

こころも元気でいるために

介護の悩み、病気、退職など生活の変化や喪失体験から、こころの不調を引き起こす場合があります。退職後も元気で生活するために、こころの健康に気をつけましょう。

ストレスと上手につきあう

快適な睡眠は ストレス解消のカギ



- ◆お風呂は寝る2時間前に、ぬるめ(40℃)のお湯に10分くらい入る。
- ◆お酒やカフェインは睡眠の質を低下させるので、寝る前は控える。

運動と趣味で 心と体をリフレッシュ



- ◆無理のないペースで体を動かす
- ◆自分の好きなことを楽しむ
(趣味・旅行・おしゃべり、カラオケ等)

バランスのよい 食生活



- ◆主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食食べよう。
- ◆お酒は適量(1日あたりビール中ビン1本または、日本酒1合以内)を心がける。

上手なコミュニケーションで 人間関係の悩みを解決



- ◆自分の意見はしっかり伝え、断る勇気をもつ
- ◆「聞き上手」になる

一人で悩まず、早めに相談しましょう

- ◆不眠や気分の落ち込みなど、心配な症状があったら気軽に相談しましょう。まずは内科のかかりつけ医を受診することも有効です。
- ◆うつ病は有効な治療法があり、治療により回復する病気ですが、放っておくと重症化し、身体の不調や自殺のリスクにつながることもあります。



受付時間	相談窓口	電話番号
24時間	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025
	新潟いのちの電話	025-288-4343
平日 8:30 ~ 17:15	上越市すこやかな暮らし相談窓口	025-526-5623
	妙高市健康保険課 または 福祉介護課	0255-72-5111 (代表)
	上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課	025-524-6132
	上越地域いのちとこころの支援センター	025-524-7700

作成



新潟県上越地域振興局 健康福祉環境部(上越保健所)
新潟県上越市春日山町3丁目8番34号

平成31年3月



これからのハツラツ人生のために



人生100年と言われるようになりました。退職後も30年近くの人生があります。運動やバランスのよい食生活で健康を保ち、家族や身近な方々と良い関係を築いていくことが大切です。

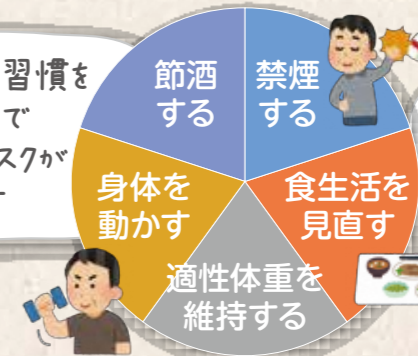
自分の健康状態を確認するため、今まで勤務先で実施していたがん検診・一般健康診査を今後も必ず受けましょう。

上越地域のシニア世代の特徴1

- 胃がんで亡くなる人が多い
*平成29年では、男性92人、女性42人
- 胃がん死亡者の9割は60歳以上
- 胃がん検診受診者は60歳代で減少



5つの健康習慣を
実践することで
がんになるリスクが
低くなります



年1回は
健診・がん検診を
受けましょう

国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ
化学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究
https://epi.ncc.go.jp/can_prev/

