

3月は自殺対策強化月間

サインに気付き、声をかけることが大切です

春は、1年の中でも自殺者が多い季節です。進学、就職、転職など、環境の変化によるストレスが影響しているといわれています。

尊い命が失われないためにも、皆さんの身近な問題として自分や家族の大切な「いのち」を、この機会にもう一度見つめ直してみましよう。

問合せ 健康医療課健康企画係（内線3422）

自殺の現状

全国での自殺者数は、平成22年以降減少傾向にあり、警察庁の自殺統計によると、平成27年は2万4025人で、4年連続で3万人を下回りました。

2万5000人を下回ったのは、平成9年以来18年ぶりです。しかし、依然として多くの方が自殺で亡くなっています。

サインの気付き

自殺を考える人は、周囲に何らかのサインを発していることが多いといわれています。サインに気付き、声をかけ、専門の相談機関につなげることが大切です。


セルフチェック

「こころの体温計」は、ストレス度や落ちこみ度を簡単にチェックできるシステムです。自分自身をチェックするだけでなく、家族や友人などを周りの人の目でチェックすることもできます。こころの健康度を知るために、ぜひ活用してください。

こころの体温計


ストレス度や落ちこみ度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。パソコンやスマートフォン・携帯電話等で次のアドレスにアクセスすることでご利用いただけます。[\(https://fshwindex.jp/kuki/\)](https://fshwindex.jp/kuki/)

QRコード対応の携帯電話等をお持ちの方は下のQRコードを読み取りアクセスすることも可能です。



▲QRコード

「こころの体温計」では、自身のストレス・落ちこみ度が分かたり、大切な方の心の状態を確認できたりします。ぜひご利用ください。



本人モード結果画面(例)

ゲートキーパー養成講座

地域の「つながり」が命を守る。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。日常生活の中で、大切な人が「いつもと違うな」「大丈夫かな」と心配になった時、あなたならその不安をどう伝えますか。大切な人とのコミュニケーションについて学びます。

日時 3月24日(金) 13時30分～15時30分

場所 市役所4階第3～6会議室

講師 菊池礼子さん（臨床心理士）

費用 無料

申込期限 3月21日(火)

申込方法・問合せ 電話またはFAXで、「ゲートキーパー養成講座申込」氏名・電話番号を明記の上、健康医療課健康企画係（内線3422 / FAX 22・3319）へ

郵便等投票制度を「存じですか」

身体が不自由なため投票日に投票所へ行くことが困難な方で、次の「表1」に該当する方は、「郵便等投票証明書」の交付を受けることで、郵便等による不在者投票制度を利用することができます。

また、「表1」に該当する方で「表2」のいずれかに該当し、自ら投票の記載をすることができない方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た有権者の方に、投票に関する記載をさせる代理記載制度を利用することができます。希望する場合は、本人または代理の方が、身体障害者手帳等を持参の上、同委員会に申請してください。

※複数の障がいがある方の場合、手帳全体の級別ではなく、該当する障がい内容の級別によって対象かどうか決まりますので、ご注意ください。

問合せ 市選挙管理委員会事務局（内線2247）

＜表1＞

障がい等の区分	障がい等の種類	障がい等の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
	免疫、肝臓	1～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

＜表2＞

障がい等の区分	障がい等の種類	障がい等の程度
身体障害者手帳	上肢、視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢、視覚	特別項症～第2項症