

9月10日～16日は自殺予防週間です

全国では毎年2万人を超える尊い命が自殺によって失われています。中でも、令和6年の小中高生の自殺者数は529人で、統計開始以来最多となりました。自殺に至る場合の多くは、人間関係や経済・生活問題、健康問題などいくつかの要因が複雑に関係し、解決に結びつかず心理的に追い詰められる状況があるといわれています。

一人で悩まず相談

もし、あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなど、さまざまな心の悩みを抱えていたら、どうか一人で抱え込まずに、家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。

○埼玉いのちの電話（社会福祉法人埼玉いのちの電話）
048・645・4343
（24時間、365日）
○さいたまチャイルドライン（NPO法人さいたまチャイルドライン）
0120・99・7777
（毎日、午後4時～午後9時）
※18歳までの子ども専用
○暮らしとこのころの総合相談会（弁護士・司法書士・精神保健福祉士などが対応）
048・782・4675
（来所相談予約専用電話）
（月～金曜日、午前10時～午後5時、祝日を除く）

「このころの健康相談統一ダイヤル」
0570・064・556
（平日・休日ともに24時間対応）

「その他の相談」
○寄居町このころの健康相談 本誌11頁をご覧ください。

○熊谷保健所
（精神疾患、うつ病、依存症等）
048・523・2811
（月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分、祝日除く）

○埼玉県立精神保健福祉センター
048・723・6811
（来所相談予約専用電話）
（月～金曜日、午前9時～午後5時、祝日除く）

○埼玉県SNS相談事業
「このころのサポート@埼玉」
（毎日、午後7時～午後11時）

LINEで心理カウンセラーへ相談



このころのサポート @埼玉 LINE

気になる数字

祝長寿

90歳以上…749名

100歳以上…38名

9月7日から10月4日にかけて各地区で敬老会、長寿の祝いが開催されます。各地区公民館役員の皆様をはじめ、多くの関係者のご協力により、毎年各地区、趣向を凝らした演出で大盛況、笑顔あふれる楽しい会となっています。

ご招待の対象となるのは9月15日現在75歳以上の方で、今年は6290名いらっしゃいます。地区別に見ますと、市街地531名、西部935名、桜沢774名、折原479名、鉢形1018名、男衾1847名、用土706名です。また、年齢別では75歳以上6290名のうち、90歳以上が749名、さらに100歳以上が38名と過去最多となりました。ちなみに男性最高齢は101歳、女性最高齢は103歳です。100歳以上の方々に着目しますと、38名中、男性が6名、女性が32名と圧倒的に女性が多く、男性の6名は市街地に

2名、男衾で4名なのに対し、女性市街地3名、西部9名、桜沢4名、折原2名、鉢形5名、男衾7名、用土2名と全地区にいらっしゃいます。昨年は100歳以上の方々が30名でしたので、今年は8名増えたことになります。さて、寄居町は今年で合併70周年を迎えましたが、70年前には100歳はおろか、90歳以上の方も稀であったと思います。戦後、いろいろなものが大きく変化しましたが、一番の変化は人生の時間がかつて比べて30年近くも長くなったこと、それに伴いライフスタイルや考え方が多様化したことではないでしょうか。



寄居町長 峯岸克明

町長コラム Data Box

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間です！

結核は、現在も高齢者を中心に毎年1万人以上の方が発病している疾患です。早期発見が重要になるため、1年に1回以上は胸部のレントゲン検査を実施し、異常がないか確認しましょう。

また、新型コロナウイルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の脅威が再認識されています。せきエチケット、手洗いや手指消毒、小まめな換気などで感染を予防しましょう。

問 熊谷保健所 048・523・2811

ご利用ください！ がんワンストップ相談

県では、働くがん患者の方の治療と仕事の両立を支援するため、月に2回、複数の専門職（看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員）による相談会を開催しています。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

場 浦和コミュニティセンター等（電話・オンライン相談も可）

問 県内に在住または在勤する就労中のがん患者の方（休職中の方も含む）

申 事前に電子申請、電話またはEメールで県疾病対策課へ。

問 県疾病対策課 048・830・3651、
a3590-06@pref.saitama.lg.jp



県公式ホームページ

体組成計を設置しました！

役場2階健康づくり課カウンターの横に「体組成計」を設置しました。この体組成計は、体重のほか、体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪レベル、肥満度などを測定できます。健康を維持していくためには、自分の体の状態を知ることが大切です。費用無料、申し込み不要で自由にご利用いただけますので、日々の健康管理にお役立てください。

問 健康づくり課 内線214・216



10月の保健事業

問 健康づくり課 581・2121内線214・216

こころの健康相談 要事前予約

日時	14日(火)10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

ふるさと健康体操 生活習慣病予防 軽運動教室

日	2日、16日、30日 (第1・3・5木曜日)
時間	10:00～11:00
場所	勤労福祉センター (よりい会館) 3階スポーツ レクリエーション室
日	13日、27日 (第2・4月曜日)
時間	13:30～14:30
場所	男衾 コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合は中止となります。