

3月は「自殺対策強化月間」です

日本の自殺者数は、平成15年の34,427人をピークに減少していますが、令和6年は20,320人と未だ2万人以上のかたが自殺により亡くなられています。

また、他の先進国に比べ日本の自殺率は高く、特に若年層(小中高生)の自殺が増えているため、継続的な自殺対策が必要となります。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。



ゲートキーパーの役割

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

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促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ためしてみませんか？ こころの体温計

スマートフォンやパソコンから、簡単な質問に答えるだけで気軽にストレス度や落ち込み度がチェックできます。

厚生労働省のホームページに相談先やゲートキーパーについて掲載されています。

<例：本人モードの結果画面>

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただき、ストレス度や落ち込み度が、水筒の中で泳ぐ魚、猫などの絵になって表示されます。

【結果】自分の病気などのストレス

【結果】自分のストレス

【結果】水の透明度(落ち込み度)

【結果】お風呂の温度(落ち込み度)



まもろうよこころ

問合せ 健康増進課成人保健担当

コミュニティ助成事業



防火帽 及び シコロの購入

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業を実施しています。今年度はこの宝くじの助成金を受けて、本市では防火帽とシコロを購入し、市内の消防分団に配備しました。



シコロとは…

防火帽に装着する、隊員の首や顔を守るための耐熱性の布(タレ)のことです。名前の由来は戦国時代の兜から。



シコロ (鋳) 弓矢などから首を守るための兜のパーツです

問合せ 安心安全課防災担当