

気づいてください 心のサイン ～自殺予防月間～



9月10日(土)～16日(金)は「自殺予防週間」です。近年、日本では年間3万人以上の方が自ら命を絶っています。そこには、誰もが心の健康を損なう可能性があるという事実が潜んでいます。助かる命、助けられる命の「心のサイン」に気づくために、私たちにできる身近なことを一緒に考えてみましょう。

●自殺予防4つのポイント

Point1 気づき

心の悩みを抱えている人が周りに発するサインになるべく早く気づき、耳を傾けてください。

【心のサイン】

- ①気分が沈む
- ②自分を責める
- ③仕事の能率低下
- ④決断できない
- ⑤不眠が続く
- ⑥原因不明の身体不調
- ⑦酒の量が増す
- ⑧自殺を口にする
- ⑨自殺未遂に及ぶ

【専門の相談機関】

熊本いのちの電話 ☎ 096-353-4343
 熊本こころの電話 ☎ 096-356-0110
 県精神保健福祉センター ☎ 0096-356-3629

Point2 傾聴

悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重して、できる限り傾聴しましょう。

Point3 つなぎ

本人の気持ちを理解してくれる人に協力を求め、早めに専門の相談機関へつなげてください。

Point4 見守り

温かく寄り添いながら見守り、身体や心の負担が減るようにできる限り協力してください。

☎ 福祉課 ☎ 63-1406

市は地球に優しい温暖化対策を推進しています 平成22年度の実績報告



地球温暖化対策実行計画を策定して、市役所、市民病院や荒尾競馬などの公共機関で地球温暖化対策に取り組んでいます。平成22年度実績は次のとおりで、電気や燃料による温室効果ガス排出量や水道使用量が目標値を下回った一方で、新規調査の実施などが原因で用紙使用量が増加に転じた結果となっています。

●平成22年度の実績

項目	目標 A	実績値 B	削減率 (B-A) ÷ A
温室効果ガス排出量	5,832トン以下	5,509トン	△5.5%
用紙使用量 (A4換算)	1,288万枚以下	1,554万枚	+20.6%
水道使用量	21.6万㎡	21.5万㎡	△0.3%

●今後の取り組み

実行計画を策定して10年以上が経過し、各施設での取り組みも定着してきました。近年では使用量が前年度より増えているものもあるため、更なる取り組みの強化と職員への啓発を行い、今後も省資源・省エネルギーを実施します。

また、市民の皆さんや事業所へ情報提供し、ともに地球温暖化対策に取り組んでいきます。

☎ 環境保全課 ☎ 63-1386



※平成22年度実行計画実績結果を詳しく知りたい場合は、環境保全課、情報公開コーナー、中央公民館、市民サービスセンターで閲覧できます。

10月3日(月)からパスポートの窓口が市民サービスセンターへ



パスポートの申請と交付手続きが10月3日(月)から、市民サービスセンターで出来るようになります。

そのため10月3日(月)以降は、玉名地域振興局でのパスポート申請はできません。ただし、9月30日(金)以前に申請したパスポートは、玉名地域振興局での受け取りとなります。

●手続内容

取り扱い業務	申請時間	必要なもの	旅券種別と手数料	交付までの日数
新規 切り替え	月～金(祝日と年末年始を除く) 10:30～16:30 ※担当省庁の開庁時間の関係で、サービスセンター窓口時間内でも申請時間内しか受付できません。	①戸籍謄本または抄本1通 ②パスポート用写真1枚 ③本人確認ができる書類(運転免許証、写真付き住基カードなど) ④前回取得したパスポート ※切り替えは、必要書類が異なりますのでお問い合わせください。	10年旅券 …16,000円(20歳以上) 5年旅券 …11,000円(12歳以上) 5年旅券 …6,000円(12歳未満)	11日間(土・日・祝日・年末年始を除く) ※交付の際は、必ず申請者本人が窓口にお越しください。乳幼児の場合でも、窓口に来られない場合はお渡しできません。
その他の業務		記載事項の訂正・査証欄の増補・紛失届など。必要書類などがそれぞれ異なりますので、お問い合わせください。		

●申請できる人

- ①市に住民登録がある人
- ②学生や単身赴任などの理由で市に住んでいる人
※一定の条件がありますので、事前に確認してください。

- 交付時間 年末年始を除く
午前10時30分～午後7時

●その他

- ・市民サービスセンターは、年末年始以外にもメンテナンスのため臨時休業することがあります。事前にご確認ください。
- ・市役所ではパスポートの受付は行いません。
- ・詳しくは市ホームページにも掲載しています。

☎ 市民サービスセンター ☎ 65-8120
市民課 ☎ 63-1302

特定健診や後期高齢者健診で身体をチェック

市では、特定健診や後期高齢者健診を実施中です。健診期間は、5月から12月末までの8カ月間で、対象者には4月末にご案内を郵送しています。保健センターでは、健診への理解を深め、受診していただくために職員が戸別訪問を行っていますので、気軽におたずねください。なお、受診券を失くした人は再発行ができます。



●健診の対象となる人

対象者	必要なもの	健診料金	健診内容
国民健康保険加入者で40歳～74歳の人	①受診券(国保・緑色) 受診券(後期・黄色)	2,000円	生活習慣病の大きな一因であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。血液検査、身体測定、問診などで身体の健康をチェックします。
後期高齢者医療保険に加入している人	②被保険者証 ③質問票 ④健診料金	800円	
生活保護を受給する40歳以上の人	※市民税非課税世帯、高齢受給者証(70～74歳)を持っている人は無料	無料	

☎ 健康生活課 ☎ 63-1327