

周囲の『気づき』『つなぎ』『見守り』で 生きる心を支えよう

平成18年に国の自殺対策基本法が制定されて3年が経過しますが、全国の自殺死亡者数は依然として3万人超で推移しています。本市の自殺死亡者数も平成20年中は66人で深刻な社会問題となっています。

◎問い合わせ 福祉課 ☎23-2980

自殺の多くは 追いこまれた末の死

自殺する人の多くは、自分が抱えるさまざまな悩みや問題が原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられなくなった、家族や社会とのつながりが減って、生きる意味を失ったり、与えられた役割の重圧に耐えきれなくなってしまう状況に陥っています。周囲の人の「気づき」「つなぎ」「見守り」が自殺の予防につながります。自殺を防ぐためには、私たち一人一人の役割が重要です。

気づき

自殺を考えている人は悩みを抱えながらも救いを求めている、本人が意識していなくても言葉や行動の中でサインを発しているものです。そのサインを周囲にいる人が敏感に気付く事が大切です。

つなぎ

身近に、最近元気がなくなった、様子が変わったなど、自殺のサインが見られる人がいたら、自然な雰囲気話しかけ、その人の悩みにじっくり耳を傾けましょう。また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は医療機関などに相談し、治療することが必要です。本人を理解している家族などと連携して専門家の相談につなげましょう。

見守り

自殺を考えるほど気持ちが落ち込んでいる人が元の生活に戻るためには、時間もかかり周囲の人の理解と支えが必要です。職場でもうつ病などの精神疾患に対する正しい知識を持ち、理解を深め、回復途上の人を温かく受け入れ見守りましょう。

自殺のサイン

- 気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない
- 原因不明の体の不調が長引く
- お酒の量が増える
- 仕事の負担が増えたり、職を失ったり、大きな失敗をしたりするなどが原因で、大きなストレスやプレッシャーを感じている
- 職や地位、家族、財産など本人にとって価値のあるものを失う
- 重い病気にかかるなど、健康上の悩みがある
- 自殺を口にするようになる
- 自殺未遂に及ぶ



一人で悩まずに、
早めの相談を

■ こころの電話

日時 月～金曜日 9時～19時
☎0985-32-5566

■ 宮崎自殺防止センター

日時 水・金・日曜日
20時～23時
☎0985-77-9090

■ 鹿児島いのちの電話 (24時間対応)

☎099-250-7000

■ 都城保健所

内容 こころの健康相談

※要予約

☎23-4504

※保健師による相談は随時受付

■ 宮崎県精神保健福祉センター

内容 精神科医による診療相談、ストレス専門診療相談、一般診療相談、薬物関連診療相談
☎0985-27-5663

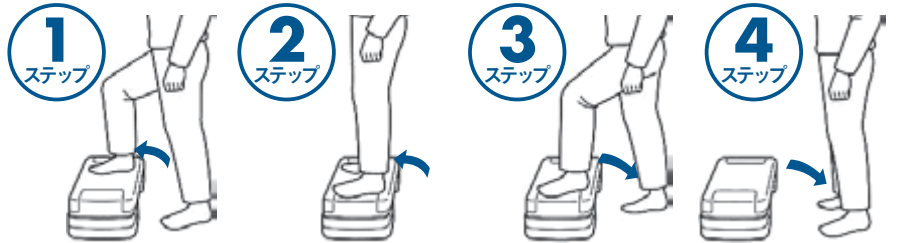
■ 市役所福祉課

☎23-2980

■ 相談窓口情報サイト

みやざきこころ青Tねっと
<http://www.m-aotnet>

～老化は足元から～ ステップ運動を始めよう



楽しく健康教室の結果

65～74歳までの参加者27人の平均値

項目	運動前	6カ月後	増減
体重(kg)	62.1	60.6	-1.5
中性脂肪(mg/dl)	158	113	-45
スタミナ(METs)	4.6	5.8	+1.2

※自宅での一週間の平均ステップ運動は3時間42分(1日平均32分)。それとは別に週1回、教室の中で20分間のステップ運動を実施

国では、「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」を統一標語として掲げていて、その中でも運動の大切さが再認識されています。本市でもメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を改善し、医療費の抑制を図るために、ウオーキングとステップ運動を推進しています。

