

あなたやあなたの大切な人の かけがえのない命を大切に

いのちの終わりは様々…

下川町では毎年1年間で50名ほどの人が亡くなっています。表1は令和3年の死因別の人数です。死因は、命が身体のだよなことで失われたかを表しています。命の終わりはその人がその人の人生を精一杯生きてこられた証であり、先人が教えてくれる大切な事実です。新年から命の話をするのは、少子高齢化が当たり前になった今、自分や自分の大切な人の命をどのよう大切にしているのかというところに、思いを巡らせていただき、新たな年をより健康に過ごしていたらと思うからです。

表1

| 順位 | 死因 | 下川町 | | 国 |
|-----|---------------|------|-------|-------|
| | | 死亡者数 | 割合 | |
| 1位 | 老衰 | 17 | 30.9% | 10.6% |
| 2位 | 悪性新生物 | 11 | 20.0% | 26.5% |
| 3位 | 心疾患（高血圧除く） | 4 | 7.3% | 14.9% |
| 4位 | 肺炎 | 3 | 5.5% | 5.1% |
| 5位 | 大動脈瘤及び解離 | 2 | 3.6% | 1.3% |
| 6位 | 腎不全 | 2 | 3.6% | 2.0% |
| 7位 | 不慮の事故（交通事故除く） | 2 | 3.6% | 2.4% |
| 8位 | 脳血管疾患 | 1 | 1.8% | 7.3% |
| 9位 | 慢性閉塞性肺疾患 | 1 | 1.8% | 1.1% |
| 10位 | 自殺 | 1 | 1.8% | 1.4% |
| | 死亡総数 | 55 | - | - |

※死亡者数の多い上位のもの抜粋。死亡総数は表内の合計にはならない。

【出典】厚生労働省 人口動態調査 令和3年度

① 守れるいのちは守りたい
健（検）診を受けましょう

死因の中には、わかっていけば防げたものがあります。例えば、表の中にある心疾患・脳血管疾患・腎不全の中には、動脈硬化予防をすることで防げるものがあります。科学的にわかっています。動脈硬化は自覚症状がないので、健診を毎年受けて自分の体の変化をみないとわかりません。また、悪性新生物の中には、検診によって早期発見し、治療することで命を守れる確率が高いことがわかっています。胃・肺・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診は定期的に行うことが科学的に証明されています。このような科学的に予防効果がある健（検）診を町で実施してお

り、18歳から検診を受けることができます。まだ受けられていない人は、ぜひお申し込みください。

② 守れるいのちは守りたい
生き心地のいい地域づくり

一人の自殺（未遂）は、周囲の5〜6人に深刻な心理的影響を与え、周囲の身近な人たちの出来事ではなく「社会の問題」ということを一人ひとりが知って、互いに生きることが支え合える地域づくりをしていくことで救える命があります。

研修会で聞いた自殺のなごり地域がどんな特徴があったのかを一部紹介させていただきます。

- *自分と違う考え方を排除しようとしないう、異質への寛容さ
- *肩書や容姿で判断しようにしない、人物本位の他者評価
- *自分への信頼感
- *弱音を吐け、困ったことを気軽に話せ、気軽に助けを求められる。
- *緊密過ぎない緩やかな絆。隣人とは立ち話やあいさつ程度のつきあいを保つ傾向があり、そんなに連帯感を求めない。
- *助けっぱなし、助けられっぱなし。ありがたうって言えばよい。



■あなたのこと、気になる人のこと…、まずは話してみませんか。

相談専門機関（名前を告げなくても相談できます）

| 相談機関名 | 開設時間 | 電話番号 | 相談内容 |
|----------------|---|--------------|------------|
| 名寄保健所 健康支援係 | ・保健師 月～金曜日 9:00～17:00 ・精神科医師（要予約） | 01654-3-3121 | こころの悩み等の相談 |
| 北海道いのちの電話 | 毎日 24時間 | 011-231-4343 | こころの悩み等の相談 |
| 旭川いのちの電話 | 月～水曜日 9:00～15:30 木～日曜日、祝日 24時間 | 0166-23-4343 | こころの悩み等の相談 |

多重債務（借金・負債）・法律・労働に関する相談機関

| 相談機関名 | 開設時間 | 電話番号 | 相談内容 |
|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| 名寄ひまわり基金法律事務所 | 月～金曜日 9:00～17:00 | 01654-3-7115 | 借金や負債に関する相談 |
| 法テラスコールセンター | 月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 | 0570-078374 | 借金や負債に関する相談 |

SNS相談窓口

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分（午後10時まで受付）
水：午前11時から午後4時30分（午後4時まで受付）

総合福祉センター「ハピネス」でも、相談ができます。誰かに話したい・聴いてほしいだけ、どこに相談したらよいかわからないなど、どんなことでも相談してください。

| 相談機関名 | 開設時間 | 電話番号 | 相談内容 |
|---------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| 総合福祉センター「ハピネス」 役場 保健福祉課 保健係 保健師 | 月～金曜日 8:30～17:15 | 4-3356 (IP電話も同じ) | 心身の不調、健康に関する悩み等 |

申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-3356

