3月は
自殺対策
強化月間
です

たいせつな人の悩みに気づき、支える

あなたも ゲートキーパー になりませんか

日本の自殺者数は、平成15年をピークに減少していますが、令和6年は20,268人（暫定値）のかたが自殺により亡くなっています。他の先進国に比べても日本の自殺死亡率は高く、若年層や女性の割合が増えており、継続的な対策が必要となっています。

ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ります。特別な資格は必要ありません。

変化に気づく
●家族や仲間の変化に気づいて声を掛ける

耳を傾ける
●本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる
●早めに専門家に相談するように促す

見守る
●温かくじっくりと見守る

こころの体温計

スマートフォンなどから、簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度をチェックできます。

こころの体温計

本人モード結果画面（例）

悩んだら相談しましょう ◀相談先

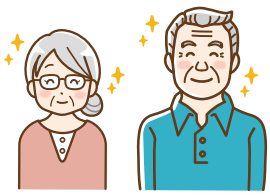
問合せ 健康増進課成人保健担当 ☎0480(92)1201

シルバー人材センターからのお知らせ

働く元気な会員を募集しています

\お気軽に、入会説明会にご参加ください/

日 時 毎月1日、15日 午前10時
（土・日曜日、祝日の場合は翌営業日）
対 象 市内在住の60歳以上のかた
会 場 シルバー人材センター事務所1階



シルバー人材センターで生き生きと働く人に注目

体力づくりや社会参加のため入会し、7年目になります。現在は市内の公園清掃とチラシのポスティング、スーパーのパン屋で仕事をしています。地域のかたからの「ありがとう」「ご苦労様」といった多くの温かい言葉が、日々の仕事へのやる気につながっています。
これからも健康に気を付けながら楽しく働き続けたいです。

▲白石（しらいし）さん(73歳)

問合せ シルバー人材センター ☎0480(92)3221