

# かけがえのない命を守りたい—自殺対策—

## 毎年、3万人以上の方が自ら命を絶っています。

内閣府の統計によれば、平成23年に千葉県では1443人もの方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況があり、県、市町村及び民間団体が連携して総合的な自殺防止対策に取り組んでいるところです。なお、全国で、平成23年に自ら命を絶たれた方は3万651人であり、平成10年以降、14年連続して3万人を超え、死因における自殺の占める割合はいわゆる先進7カ国の中では最も高くなっています。

## もし、あなた自身が悩んでいたら…一人で悩むより、まず相談を。

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

### 相談先の一覧

<http://www.chiba-kokoro.jp/consultation.html>



イラスト：細川貂々（「ツレがうつになりまして。」著者）

### 県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により自殺以外の選択肢が考えられない精神状態に追い込まれたり、精神疾患を発症し正常な判断ができない状態とも言われています。

話をよく聞き、一緒に考えてくれる人（＝ゲートキーパー）がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

ご家族や友人が借金や病気等で悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。

### 参考資料（ゲートキーパー手帳）

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/kyoukagekkan/pdf/gatekeeper2.pdf>

※ 9月10日（世界自殺予防デー）から9月16日は自殺予防週間です。千葉県では、交通機関での広告や金融機関、商業施設でのポスター掲示等により、自殺予防についてお知らせする取り組みを行いますので、ぜひご覧ください。

平成24年4月1日から平成25年3月31日まで

# 原則無料で受けられる予防接種の御案内

## 麻しん（はしか）風しん混合ワクチン（MR）

### 麻しん（はしか）風しんの予防

麻しん、風しんとも気道分泌物の中に含まれるウイルスを介して感染する感染症で、治療は対症療法になります。

麻しんは感染力が強く、免疫のない人が感染を受けるとほぼ100%発症し、39℃以上の高熱と発疹、咳、鼻汁、結膜充血などが主な症状です。

風しんは、全身性で紅色の斑状丘疹状の発疹、発熱、後頭・耳後・頸部リンパ節腫脹の症状を特徴としており、妊娠初期の方が感染すると、出生児が白内障、心疾患、難聴などの障害が起こる先天性風しん症候群を発症することがあります。今年は全国的に多発しており、県内でも全数把握となった2008年以降、最多のペースとなっています。

麻しん風しんの予防には、あらかじめワクチンにより免疫をつけておくことです。

対象者	第1期	1歳～2歳までの1年間	第2期	5歳～7歳で小学校就学前の1年間
	第3期	中学1年生に相当する年齢の者	第4期	高校3年生に相当する年齢の者

※ 第3期と第4期は、平成18年に麻しん風しんワクチンが2回接種となったことにより、平成20年4月1日～平成25年3月31日までの5年間の時限措置です。

接種回数 2回 ※ 免疫の獲得には2回のワクチン接種が必要です。

## 子宮頸がん予防（HPV）ワクチン

### ヒトパピローマウイルス（HPV）感染による子宮頸がん及びその前駆病変に対する予防

対象者 中学校1年生～高校1年生相当年齢の女子  
 ※ 平成23年度中に1回以上の接種を受けた高校2年生の方は、平成24年度においても接種対象者となります。

接種回数 3回 ※ 標準的な接種方法では、1回目と3回目の接種には約6カ月の間隔を置く必要がありますので、早めに接種を開始しましょう。

## ヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチン

### インフルエンザ菌b型による感染症、特に侵襲性の感染症（髄膜炎、敗血症、蜂巣炎、関節炎、喉頭蓋炎、肺炎および骨髄炎など）に対する予防

対象者	生後2カ月～5歳未満の乳幼児		
接種回数	（接種を開始した時期により回数は異なります）		
	2カ月～7カ月未満	4回（初回免疫3回・追加免疫1回）	
	7カ月～12カ月未満	3回（初回免疫2回・追加免疫1回）	
	1～5歳未満	1回	

## 小児用肺炎球菌ワクチン

### 肺炎球菌（血清型4、6B、9V、14、18C、19F及び23F）による侵襲性感染症に対する予防

対象者	生後2カ月～5歳未満の乳幼児		
接種回数	（接種を開始した時期により回数は異なります）		
	2カ月～7カ月未満	4回（初回免疫3回・追加免疫1回）	
	7カ月～12カ月未満	3回（初回免疫2回・追加免疫1回）	
	1～2歳未満	2回	
	2～5歳未満	1回	

お問い合わせ 千葉県疾病対策課 電話043-223-2691（直通）