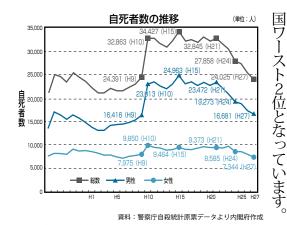
とが、

世界の

共通認識となりつ

つあります。



根県全 玉 ワ

2万4千 遂者の支援対策に取り組 法が制定され、 か して3 現在は減少傾向にあります。 水準を推移しました。 死者は平成10 平成27年は、 万人を超え、その後も 県の自殺死亡率は全 島根県は約180人 、社会で予防や未 全 玉 で約 殺は、 が、 避けることのできる死であるこ きる社会的 陥ってしまった末の死です。

が考えられない状態に

ま

上界保健機関

WH

O

は、

その多くが防ぐことの

な問題」としてお

理

は防ぐことができます

自

死は、

を担う人です。 家に「つなぐ」、

0)

結

実際は様 果と思 個 い詰めら 一々な悩み O) ゎ 自 れ 3 由 が が な意思や 5 自 原 で 因

インに「気づき」、

声

をかけ

話を聴き」、

必要に応じて専

■問い合わせ

健康づくり

等の

正

知識

1

自死の危険を示す

Tel 23-3220

あなたにもできる 自死予防のための行動

行

OSサインに周

不良などの

S

大切です を起こすこ が気づき、 前に相談するこ

不眠やは

い込まれ

〈気づく・声かけ〉家族 や仲間の変化に気づい て、声をかける

〈傾聴〉本人の気持ちを 尊重し、耳を傾ける

〈つなぐ〉早めに専門家 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

いきいき健康課

を受講り みは ※安来市 市 す 地 を 講座を開 では地域や事業所等 域や職場に 「自死」と表記 ĺ しません いきましょう。 いきいき では トキーパ 働きやす いています。 -を増や 健康課業 か? 部を除き、 理 1 しています () 解 養 環 者 成 ま 境 で 講 あ 申 出 を 住 座 自 込 向 H

パー」を増やそう

和田美和管理栄養士の

ちょっこし食育しシピ

(材料4人分)

なす…1本 人参…1/2本、たまね ぎ…大1個、しめじ…80g、じゃが いも…1個、かぼちゃ…200g、豚 薄切り肉…200g、しょうが…1か け、油…大さじ1、水…4カップ、カレー ルウ…80g、スキムミルク…大さじ 4、ぬるま湯…大さじ4、ごはん

骨太夏野菜カレー エネルギー= 580kcal

(作り方)

塩分= 2.0 g

①なす、人参は乱切り、かぼちゃ、玉ねぎはくし切り、豚 肉は2cm幅に切る。じゃがいもは角切り、しょうがはみじん切りにす る。しめじは、石づきを除いて、ほぐす。

②鍋に油を入れ、しょうが、玉ねぎを炒める。 豚肉を加え、火が通ったら、 じゃがいも、かぼちゃ、なす、人参、しめじを加えて炒める。

③豚肉の色が変わったら、水を加え、アクをとりながら、中火で煮る。 ④野菜がやわらかくなれば、いったん火を止め、カレールウをいれる。 ⑤ひと煮たちさせ、ぬるま湯でといたスキムミルクを加え

混ぜる。

⑥皿にごはんを盛り、カレーをかける。

