

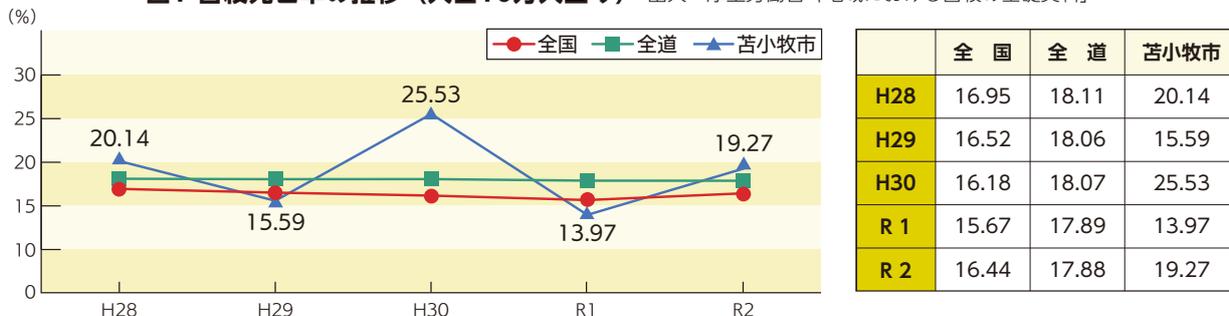
3月は自殺対策強化月間です!

詳細 健康支援課

☎(32)6410

令和2年度は全国的に自殺者数、自殺死亡率が増加しており、新型コロナウイルス感染症の影響により、社会全体の自殺リスクが高まっていると考えられます。市の自殺者数は増減を繰り返しており(図1)、全道・全国と比較すると、高い水準で推移しています。苫小牧市の自殺の特徴として、50～59歳の男性の自殺者が依然として多い状況にあり、ここ数年は20～30歳代の若い世代の自殺も目立っています。

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」

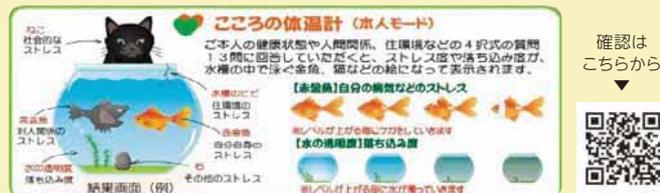


「ゲートキーパー」をご存じですか?

「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。ゲートキーパーが身近な人のこころの不調に気づき声を掛けることから、自殺を防ぐことにつながります。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。



確認はこちらから



あなたは大丈夫? ギャンブル等依存症チェックをしてみましょう!

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を示す病名ではありませんが、ギャンブルなどに依存することで、こころに不安を抱える原因にもつながります。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう!

相談することが解決の近道!

健康支援課 ☎(32)6410

(ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころからだの健康について)

総合福祉課 ☎(32)6189

(失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)

苫小牧保健所 ☎(34)4168 (代表)

(東胆振地域の自助グループの紹介など)

次の項目のうち、4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります!

<input type="checkbox"/> もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた	<input type="checkbox"/> さえない気分するとき、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする	<input type="checkbox"/> ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちか翌日にまたギャンブルをしにいってしまうことがある
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしても上手くいかなかったことが今までに何度もある	<input type="checkbox"/> ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すために嘘をつく
<input type="checkbox"/> ギャンブルに心が奪われがちになっている(例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てるなど。ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	<input type="checkbox"/> ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強が上手くいけなくなったり、失ってしまったことがある
	<input type="checkbox"/> ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してくれるよう頼ったことがある

*国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

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?どんなことでも構いませんので、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。

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