

3月は自殺対策強化月間

問合せ／健康増進センター ☎(473)3811

「大切にしよう たったひとつの ところといのち」

3月は、卒業や職場環境の変化など、皆さんのライフスタイルが大きく変化する時期です。そのため、ストレスを強く感じやすく、心身ともに不調をきたしやすい時期でもあります。ストレスは、うつ病などの精神疾患の原因の一つです。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で、自殺に至るケースも少なくありません。

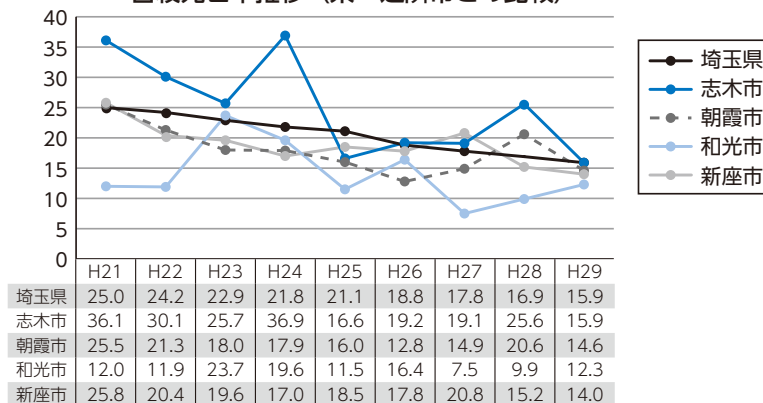
市では、関係団体が連携して自殺対策に関する啓発活動を行っています。この機会に、自分のところと向き合ってみませんか。

志木市の実態

平成29年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は平成28年から減少していますが、近隣市と比較すると高い状況にあります。

自殺者数の推移や国の取組を踏まえると、今後も体系的に施策を展開することが必要です。

自殺死亡率推移（県・近隣市との比較）



志木市の取組

市では、志木駅で民間企業や朝霞保健所と連携し、「自殺予防啓発キャンペーン in 志木」を行い、こころの相談機関一覧を掲載した啓発物資の配布や、自殺予防に関するのぼり旗を設置するなど、啓発活動を実施しています。

また、昨年10月には「大人も子どもも楽しく健康づくり」をテーマに、志木市健康まつりを開催し、こころの健康に関する普及啓発コーナー（しあわせの木）を設置することで、皆さんのストレス対処法を共有しました。

さらに、しきっ子あんしん子育てサポート事業として、産後のうつ病の予防や育児不安などの精神的な不安状態を早期に把握し、切れ目のない子育て支援を実施しています。



▲皆さんのストレス対処法を記入した「しあわせの木」

あなたの力で救えるいのちがあります

あなたも今から
ゲートキーパー

ゲートキーパーは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に関わることでできる人で、その役割は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。

【気づき】……家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

【傾聴】……本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

【つなぎ】……早めに専門家に相談するよう促す

【見守り】……温かく寄り添いながら、見守る



こころや心配ごとに関する主な相談機関

相談事業名	電話	相談日	実施機関
こころの相談（予約制）	☎048(473)3811	月1回	健康増進センター
精神保健相談	☎048(473)3811	平日 8時30分～17時15分	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・2金曜日 10時～14時 第3・4火曜日 12時30分～16時30分	子ども家庭課
男性相談（電話のみ）	☎048(473)1139	要予約	子ども家庭課
24時間子供SOSダイヤル	☎0120(0)78310	24時間 365日	電話をかけた所在地の県及び指定都市教育委員会
精神保健相談	☎048(461)0468	平日 8時30分～17時15分	朝霞保健所
精神保健福祉相談（予約制）	☎048(723)3333	平日 9時～17時	埼玉県立精神保健福祉センター
埼玉いのちの電話	☎048(645)4343	24時間 365日	埼玉いのちの電話