

あなたとあなたの大切な人の こころは元気ですか？

現在、我が国では、1年間に約3万人の人が自ら命を絶っています。
これは、交通事故死の5～6倍の数に上ります。自殺未遂者は、少なくともその10倍はいるといわれています。自殺は決して個人の問題ではなく、身近な社会問題です。

うつ病とは

自殺の背景には、うつ病などのこころの病気があることが多いといわれています。

うつ病は「こころの風邪」といわれ、誰にでもかかる可能性があります。心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見いだせないと感じた時などにうつ病にかかりやすいのです。

うつ病を疑うサイン

自分が気付く変化

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気が出ない(だるい)
- 気力・意欲・集中力の低下を自覚する
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる、人に会いたくなくなる
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

など

周囲が気付く変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

など

あなたの心を大切に

ひとりで悩まないで...

3月は自殺対策強化月間です

こころの健康相談窓口一覧

相談窓口	電話	相談日・時間	内容
本庁 高齢・障害福祉課	(23)5111	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)	保健師または精神保健福祉士による相談
川内保健センター	(22)8811	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く) 毎月 第2水曜日 9:00～12:00(予約制)	保健師による相談 臨床心理士による相談
樋脇支所市民生活課	(37)3111	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)	保健師による相談
入来支所市民生活課	(44)3111		
東郷支所市民生活課	(42)1111		
祁答院支所市民生活課	(55)1111		
上甑保健センター	(2)0391		
下甑健康管理センター	(7)0380		

【問合せ先】=市民健康課健康指導南部グループ(川内保健センター内) ☎(22)8811

一般県道鹿島上甑線(蘭牟田瀬戸架橋)の進捗状況をお知らせします



「甑はひとつ」をスローガンに甑島地域の40年来の願いであった下甑島(鹿島町蘭牟田)と中甑島(上甑町平良)を結ぶ蘭牟田瀬戸架橋(延長=約1.5km)を含む一般県道鹿島上甑線の道路整備(総延長=約5.1km)が、現在、鹿児島県により着々と進められています。
本市発展のために重要な「夢の架け橋」として大きな期待が高まっているところです。

【事業概要】

一般県道鹿島上甑線は下甑島と中甑島および上甑島を結ぶ甑島縦貫道路(延長約46km)のうち、鹿島～上甑区間を構成しており、本事業の完成により全島的な陸上交通ネットワークが形成されます。(上甑島と中甑島は平成5年3月に2つの橋により結ばれています。)

- 全体延長=約5.1km (橋梁部延長=約1.5km)
- 車道幅員=5.5m

【整備状況(平成18年度に事業着手)】

現在までに以下の工事が進められています。

- 1号トンネル(鹿島側延長=約0.5km) 舗装などを残しおおむね完成(H22.3)
- 3号トンネル(上甑側延長=約1.7km) 工事中(H21.10着手)
- 仮橋(鹿島側延長=約0.3km) 工事中(H22.8着手)



完成イメージ図(中甑島から下甑島を眺望)



資料：鹿児島県提供

【整備効果】

- 甑島地域内の移動時間の短縮化 (里港～長浜港のフェリー移動115分→自動車移動約50分)
 - 安心して暮らせる環境づくりに貢献 (医療・福祉の充実化、災害時の連携強化)
 - 豊富な観光資源・水産資源を生かした地域振興に貢献 (島内観光や水産業などの島内産業の活性化)
- などの整備効果が期待されており、甑島地域における生活利便性の向上や産業振興のためにも一日も早い道路整備の完成が望まれているところです。



工事中はご迷惑をお掛けしますが、一般県道鹿島上甑線(蘭牟田瀬戸架橋を含む)道路整備の早期完成に向けて市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【問合せ先】=鹿児島県北薩地域振興局建設部甑島支所 ☎(2)0016
■本庁建設政策課 ☎(23)5111(内線3121)

