

9月10日～16日は、自殺予防週間です

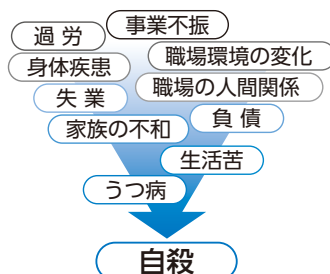
問合せ／健康増進センター ☎048(473)3811

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、私たちの生活は一変しました。このような環境の大きな変化は、こころとからだに過大なストレスを与えるため、うつ病のリスクが高まります。

自殺の要因

自殺に至る多くの人は、健康問題だけでなく生活困窮や多重債務、過労や身近な人との死別、いじめや孤立などの悩みにより、心理的に追い詰められた結果、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状態になることがわかっています。

自殺要因の連鎖図



参考：自殺実態白書
(NPO)法人ライフリンク

こころの健康に目を向けてみましょう

当てはまるものはありますか？

- 楽しみや喜びを感じない
- 何か良いことが起きても気分が晴れない
- 趣味や好きなことが楽しめない

この様な状態が2週間以上続いている人は、
うつ病の可能性があります。

うつ病の原因は一つではありませんが、人の持つ性格的な背景や環境の変化によるストレスなどさまざまであり、誰にでも起こりうる身近な病気です。

薬やカウンセリングなどで治療し、症状を改善することができるので、相談機関や医療機関につながる事がとても大切です。



◀こころや心配ごとに関するおもな相談機関

まずは、誰かに相談してみませんか？

相談事業名	電話	相談日	実施機関
こころの相談 (医師・カウンセラーによる相談)	☎048(473)3811	月1回(予約制)	健康増進センター
女性相談(予約制) ※保育あり(要予約)	☎048(473)1139	第1・3金曜日 10時～14時 第2・4火曜日 12時30分～16時30分	子ども支援課
精神保健相談(保健師による相談)	☎048(473)3811	平日 8時30分～17時15分	健康増進センター
男性相談(電話のみ、予約制)	☎048(473)1139	第1・3金曜日 10時～14時 第2・4火曜日 12時30分～16時30分	子ども支援課
精神保健相談	☎048(461)0468	平日 8時30分～17時15分	朝霞保健所
埼玉いのちの電話	☎048(645)4343	24時間 365日	埼玉いのちの電話

志木市の取組

まちなか保健室

保健師や社会福祉士などの専門職が、さまざまな悩みを持つ市民やその家族の相談を広く受け、問題解決のための支援や各種相談窓口につながります。

とき／毎週日曜日(予約制) 13時30分～16時30分

ところ／市民会館

▼1週間前までに、健康増進センターへ電話で予約

自殺予防啓発キャンペーン

東武鉄道(株)、朝霞保健所と連携し、自殺予防啓発キャンペーンの一環として、志木駅と柳瀬川駅の構内にこころの健康に関するポスター掲示を行います。