2人に1人が、がんになる

がん検診は、早期にがんを発見し早期治療に結び付けることが目的です。住所地の市で受けられます。勤めている方で受診の機会がない方も受診できます。

2人に1人が、がんになる時代です。自分の体は自分で守りましょう。

*その他のがん検診の有効性や最新情報についてなど、国立がん研究センターのホームページも参考にしてください。

ホームページ：国立がん研究センター

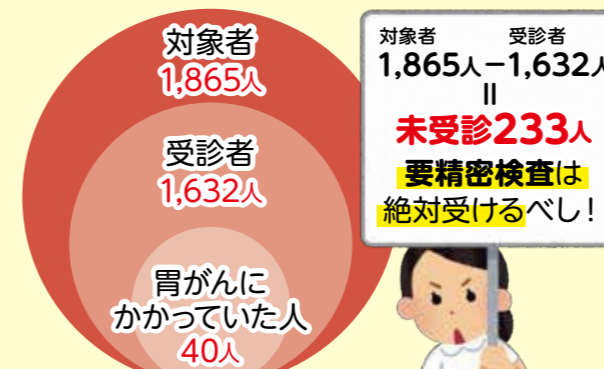
がん検診ガイドライン 推奨のまとめ

上越市・妙高市のがん検診

種類	対象者	受診間隔
胃がん検診	40歳以上の男女	1年に1回
肺がん検診	40歳以上の男女	1年に1回
大腸がん検診		
乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1年に1回

早期発見で助かる命

平成29年度上越市・妙高市
胃がん検診の要精密検査結果から



検診での早期がんの発見で...

5年生存率
9割以上

入院期間が
短くなる傾向

がんの相談は...

新潟県立中央病院 がん相談支援センター
☎025-522-7711
国立がん相談支援センター
☎03-3547-5293



特定健康診査を受けましょう

事業所での定期健康診断に代わる健診は、**特定健康診査**となります。

- ◆退職後、国民健康保険へ加入された方は住所地での特定健康診査を受けましょう。
- ◆国民健康保険以外の健康保険へ加入された方・家族の扶養となられた方は、お持ちの保険証の交付者へお問い合わせください。



特定健康診査後に生活習慣の改善につながるよう保健指導を実施しています。体に起こっている変化を健診結果から読み取り、自覚症状がないまま発症する心筋梗塞や脳梗塞の予防のため、活用しましょう。

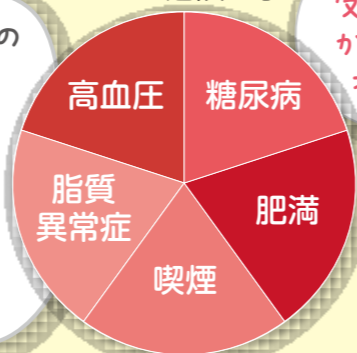
その他、国民健康保険加入者に人間ドックも行っています。費用助成をしていますので、事前に市へお問い合わせください。

上越地域のシニア世代の特徴2

- ◆要介護となる主要因は脳血管疾患や認知症
- ◆健診では、脂質異常症、高血圧、糖代謝異常が多い
- ◆**健診受診率は低い**
→退職後、健診未受診となる人が多い

脳血管疾患の原因となる動脈硬化は無症状です。

5つの危険因子



健診を受けるとともに、かかりつけ医を持ちましょう。

国立循環器病研究センター 循環器病情報サービス
http://www.ncvc.go.jp/cvinfo/

上越市・妙高市のがん検診・特定健康診査

- ◆QRコードから各市の情報(日程・料金・持参するもの)をご覧ください。



上越市
がん検診モバイル受付サイト



上越市
特定健康診査



妙高市
(平成32年1月まで)

〇〇市 がん検診 または 〇〇市 健康診断 検索

問合せ・申し込み

上越市健康づくり推進課 025-526-5111(代表)
妙高市健康保険課 0255-72-5111(代表)

- ◆**検診・健診**を受診すること等でポイントが貯まり、応募するとプレゼントがもらえます。

上越市健康づくりポイント または 妙高市元気ポイント 検索



社会保険などの資格を失った時

社会保険などの資格を失った時、**14日以内**に住所地の窓口で国民健康保険の加入手続きをする必要があります。

窓口

- ◆上越市「国保年金課」、「各総合事務所」または「南北出張所」
- ◆妙高市「健康保険課」、「妙高高原支所」または「妙高支所」



持参するもの

- ◆社会保険の資格喪失証明 ◆印鑑
- ◆届出人の本人確認のできるもの(運転免許証等)



知りたい時の頼れる情報 インターネット検索は... 内の文字で検索

▶ 仕事のこと

ハローワーク

上越総合労働相談
☎025-524-2111

上越労働相談所
☎025-526-6110



▶ 診療所・病院のこと

新潟県医療情報ネット

▶ 海外旅行時の予防接種
FORTH (フォース)

