元気の
知恵袋

9月は自殺予防月間です。
～ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？～

健康推進課 保健師 六反田（ろくたんだ）洋子（ようこ）さん

まだまだ暑いこの季節、体も心も疲れがたまっていませんか？無理せず、休養を取りながら、毎日を過ごしたいものです。

さて、9月10日から16日は自殺予防週間です。厚生労働省の人口動態統計によると、宮崎県の自殺者数は昨年が255人（※5月公表の概数）で、ピーク時の平成19年394人から約35㌫減少しています。しかし、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は昨年23.2人で、全国でワースト3位と相変わらず高い状況です。

自殺の動機・原因は、「健康問題」が最も多く、「うつ病」をはじめとする精神疾患が全体の55.1㌫を占めています。もし眠れていない状況が2週間以上続いていたら、精神科あるいはかかりつけ医などに相談してみてください。また、うつ病に関連しない家族間の人間関係、経済問題からの生活苦などが動機になることも少なくないことが実態調査から判明してきました。

さらに、同居人有りが71㌫、無しが29㌫と孤立した状況ではない7割が自殺に追い込まれています。まずは家族間、同居人同士でお互いのことに関心を持ち、様子を見守っていくことが大切です。

9月15日は、小林市保健センターで「小林市悩み事一斉相談会」を開催します。今後も相談会の場を設けていく予定です。どんな相談でも構いません。ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか？

小林市保健センター：℡ 23-0323

健康の達人

今村（いまむら）チツ子さん

【極意】

なんでも挑戦！いつまでも学習

私は、看護師をしていました。だから、健康については人一倍気をつけたいと思っています。運動は貯筋運動・社交ダンス・少しでも歩くことを心がけています。食事は肉、生卵など嫌いなものもあり、大豆・魚でたんぱく質は補っています。

健診や勉強会に参加しながら、今は、「健康推進員」や「こころの健康サポーター」をしています。新しい知識を学ぶこと、さまざまな人と出会うこと、人のお役に立つことは、いつまでも若々しくいる秘訣だと考えています。

ヘルスメイトさんの
野菜レシピ

トマトとなすのマリネ

【材料…2人分】
- トマト ………60㌘
- ナス …………80㌘
- オリーブオイル ……大さじ1強
- ニンニク…小さじ1強

★酢、オリーブオイル …各大さじ1/2
★塩 ……小さじ1/3

今月の旬の食材は
トマトとなす！

●作り方
①ナスは乱切りにし、水にさらしてあくを抜く
②トマトは2㌢角に切る
③オリーブオイル、みじん切りしたニンニクをフライパンに入れ弱火で香りがするまで炒める
④③に①を入れ、しんなりするまで炒める
⑤火を止めトマトを入れたら★を合わせたものをかけて和える
⑥冷蔵庫で冷やしたらできあがり
※彩りにオクラを加えても！

1日に野菜350㌘を食べよう！！

【問】●健康推進課：℡ 23-0323　Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：℡ 48-3132
●野尻庁舎住民生活課：℡ 44-1100

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	7月	累計	昨年
建物	1	7	＋1
林野	0	4	±0
車両	1	3	＋1
その他	0	1	±0
救急	140	908	－28

交通事故発生状況

種別	7月	累計	昨年
人身	26	163	－7
物損	79	532	+20
死者	0	0	±0
負傷者	32	194	－10
全国死者	2091	(昨年同月比 －104)	

南海トラフ巨大地震について

南海トラフ（巨大地震）とは？

日本列島の太平洋沖「南海トラフ」沿いの震源域で連動して起きると警戒されるマグニチュード9級の巨大地震をいいます。南海トラフは、静岡県の駿河湾から九州東方沖合まで続く4000㍍級の海底の溝（トラフ）で、総延長は770㌔にもなります。

◆いつ発生するの？

現時点での科学的知見では地震の発生を予測することは困難です。ただし、過去に100～150年の周期でマグニチュード8.0～8.7規模の東海・東南海・南海地震が繰り返されており、今後30年以内に発生する可能性が高いといわれています。

南海トラフ巨大地震が発生したら？

内閣府発表の「南海トラフ巨大地震の被害想定」では、死者最大32万人、経済被害220兆円、東日本大震災の10倍を超えるといわれています。また、市の震度は『6強』で被害想定は、死者約10人、負傷者約240人、建物全壊約280棟、半壊2300棟のほか水道、電気などライフラインに重大な影響を及ぼすと予想されます。

◆小林市での取組み

「協働により九州一安心安全なまち小林」を推進するため、自主自発的に活動する「自主防災組織の育成」、「防災士・市民防災リーダー・災害ボランティアコーディネーターの育成」を行います。

また、小林商業高校跡地を八幡原市民総合センターとして整備し、市の災害対応や沿岸部市町村の後方支援拠点にしています。

みんなの
子育て奮闘記

今月の奮闘ママ
奥（おく） 葉子（ようこ）さん（38）
ひよりちゃん（7）
太一（たいち）くん（6）

たくさんの課が連携して、子育てを応援します。

Q 子どもがだらだらテレビを見ているのを辞めさせる方法はありませんか？

A 毎日テレビをだらだら見ると、睡眠リズムへの影響、視力の悪化、運動不足、家族の会話が減るなど子どもの健やかな成長を考える上で、さまざまな悪影響が考えられます。テレビを見る時間は1日2時間以内が望ましく、食事中のテレビは控え、子ども部屋にはテレビは置かないほうがいいと言われています。家族で一緒に考え、テレビを見るルールを作りましょう。ルールが守れたら上手に褒めましょう。

Q 季節が変わるこの時期、子どもの体調にも影響が出そうなのですが、注意しないといけないことはありますか？

A いつの時期も、子どもの健やかな成長を促すのは、規則正しい生活リズムです。生活リズムを整えるポイントは、早起き、朝食、昼間の活動を増やすこと。朝決まった時間に起きて、太陽の光を浴びることからはじめましょう。朝食は、体と脳の温度を上げて、元気とやる気を引き出します。日中はしっかり体を動かし、栄養バランスが偏らない食事にも気を付けましょう。

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。
詳しくは、地方創生課（℡ 23 - 1148）まで