みんなで守ろう大切な「いのち」

身近な人が「いつも」と違う。そんなとき、周りの人が気付いて行動することで救える命があります。9月10日～16日は、国が定めた自殺予防週間です。この週間に合わせて自殺予防について考えてみませんか。

問い合わせ　浦添市保健相談センター　☎875－2100

自殺者が年々増えています

平成10年以降、自殺者は年間3万人を超え、これは交通事故で亡くなる人数の6倍以上です。国では、正しい知識を普及し、自殺予防対策を推進するために9月10日の世界自殺予防デーから1週間を「自殺予防週間」として啓発活動を進めています。

自殺の原因第一位「健康問題」

自殺の理由は「健康問題」が最も多く、ついで「経済・生活問題」「家庭問題」などが続きます。その背景にはうつ病など心の問題が影響していると考えられています。うつ病などの治療・理解や孤立感を和らげることで、自殺は防げる可能性が高いのです。

遠い都会の話ではありません　浦添市での自殺の現状

浦添市での自殺者数は、毎年30人前後です。年代別に見てみると、働き盛りといわれる30代後半から50代の自殺者の割合が5割を超えています。

心の健康に目を向けて

保健相談センターでは、この自殺予防週間に合わせて心の健康問題に焦点を当てた次のイベントを開催します。
この機会に、心の健康問題に目を向けてみませんか。

心の講演会

自殺の原因「健康問題」のなかで、「うつ病」は自殺に結びつきやすい問題です。

うつ病についての理解を深めるために、講演会を行います。お気軽にご参加ください。

「うつ病の理解と対応法～みんなでうつを考えよう～」

講師　大田　裕一　精神科医（平安病院　院長）
日時　９月２４日（火）　午後２時～４時
場所　保健相談センター　２階

心の健康パネル展

自殺や心の病気に対する誤解や偏見をなくし、命の大切さを伝える目的でパネル展を開催します。

期間　９月９日（月）～13日（金）
場所　浦添市役所１階市民ホール

あなたにもできる自殺予防の行動～4つのポイント～

身近に「元気がないな」「自殺を考えていないかな」と思える人がいるときに、周りの人は次のことに心掛けましょう。

気づき　家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける
傾聴　本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ　早めに専門家などに相談するよう促す
見守り　温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

こころの健康相談

悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた人も、わからないことや迷っていることがあったら、ご相談ください。保健師が一緒に考えます。

相談日　月曜日～金曜日
時間　午前8時30分～午後5時
相談方法　電話・窓口にて
連絡先　保健相談センター　☎875－2100

本人以外の家族や関係者からのご相談にも対応します。

平成25年度浦添市スポーツフェスティバル　体育の日は運動公園に行こう！

いきいきスポーツ・レクリエーションまつり

日時：10月14日（月）
午前９時～午後５時
場所：浦添運動公園内の施設

イベント	詳　細
ニュースポーツ体験等	今までやったことのない新感覚のスポーツを体験してみよう！ 場所：陸上競技場、屋内運動場
体力測定	今の自分の体力はどのくらい？体力の限界にチャレンジしてみよう！ 場所：屋内運動場（午前９時開始）
まじゅんらんどプール・市民体育館内トレーニング室の無料開放	通常は有料の施設もこの日は無料で利用できます。是非ご利用ください。 ※各施設の利用に必要な物は、各自でご準備ください（トレーニング室：体育館シューズ、プール：水着・水泳キャップなど）。また、プールは２時間ごとの完全入れ替え制です。 市民体育館はトレーニング室以外ご利用できません。

種目や詳細については、市ホームページなどで随時発信していきます。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ：社会体育課　☎876-1234（内線 6161～6163）
浦添市体育協会☎876-7322　　浦添市温水プールまじゅんらんど☎942-4132

台風の際のごみに関するお知らせ

台風時のごみ収集

台風時は、暴風雨に伴いやむを得ずごみ収集を中止する場合があります。ごみの収集中止や再開については次のとおりです。

【ごみの収集中止と再開】

①午前８時の時点でバスが運行停止している場合は、その日のごみ収集は中止されます。
②①の場合にバスが午後３時までに運行を開始したらごみ収集を開始します。
③ごみ収集を開始した後にバスが運行停止した場合は、運行停止時刻をもってごみ収集を中止します。
※ごみ収集が中止されたときは、次回の収集日にごみを出してください。

台風が通過した後の粗大ごみ・資源ごみ（草木）の出し方

【粗大ごみの出し方】

・台風等で破損した、トタンや木材など

長さ1.5m以下に切って10kg程度に束ねてください。１束につき、粗大ごみ処理券１枚が必要です。

【資源ごみ（草木）の出し方】

・台風で散乱した草木など

資源ごみで出してください。細かい草や葉は透明な袋（45ℓ以内）に入れ、木の枝・幹は長さ50cm程度に切って10kg程度に束ねてください。（おおむね直径5cmを超える木の幹は電話受付が必要です。環境保全課まで申込みをしてください。）

・木材・ベニヤ・角材など

資源ごみでは収集できません。粗大ごみとして出してください。

問い合わせ　環境保全課　☎８７６－１２３４（内線３２１２）