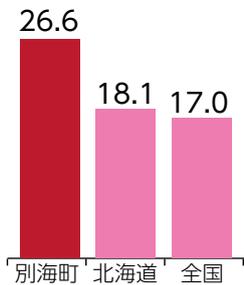


3月は自殺対策強化月間です

別海町は北海道自殺対策総合モデル事業のモデル地域に指定されており、道と町が一丸となって自殺対策を推進しています。

別海町の自殺の現状 (出典 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」)

①別海町の自殺死亡率 (平成21年から平成28年の平均)

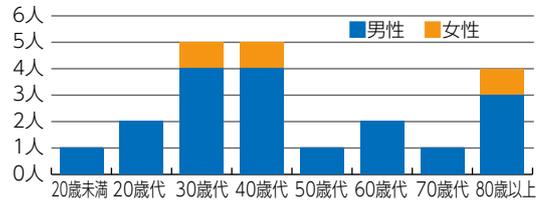


別海町の自殺死亡率は全道、全国よりも高くなっています。

自殺死亡率とは、人口を10万人とした場合、1年間に何人の方が自殺で亡くなっているかを表す数値です。

※北海道と全国の自殺死亡率は平成30年の値

②別海町の年代別自殺者数 (平成26年から平成30年の合計)



別海町では30代、40代、80代男性の自殺者数が多くなっています。

3月と自殺予防

3月はストレスがたくさん

- 仕事
年度末残務整理、職場異動、転勤、退職 (定年退職) など
- 家庭
引越し、子どもの入学や進学準備の出費 など
- 学校
受験や進学への不安と期待、お友達や親しい先生とのお別れ など

こうしてみると3月は、身体や心が疲れやすく、お財布にも大きな負担がかかる時期だっということが分かるべさ。ちなみに日本では毎年この時期に心身のバランスを崩して自殺する人が増えるから、3月に自殺予防の呼び掛けをすることにしたらいいんだわ。みんなが忙しくて大変なときは、家族や友達や近所の人の様子を少し気に掛けたり、お互いに思いやりの声を掛けあうことが大切だっことさ。

自殺予防は「あったかい地域をつくる」ってことなんだね。



別海町自殺対策キャラクター おせっかいばあさん

出前講座のご案内



別海町教育委員会生涯学習課では、保健センターと協力し、うつ病や自殺予防に関する「ミニ講座」を、町民が集うさまざまな会合や職場の職員研修会等にお届けしています。

- 申込先 別海町教育委員会 生涯学習課生涯学習担当 TEL0153-75-2111(内線3713)

お申し込みの際に「ふれあいトーク宅配講座・メンタルヘルスを希望する」とお伝えください。

困ったときの相談先

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
こころの悩み	別海町民保健センター こころの健康相談	0153-75-0359	平日8:45~17:00
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日8:45~17:30
生活・心身の障害等の悩み	別海町役場福祉課	0153-75-2111	平日8:45~17:30
ひきこもりの相談	北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	平日9:30~16:00
多重債務・破産等の相談	法テラス サポートダイヤル	0570-078-374	平日9:00~21:00 土曜9:00~17:00
	釧路弁護士会根室法律相談センター	0154-41-3444 (電話では予約受付のみ)	平日9:00~17:00
家庭生活・DV (配偶者からの暴力) に関する相談	別海町役場町民課	0153-75-2111	平日8:45~17:30
	根室総合振興局 配偶者暴力相談支援センター	0153-24-5756	平日9:00~17:00
精神科医療	別海病院 (精神科・心療内科外来)	0153-75-2311	要予約

▶支援情報 (全国統一)

こころの健康相談統一ダイヤル	SNS 相談事業
TEL 0570-064-556 (有料)	[厚生労働省 SNS 相談] で検索
よりそいホットライン 24時間対応	
TEL 0120-279-338 (無料)	FAX 03-3868-3811