▶ 65歳以上予防接種

- 市肺炎球菌予防接種
- 市インフルエンザ予防接種



▶ 高齢者総合相談

新潟県社会福祉協議会
高齢者総合支援センター
☎025-285-4165



▶ 介護の相談

住所地のセンターへご相談ください
上越市地域包括支援センター
妙高市地域包括支援センター

▶ 年金に関すること

ねんきんダイヤル

上越年金事務所
お客様相談室
☎025-524-4115



▶ 社会参加

上越市NPOボランティアセンター
妙高市市民活動支援センター
シルバー人材センター



▶ 暮らしのことで困ったら

上越市の方
上越パーソナルサポートセンター
☎025-520-8116

妙高市の方
妙高市役所 福祉介護課
☎0255-74-0061

▶ 高額な商品を買わされた、借金で困っている

法テラス
☎0570-078374

消費者ホットライン
☎188



▶ 身の危険を感じた時

警察署
警察総合相談電話
☎#9110



▶ 犯罪に巻き込まれたら

NNVS全国被害者支援ネットワーク

▶ お住まいの市の窓口

健康・保険・税金等様々な悩み事を相談できます



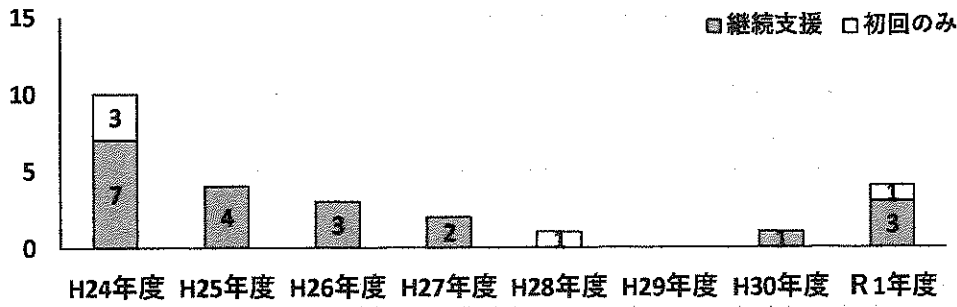
上越市役所
☎025-526-5111(代表)

妙高市役所
☎0255-72-5111(代表)

救急告示病院から連絡のあった自殺未遂者の状況

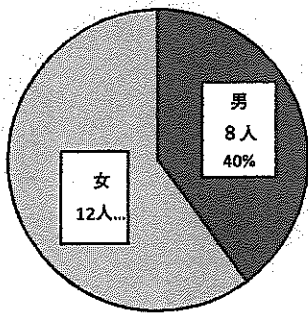
(開設から令和元年12月末まで)