◎問い合わせ
健康課 ☎23-2765

ステップ運動とは？
ステップ運動とは、一定のリズムで踏み台を昇り降りして、自分の体力に合わせて運動するものです。効果としては、体力の向上や脂肪燃焼による減量、血圧・血糖値・血中脂質値の改善のほか、加齢とともに衰えやすい筋力の強化などにも効果的です。

ステップ運動のポイント

- ① ステップ運動の前後に必ず、ストレッチをしましょう
 - ② 自分の体力に合った台の高さ、時間で行いましょう
 - ③ 運動開始当初は10～15センチ程度の高さから始め、徐々に慣らしていきましょう
 - ④ 笑顔で楽しく続けられるペース
＝ニコニコペースで運動を行いましょう
 - ⑤ 片足交互に昇降しましょう
 - ⑥ 台の上に昇ったときにひざや股関節、背筋がしっかり伸びるよう気を付けましょう
- 注意！**
- 痛みを感じたら無理せず、運動を中止してください
 - 通院・治療中の人は、主治医に相談してから始めましょう



インタビュー 負担をかけすぎずに

豊栄加齢研究所
医学博士 田口尚人さん

ステップ運動で重要なことは、自分の体力に合った踏み台の高さでペースをつかむことです。負担を大きくせず「楽である。またはややきついか」と感じるペースで行うことが継続すること。減量にはもちろんのこと、足を鍛えるなど介護予防にも役立っています。

体験してみませんか？ ステップ運動健康教室(無料)

- 対象 市内在住の40歳～74歳
- 定員 各20人 ※要申し込み
- 日時・場所

9月3日(金)	10時～11時	祝吉地区公民館
9月28日(火)	14時～15時	高城生涯学習センター
10月5日(火)	14時～15時	庄内地区公民館
10月8日(金)	14時～15時	総合福祉会館
10月12日(火)	10時～11時	総合福祉会館
10月15日(金)	14時～15時	高崎福祉保健センター

- その他 当日は、運動しやすい服装で水分補給用の飲み物を持参
- ◎ 問い合わせ
健康課 ☎23-2765

平成23年4月1日から

公共下水道使用料

農業集落排水施設使用料

が改定されます



合併協定において、合併後5年を目途に統一することになっていた市内全域の公共下水道および農業集落排水施設の使用料が、平成23年4月1日から統一されます。

●使用料統一にいたる背景

公共下水道と農業集落排水施設は、家庭から排出される汚水を処理するという同一のサービスを提供していますが、現在、住んでいる地域で使用料が異なっているため、今回統一することになりました。

●使用料体系について

これまでの使用料体系については、従量制（上水道の使用水量などから算出）と人頭制（世帯構成員の人数から算出）が採られてきましたが、今回の統一により、すべて従量制を採用することになりました。

●井戸水を使用している場合

生活用水として井戸水のみを使用している人は、家族1人当たりの使用水量を一月につき5立方メートルと認定して計算します。また、上水道と井戸水を併用して使用している人は、上水道の使用水量に井戸水の使用水量を加算して計算します。この場合の井戸水の使用水量は、家族1人当たり一月につき3立方メートルとして認定し、計算します。なお、営業用などで井戸水を使用している場合の使用水量は、メーター装置（個人で設置）により計量された水量で認定します。

●請求月の変更

公共下水道を使用している人に關しては、変更はありません。農業集落排水施設使用料については、請求および徴収を水道局が行うため、2カ月分を上水道料金と同月に請求します。

※高崎町の町倉地区については、毎月請求から2カ月分ごとの請求となります

●移行期間の料金

使用期間が4月1日をはさむ料金については、日割りにより算出した旧料金と新料金の合計額となります。

◎問い合わせ

- 公共下水道に關しては、下水道課、各総合支所建設課
- 農業集落排水施設に關しては、農村整備課、各総合支所産業振興課
- 下水道課 ☎23-5921
- 農村整備課 ☎23-2982
- 各総合支所建設課・産業振興課
- ☎57-3111（山之口）
- ☎58-2311（高城）
- ☎64-1111（山田）
- ☎62-1111（高崎）

公共下水道・農業集落排水施設使用料金表（2カ月の場合）

[計算例]

