

函館いきいきライフ

こころの健康について

昨年全国の自殺による死亡者数は24,025人で、前年に比べて1,402人（5.5%）減少していますが、統計上は1日65人以上の方が自殺でお亡くなりになっており、深刻な社会問題となっています。自殺は本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周囲の人々に大きな悲しみをもたらす、社会全体にとっても大きな損失となります。

かけがえのない大切なところといのちのために、できることから始めませんか。

お問合せ 保健福祉部障がい保健福祉課（精神保健担当） ☎21-3077

《気づく》

こんな症状に心当たりはないですか？
（本人や周囲が気づきやすいうつ病のシグナル）
こころの症状…気持ちが沈む、考えがまとまらない、興味や関心がもてない、物事を決められない、やる気がでない、悲しい

からだの症状…眠れない、疲れやすい、頭痛・肩こり、ご飯がおいしくない、体全体がだるい、息切れ・動悸、便秘



《防ぐ》

もしも、うつ病が疑われたら…早めに見つけ対応することが大切です。医師、保健師などに相談・受診しましょう

治療法

- ・休養…こころとからだをゆっくり休めましょう。時間を無駄に過ごすことも必要です。
- ・薬物療法…脳の働きを回復させる効果があります。
- ・心理療法…医師やカウンセラーが悩みを聞いて、問題解決のためのサポートを行います。

《支える》

こころの健康について困ったときは、ご相談ください。

お問合せ 障がい保健福祉課（精神保健担当） ☎21-3077

精神保健講演会「震災後の福島県相双地区における精神保健医療の岐路」

日時 10月8日(土) 午後2時～4時（開場：午後1時半）

会場 中央図書館 視聴覚ホール

講師 矢部 博興氏（公立大学法人福島県立医科大学医学部神経精神医学講座 主任教授）

※ 申込不要。直接会場へお越しください。

お問合せ 障がい保健福祉課 ☎21-3077 FAX27-2770

11月号は10月31日(月)までに配布します

人口と世帯

世帯数

143,830世帯（66減）

人口

総数 266,368人（217減）

男性 121,311人（112減）

女性 145,057人（105減）

平成28年8月末現在

（ ）内は前月比

HP 介護者の悩み…

家族介護支援員にご相談を

高齢者を在宅で介護している家族の方を支援する「家族介護支援員」をご存じですか？

電話・FAX・電子メール・訪問などを通じて、介護者の負担軽減を図るための相談に応じています。話すだけで気持ちが楽になることもあります。ささいなことでもお気軽にご相談ください。

お問合せ 高齢福祉課

☎21-3065 FAX26-5936

☐kazoku-kaigo@city.hakodate.hokkaido.jp

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

運動期間 10月1日～12月31日

お問合せ

函館市共同募金委員会

☎23-2226



町会・自治会に加入しましょう

町会に入って 安全安心な まちづくり

医療、福祉、介護で皆様のパートナーを目指します。〈広告〉

医療法人社団 向仁会
函館市栢梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0310

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 はこだて
住宅型有料老人ホーム 泰（ゆたか）
サービス付き高齢者向け住宅 元輝（げんき）
デイサービス 寛ぎの翔輝（くつろぎのとき）
居宅介護支援事業所 函館在宅ケア
よろこび定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所
住慶クリニック

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 喜郷
ユニット型介護療養型老人保健施設 喜郷
指定(介護予防)訪問リハビリテーション 絆（きずな）
函館ファミリークリニック
高齢者介護あんしん相談窓口
函館市地域包括支援センターよろこび

サービス付き高齢者向け住宅 福寿庵 函館市万代町1番7号 TEL.(0138)83-1355

(介護予防)認知症対応型 ■よろこびの家 ■よろこびの家 菜景
共同生活介護グループホーム ■よろこびの家 日吉 ■よろこびの家 住慶

株式会社 サポートライフ 函館本社
函館市栢梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0255

特定施設入居者生活介護施設 泰安の郷 和華竹 小樽市若竹26番1号 TEL.(0134)31-8620
介護付有料老人ホーム
特定施設入居者生活介護施設 泰安の郷 舟 海 函館市船見町5番1号 TEL.(0138)24-0088
介護付有料老人ホーム
グループホーム 泰安の郷 海 願 函館市海岸町9番30号 TEL.(0138)62-5577
認知症対応型共同生活介護
サービス付き高齢者向け住宅 いこい 函館市谷地頭町31番12号 TEL.(0138)83-2855
サービス付き高齢者向け住宅 なごみ 函館市神山町246番1号 TEL.(0138)55-0220

【介護付有料老人ホーム施設概要】●類型/介護付有料老人ホーム●居住の権利形態/終身建物賃貸方式●利用料の支払方法/月払い方式●入居の要件/要支援1～2・要介護1～5●介護保険/北海道指定介護保険特定施設●居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/3/1以上