1. 相談受付状況

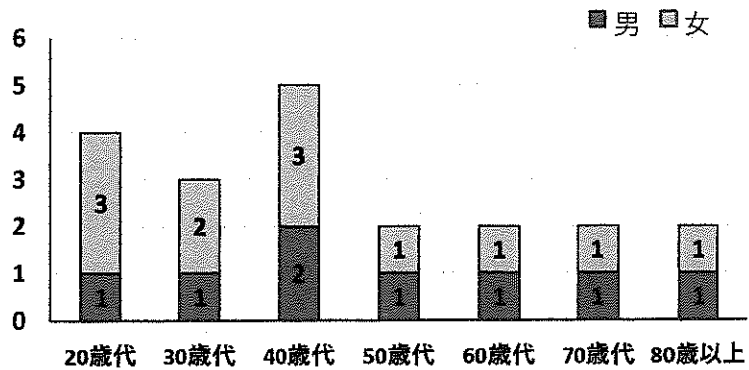


2. 継続支援ケース(20人)の内訳

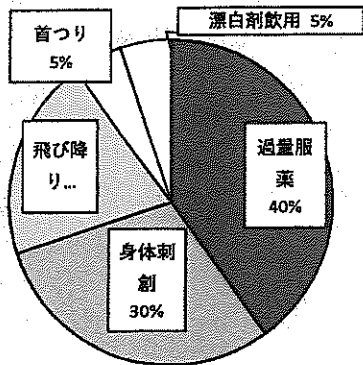
【男女別】



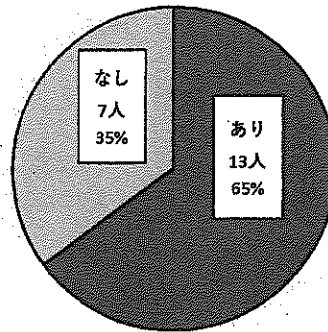
【年齢構成】



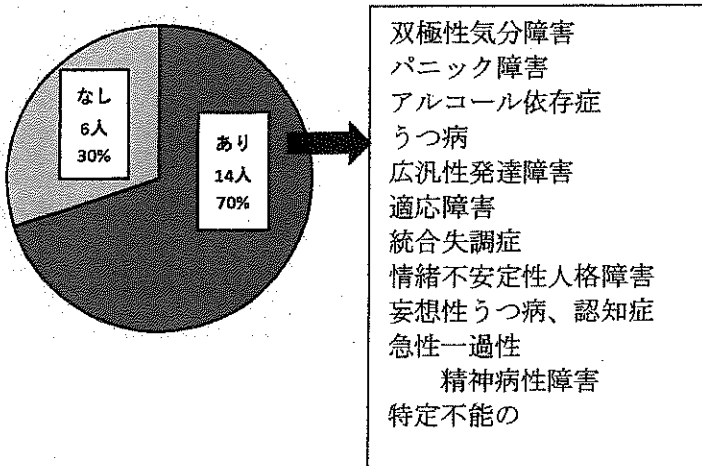
【手段】



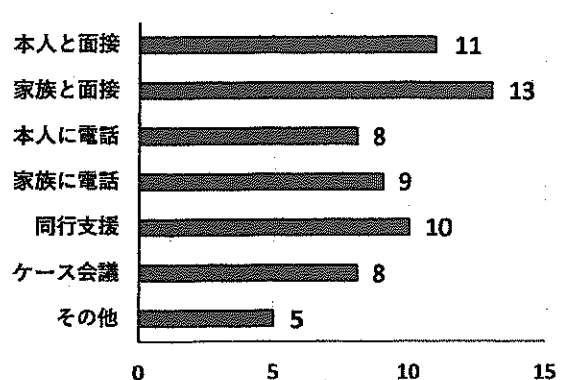
【過去の未遂歴】



【精神科受診歴】



【具体的な対応】



救急告示病院から連絡のあった自殺未遂者(継続支援ケース)の状況

(開設～令和元年12月末まで)

	男性 (8人)	女性 (12人)
居住地	上越市 7人、 妙高市 1人	上越市 10人、 妙高市 2人
発信元	県立中央病院 6人 上越総合病院 2人	県立中央病院 12人
年齢	20歳代 1人、 30歳代 1人 40歳代 2人、 50歳代 1人 60歳代 1人、 70歳代 1人 80歳以上 1人	20歳代 3人、 30歳代 2人 40歳代 3人、 50歳代 1人 60歳代 1人、 70歳代 1人 80歳以上 1人
未遂方法	身体刺創 3人 過量服薬 2人 飛び降り 2人 首つり 1人	身体刺創 3人 過量服薬 6人(アルコール 2人) 飛び降り 2人 ハイター飲用 1人
未遂時の状況	精神科受診歴あり 4人 自殺未遂歴あり 4人 休職歴あり 1人、 休職中 2人 遺書あり 1人	精神科受診歴あり 10人 自殺未遂歴あり 9人 カウンセリング歴あり 3人
主な病名	アルコール依存症、うつ病 広汎性発達障害、認知症 急性一過性精神病性障害	双極性気分障害、パニック障害 情緒不安定性人格障害、適応障害 統合失調症、妄想性うつ病、認知症 特定不能のパーソナリティ障害
自殺要因	家庭問題、生活・経済問題 勤務問題、アルコール問題	健康問題、家庭問題 生活・経済問題
対応	救急告示病院訪問 7人 自宅訪問 3人 来所相談 1人 関係機関との連絡調整 8人	救急告示病院訪問 6人 自宅訪問 6人 来所相談 2人 関係機関との連絡調整 12人
具体的な対応	本人との面接 5人 家族との面接 7人 本人と電話でのやりとり 2人 家族と電話でのやりとり 3人 精神科受診同行支援 4人 自宅への付き添い支援 1人	本人との面接 6人 家族との面接 6人 本人と電話でのやりとり 6人 家族と電話でのやりとり 6人 精神科受診同行支援 3人 関係者支援検討会 3人