使用期間2カ月で水量40m³の場合

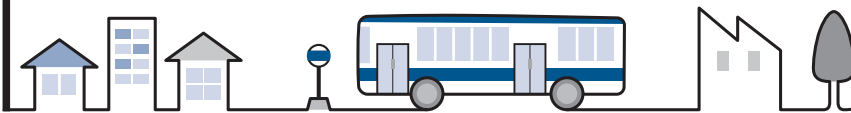
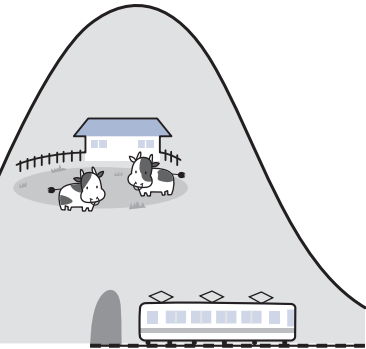
基本使用料	1,400円
従量使用料	20m ³ × 60円 = 1,200円
	(40 - 20) m ³ × 140円 = 2,800円
計（使用料金）	5,400円

区分	料金(消費税含む)
基本料金	1,400円
20m ³ まで	60円/m ³
20m ³ を超え40m ³ まで	140円/m ³
40m ³ を超え60m ³ まで	150円/m ³
60m ³ を超え100m ³ まで	155円/m ³
100m ³ を超え200m ³ まで	160円/m ³
200m ³ を超え1,000m ³ まで	165円/m ³
1,000m ³ を超え2,000m ³ まで	170円/m ³
2,000m ³ を超える場合	175円/m ³

公共交通機関を利用して エコ通勤に挑戦!

今年の7月からエコ通勤割引制度がスタート。
お得な割引制度を活用して、公共交通機関を利用しましょう!

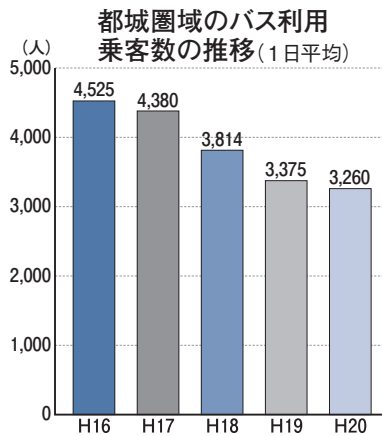
◎問い合わせ 経営戦略課 ☎23-2115



公共交通の利用状況

市内には、JR日豊本線や吉都線、また、市中心部と地域拠点をつなぐバス路線などがあり、鉄道やバスといった公共交通機関は、私たち市民の大切な移動手段として利用されています。

しかし、都城圏域の公共交通機関の乗客数は減少傾向にあり、特にバスの利用者は年々減少しています。その結果便数が減少し、さらなる乗客数の減少を招き、路線廃止につながる恐れがあります。



利用推進への新たな取り組み

地域住民の足となっている公共交通機関。この貴重な財産を残すため、公共交通機関を利用しましょう。利用の促進を図るために、今年の7月から新たにエコ通勤割引制度を導入しました。車の利用方法を少し工夫することで、環境に優しい取り組みにもなります。

エコ通勤割引制度がスタート

バス事業者の協力によりスタートしたエコ通勤割引。車での通勤者を減らすことで、公共交通機関の維持や充実、また、交通安全の推進を図ることができ、さらに、ガソリンの消費を減らすことで、二酸化炭素の排出が少ない低炭素社会の実現にもつながります。

車またはバイクで通勤している皆さん、エコ通勤割引制度を利用して、バスを使ったエコ通勤を始めてみませんか。

●対象者および割引額

車またはバイクで通勤している人が対象で、水曜日に路線バスを使って通勤する場合の運賃を割り引きます。

その際のバス運賃は、割り引かれて大人料金の半額になります。

●エコ通勤割引バスが必要

エコ通勤割引制度を利用するには、エコ通勤割引バスが必要となりますので、事前に申請して割引バスを準備してください。

バスから降りる際には、料金を支払う前にエコ通勤割引バスを乗務員に提示してください。

●実施日

割引の実施日は、平成22年7月から平成23年6月までの毎週水曜日です。

エコ通勤割引パスの取得方法

