核に感染した人すべてが発病するわけではありません。感染後、発病するのは10人に1～2人で、発病者の約60%が1年以内に発病しています。しかし、中には感染から数十年後に発病する

場合や、免疫力により結核菌の増殖が抑えられ、一生発病しない場合もあります。

#### ▼こんな症状には注意

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せきや痰などの症状が現れないこともあります。せきや痰、微熱が2週間以上も続く、体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなどの症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

#### ▼結核と診断されたら

結核は、約6～9カ月間、毎日きちんと薬を飲めば治ります。医師の指示を守って、治療終了まできちんと薬を飲み続けることが重要です。

#### ▼結核の予防のためのポイント

結核菌を吸い込んでも、免疫力が高ければ発症はしません。普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です(下のイラスト参照)。

