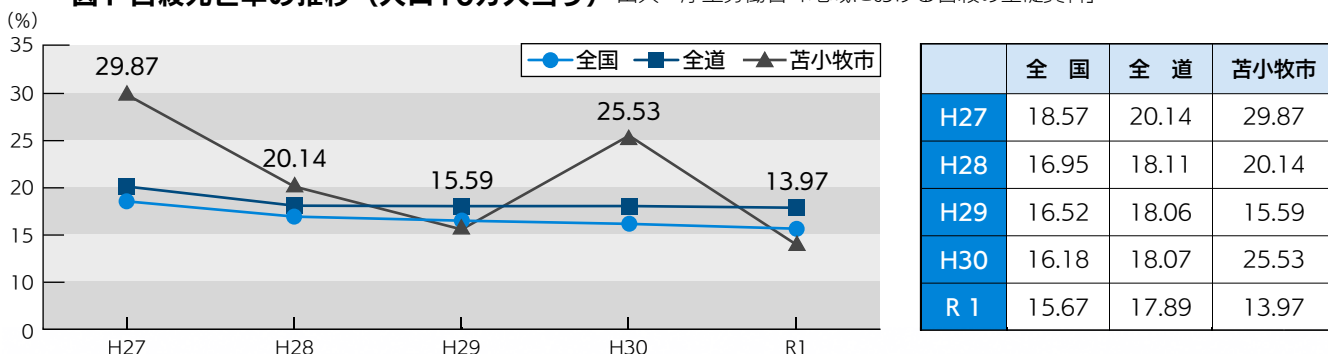


守りたい大切ないのち ～3月は自殺対策強化月間です!～

健康支援課 ☎(32)6410

苫小牧市では、各年の自殺死亡率は増減を繰り返しており、全道・全国と比較して自殺死亡率が非常に高い年もあります（図1参照）。また、苫小牧市の自殺の特徴として、40～59歳の男性で有職・同居家族がある者の自殺が最も多いことが分かっています。

■ 図1 自殺死亡率の推移（人口10万人当り） 出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



自殺について正しい知識と認識を持ち、悩んだときは一人で抱え込まず、援助を求めましょう。
そして、自身の心の健康を保つよう心掛けましょう。

「ゲートキーパー」をご存じですか？

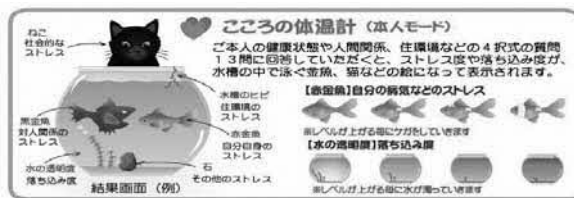
「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気付いて声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。身近な存在の人が気付くことから、自殺対策につながります。市では毎年、「ゲートキーパー養成講座」を開催しており、次回は令和3年8月頃に開催する予定です。詳しくは広報とまこまいでご確認ください。



「こころの体温計」で

こころの状態を確認してみましょう

携帯電話やパソコンを利用して簡単な質問に答えることで、ストレス状況や落ち込み度を知ることができます。



「こころの体温計」
チェックは
こちらから

こころの相談日 を開設しています

気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか？一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。相談内容に応じて、保健師・精神保健福祉士などが対応します。

☑毎月第1水曜日 9時～16時 ☑3日前までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