	関係者支援検討会 2人 本人・家族を含めたケース会議 3人	本人・家族を含めたケース会議 3人 うつ病教室参加 1人 家族の集い参加 3人 市役所までの同行支援 2人 自殺予防講演会参加 1人
結 果	救急告示病院(入院 7人)から精神科 病院への転院 4人 自宅に帰宅 3人 実家に帰宅 1人	救急告示病院(入院 9人)から精神科 病院への転院 5人 自宅に帰宅 7人
直近の動向	精神科定期受診 4人 職場復帰 4人 サービス利用 2人 入院中 1人 病死 1人 見守り支援 1人	精神科定期受診 8人 入院中 1人 病死 1人 就労 1人 見守り支援 1人
関係機関	救急告示病院(県立中央、上越総合) 上越市役所 (すこやかなくらし包括、福祉課、 子供発達支援センター) 区総合事務所 上越保健所 精神科病院 障害者相談支援センター 社会福祉協議会 児童相談センター 障害福祉サービス事業所 地域包括支援センター 養護学校 保育園 所属先職場 他	救急告示病院(県立中央) 上越市役所 (すこやかなくらし包括、福祉課、 高齢者支援課、建築住宅課) 区総合事務所 上越保健所 精神科病院 障害者相談支援センター 社会福祉協議会 地域包括支援センター 介護老人保健施設 一般病院

自殺対策計画進捗確認シート2019(案)

計画における項目	実施内容	計画書四一ジ	担当部署	担当課
基本方針1 自殺ハイリスク者の状況に応じた効果的な対策を推進する				
1-1.うつ病などの疾患に対する早期受診及び早期治療	こころの相談窓口の周知と相談対応	25	健康福祉部 総務管理部	すこやかなくらし包括支援センター 広報対話課
1-1.うつ病などの疾患に対する早期受診及び早期治療	民生委員・児童委員を対象とした自殺予防研修会の開催	25	健康福祉部 自治・市民環境部	すこやかなくらし包括支援センター 区総合事務所
1-1.うつ病などの疾患に対する早期受診及び早期治療	医療機関等の多職種を対象とした自殺予防研修会の開催	25	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかなくらし包括支援センター 上越保健所
1-2.うつ病などの疾患に対する早期受診及び早期治療	医療機関との連携により、早期の医療機関受診を勧奨	25	健康福祉部	すこやかなくらし包括支援センター
1-2.自殺未遂者支援	自殺未遂者への相談対応	25	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかなくらし包括支援センター 上越保健所
1-2.自殺未遂者支援	自殺未遂者の再企図防止に向けた支援	25	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかなくらし包括支援センター 上越保健所
1-3.自死遺族支援	自死遺族への支援	25	健康福祉部 自治・市民環境部	すこやかなくらし包括支援センター 市民課
1-3.自死遺族支援	自死遺族に関わる支援者を対象として「自死遺族への対応等」を周知	25	健康福祉部 自治・市民環境部	すこやかなくらし包括支援センター 市民課
1-3.自死遺族支援	自死遺族の自助グループへの支援	25	健康福祉部	すこやかなくらし包括支援センター
基本方針2 地域で生きることへの包括的な支援を推進する				
2-1.自殺予防に関する正しい知識の普及	「気づき・傾聴・つなぐ・見守る」体制づくり活動	28	健康福祉部 自治・市民環境部	健康づくり推進課 区総合事務所
2-1.自殺予防に関する正しい知識の普及	市民等を対象とした自殺予防講演会	28	健康福祉部	すこやかなくらし包括支援センター 上越保健所
2-1.自殺予防に関する正しい知識の普及	広報、FM-J等を活用した啓発活動	28	健康福祉部 総務管理部	すこやかなくらし包括支援センター 広報対話課
2-1.自殺予防に関する正しい知識の普及	自殺予防街頭キャンペーン	28	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかなくらし包括支援センター 上越保健所
2-1.自殺予防に関する正しい知識の普及	民生委員・児童委員や地区組織を対象とした自殺予防研修会の開催	28	健康福祉部	すこやかなくらし包括支援センター 健康づくり推進課
2-1.自殺予防に関する正しい知識の普及	こころの相談窓口を周知	28	健康福祉部	すこやかなくらし包括支援センター
2-2.自殺予防に関わる相談対応者への支援	自殺予防に関わる相談対応者を対象とした研修会の実施	28	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかなくらし包括支援センター 上越保健所
2-2.自殺予防に関わる相談対応者への支援	希死念慮を持つ人への対応に関する事例検討会の開催	22	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかなくらし包括支援センター 上越保健所
2-3.相談機関の連携	関係機関の連携	28	健康福祉部	すこやかなくらし包括支援センター
2-3.相談機関の連携	上越市自殺予防対策連携会議の開催	28	健康福祉部	すこやかなくらし包括支援センター

