

あなたの「気づき」で守れる 誰かの「いのち」



元気でいきいき
暮らしたい～の
ほけん福祉課 ☎893-3811

No.35

～3月は「自殺対策強化月間」です～

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱え、心理的に「追い込まれたあげくの死」といわれています。

その過程で、うつ病などの心の病気にかかり、自殺以外に問題解決の方法がないと思いつ込んでしまうことが多いようです。



「あれ?いつもと違うな」は「こころのSOS」かもしれません

自殺の多くは防ぐことができるといわれています。しかし、自殺を図った人が専門家に相談している例は少ないそうです。周りの「いつもと違うな」の気づきが、大切な人を守ることにつながることがあります。

気づき

眠れていないのかな?食欲がないみたい、口数が少なくなった、身だしなみが悪くなった、お酒の量が増えた、など家族や周りの人の様子が「いつもと違う」と感じた時は、もしかしたら悩みを抱えているサインかもしれません。

声かけ

「眠れていますか?」「元気がないけどどうしたの?」「なにか力になれることはない?」など一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

つなぐ

早めに専門家に相談することも大切です。しかし、つらい思いを抱えている人が自ら相談するのは難しいことでもありますので、丁寧な情報提供などが大切です。

悩みを抱えている方の相談窓口があります

- ほけん福祉課 ☎ 893-3811 (受付) 8:30～17:15
(月～金: 祝日・年末年始除く)
- 高知県精神保健福祉センター ☎ 821-4966 (受付) 8:30～17:15
(月～金: 祝日・年末年始除く)
- 心のテレ相談 ☎ 823-0600 (受付) 13:00～15:00
(月～金: 祝日・年末年始除く)
- 高知いのちの電話 ☎ 824-6300 (受付) 9:00～21:00
(毎日: 年末年始除く)

平成29年1月分

いの町上水道水質検査結果

※町公式ホームページにも掲載しています。

南上水水系・公園町水系

法令9項目	単位	基準値	伊野南	伊野
	一般細菌	/mL	100以下	0
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	4.5	2.1
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満
PH値	—	5.8以上8.6以下	6.9	7.4
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
臭気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
色度	度	5以下	1未満	1未満
濁度	度	2以下	0.1未満	0.1未満

鎌田水系

法令9項目	単位	基準値	池/内地区	天神地区	枝川地区
	一般細菌	/mL	100以下	0	0
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	2.6	2.6	2.6
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満	0.3未満
PH値	—	5.8以上8.6以下	7.0	6.9	7.0
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
臭気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
色度	度	5以下	1未満	1未満	1未満
濁度	度	2以下	0.1未満	0.1未満	0.1未満
法令外	鉛、化合物	mg/L	0.01以下	0.001未満	0.001未満
	鉄、化合物	mg/L	0.3以下	0.03未満	0.03未満
	マンガン	mg/L	0.05以下	0.005未満	0.005未満