

こころの健康づくりだより



ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら ままろうよこころ 検索

毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」です

9月10日は、「世界自殺予防デー」(World Suicide Prevention Day)です。

日本では、自殺対策基本法に基づき策定された最初の自殺総合対策大綱で、世界自殺予防デーからの1週間の9月10日から16日を自殺予防週間とすることが定められています。

警察庁・厚生労働省の自殺統計によると、令和5年の小中高生の自殺者数は513人であり、過去最多であった前年(令和4年は514人)に次いで過去2番目に多い件数でした。また、令和6年の児童生徒の自殺者数は、1月から5月までの暫定値で182人(令和5年同期間:186人)という状況にあります。

18歳以下の自殺は、学校の長期休業明けにかけて増加する傾向があります。9月1日に児童生徒の自殺者が顕著に多いデータもあるほか、昨年は、8月~10月にかけて自殺者数が多い傾向にありました。

また、令和5年の児童生徒の自殺の原因・動機として、学校問題のうち、約6割が学業不振や入試・進路に関する悩みであることがわかっています。

もし、ご家族、友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、じっくりと耳を傾け、相談窓口を紹介してみてください。

毎年9月は公益社団法人日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です

〇がんとは

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。一部のがんにはウイルスなどの感染が関係している場合がありますが、がんという病気そのものが人から人に移ることはありません。国民の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっています。がんはすべての人にとって身近な病気です。

<がんを防ぐための新12か条>

国立がん研究センターがん予防・検診研究センター

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ①たばこは吸わない | ⑧適切な体重維持 |
| ②他人のたばこの煙を避ける | ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| ③お酒はほどほどに | ⑩定期的ながん検診を |
| ④バランスのとれた食生活を | ⑪身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| ⑤塩辛い食品は控えめに | ⑫正しいがん情報でがんを知ることから |
| ⑥野菜や果物は不足にならないように | |
| ⑦適度に運動 | |

〇がん検診を受けましょう!

がんは発見できる大きさに限界があり、発見できる大きさになった状態から早期がんのステージに進むまで、たった1~2年と言われています。早期発見・治療を可能にするためにも、乳がん、子宮頸がん、胃がんは2年に1回、大腸がん、肺がんは1年に1回の検診受診を推奨しています。



受診を希望される方は、子育て健康課 (TEL 377-5652) にお問い合わせください。

集団検診：保健福祉センターにて実施

個別検診：指定医療機関にて実施

検診名	実施日	検診名	実施日
胃がん検診 (レントゲン)	10月7日(月) 10月8日(火) 令和7年1月26日(日) 2月9日(日)	胃がん検診(胃カメラ)	令和7年2月28日(金)まで ※個別検診も子育て健康課へ 申込が必要です。
胸部検診	令和7年1月26日(日) 2月9日(日)	乳がん検診	
大腸がん検診	胃がん検診・乳がん・子宮頸がん検診 実施日に実施します。	子宮頸がん検診 子宮頸がんHPV検査	
前立腺がん検診	令和7年2月9日(日)		
乳がん検診 子宮頸がん検診	9月24日(火) 11月14日(木) 令和7年1月26日(日) 2月9日(日)		

※対象年齢が限られている検診もあります。
詳しくは、子育て健康課にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

子育て健康課
がん検診
ホームページ



<参考>
国立がん研究センター
がん情報サービス