自殺対策計画進捗確認シート2019(案)

計画における項目	実施内容	計画書ページ	担当部署	担当課
基本方針3 ライフステージ別の課題に応じた効果的な対策を推進する				
3-1.妊産婦	妊娠期及び産後を通じて、精神面や経済状況等の問題への支援を実施	32	健康福祉部 自治・市民環境部	健康づくり推進課 区総合事務所
3-1.妊産婦	産後うつ病のスクリーニングと高得点者への対応を実施	32	健康福祉部 自治・市民環境部	健康づくり推進課 区総合事務所
3-2.思春期・青年期	小中学校での「いのちの大切さを学ぶ教育活動」の実施	33	教育委員会	学校教育課
3-2.思春期・青年期	小中学校での「自ら支援をを求めることを学ぶ教育活動」の実施	33	教育委員会	学校教育課
3-2.思春期・青年期	義務教育終了後の、就学・就労等に関する生きづらさへの支援	33	教育委員会 産業観光交流部 健康福祉部	青少年健全育成センター 若者サポートステーション すこやかにくらし包括支援センター
3-3.壮年期	雇用主・管理監督者向けのメンタルヘルス研修の実施	34	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかにくらし包括支援センター 上越保健所
3-3.壮年期	事業所従業員向けメンタルヘルス出前講座の実施	34	健康福祉部 上越地域振興局	すこやかにくらし包括支援センター 上越保健所
3-3.壮年期	各種相談窓口の周知と相談対応	34	健康福祉部	すこやかにくらし包括支援センター
3-3.壮年期	相談機関の連携	34	健康福祉部	すこやかにくらし包括支援センター
3-4.高齢期	高齢者を対象とした自殺予防健康講座の実施	35	健康福祉部 自治・市民環境部	健康づくり推進課 すこやかにくらし包括支援センター 区総合事務所
3-4.高齢期	地区健康講座等での自殺予防に関する情報提供	35	健康福祉部 自治・市民環境部	健康づくり推進課 区総合事務所
3-4.高齢期	高齢者見守り支援ネットワーク活動	35	健康福祉部	高齢者支援課
3-4.高齢期	すこやかに老いるための市民講座の実施	35	健康福祉部 自治・市民環境部	健康づくり推進課 すこやかにくらし包括支援センター 区総合事務所