

10月生きいき教室日程表

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
荷川取	5(木)、12(木) 19(木)、26(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎ 72-3193
狩俣	6(金)、13(金) 20(金)	10時	狩俣集落センター	
老福	3(火)、10(火) 17(火)、24(火)	10時	平良福祉センター	
西原・下崎	4(水)、11(水) 18(水)、25(水)	10時	下崎公民館	

城辺地区	日にち	時間	場所	お問合せ
城辺	3(火)、17(火)、 24(火)、31(火)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	6(金)、13(金)、 20(金)、27(金)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	2(月)、16(月) 23(月)、30(月)	10時	社協 城辺支所	
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	4(水)、11(水) 18(水)、25(水)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	5(木)、12(木)、 19(木)、26(木)	10時	社協 城辺支所	

上野地区	日にち	時間	場所	お問合せ
上野	5(木)、19(木)	5日:10時/19日:14時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540

下地地区	日にち	時間	場所	お問合せ
上地・高千穂	4(水)、18(水)	4日:10時/18日:14時	上地構造改善センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満	10(火)、24(火)	10日:10時/24日:14時	川満構造改善センター	
嘉手苅・入江	11(水)、25(水)	11日:10時/25日:14時	入江集落センター	
与那覇	12(木)、26(木)	12日:10時/26日:14時	与那覇コミュニティセンター	
棚根・洲鎌	2(月)、16(月)	2日:10時/16日:14時	洲鎌集落センター	
来間	3(火)、17(火)	3日:10時/17日:14時	来間島離島振興センター	

伊良部地区	日にち	時間	場所	お問合せ
伊良部	3(火)、10(火)、17(火)、 24(火)、31(火)	14時	仲地公民館	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973
	2(月)、16(月)、 23(月)、30(月)	14時	長浜多目的	
池間福祉支援センター	7(土)、14(土)、 21(土)、28(土)	15時	きゅ〜ぬふから舎	☎ 75-2870

内容	日にち	時間	場所・お問合せ
健康相談	2(月)、16(月) 23(月)、30(月)	14時~16時	平良保健センター ☎ 73-4572
	3(火)、10(火)、17(火) 24(火)、31(火)	14時~16時	下地保健福祉センター ☎ 76-2785

宮古島市に「がんずう長寿」を取り戻そう



ご存知ですか? 「自殺」と「うつ病」の関係性

以下の設問にお答え下さい。自殺の特徴が見えてくるかもしれません。
※この問題は平成27年度の全国と宮古島市の調査結果を基に作成しています。

1. 全国の調査結果から、自殺者はどちらの方が多でしょうか?
(ア) 男性 (イ) 女性
2. 全国の調査結果から、自殺者が多い年代はどれでしょうか?
(ア) 39歳以下 (イ) 40~69歳 (ウ) 70歳以上
3. 全国の調査結果から、自殺の原因で多いのはどれでしょうか?
(ア) 家庭問題 (イ) 勤務問題 (ウ) 経済・生活 (エ) 健康問題 (オ) 学校問題
4. 全国の調査結果から、自殺の原因(健康問題)で多いのはどれでしょうか?
(ア) アルコール (イ) 統合失調症 (ウ) うつ病 (エ) 薬物乱用 (オ) 身体の病気
5. 宮古島市の調査結果から、1月~12月の中で一番自殺者が多かった月は何月でしょうか?
(ア) 5月 (イ) 6月 (ウ) 7月 (エ) 8月 (オ) 9月

【回答はこのページの一番下に載せています】

全国の調査では自殺原因の4割を健康問題が占めているという結果が出ました。更に、その健康問題の内訳を見ると「うつ病」が第1位で4割以上を占めています。宮古島市でも、自殺者の年齢階級や年次推移など全国のデータと酷似した結果が出ています。なかでも特徴的な数値として挙げられるのは、自殺者数の男女比です。全国は約2倍、宮古島市は約3倍、男性の自殺者数が高いという結果でした。

自殺は様々な要因が重なった結果生じてしまいますが、そこに少しでも歯止めをかけるべく、宮古島市では県内でもいち早く「うつ病」に焦点をあてた自殺予防事業に取り組んでいます。

【障がい福祉課の自殺予防事業の紹介】

①対面型相談



カウンセリングを希望される方へ、日程を調整し個別カウンセリングを行います。(ご本人、ご家族の悩みを聞いてほしい等)まず、当課スタッフが窓口でご相談をお聞きし、カウンセリングが必要だと判断した方をカウンセラーへご紹介いたします。お気軽にご相談ください。

②認知行動教室

うつの診断を受けている方、もしくはうつの傾向のある方が参加できる教室(デイケア)です。当事者同士で集り、お互いの考えていること・思いを共有し合うことで、前向きな気持ち、外に出ていこうと思える気持ちになれる教室です。毎年2クール行っており、第2クール目の参加希望者を10~11月に募集し、11月末から開始予定です。(週1回集り、講義やグループワークを実施)詳しくは障がい福祉課へご連絡ください。



【その他の紹介】

厚生労働省がホームページにて紹介しているゲートキーパー普及など自殺予防についての取り組みも是非ご覧下さい。

○『厚生労働省HP→「福祉・介護」→「生活保護・福祉一般」→「自殺対策」』

【お問合せ】障がい福祉課 ☎ 73-1975/ FAX:73-1976

【回答】1. (ア) 2. (イ) 3. (エ) 4. (ウ) 5. (オ)