

つなぐ・支える・いのちと心

3月は自殺対策強化月間

国は、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、啓発活動などを行います。小さなサインに気付いたら、寄り添い話を傾けたり、早めに専門機関に相談したりしましょう。問い合わせは市健康政策課 ☎784・8080へ。

全国的な自殺者数は、2万人に近く、自殺の原因はさまざまですが多くは何らかの問題や悩みによって追いつめられた末のものです。

小さなサインを見逃さず、自分も周囲も早めに気付くことが大切です。

「いつもの病気」は、誰にでも起こります。次の症状が長く続く場合は、早めに専門機関や下表の窓口にご相談しましょう。

「我慢してない?」
「こころの病気の初期サイン」

「我慢してない?」 「こころの病気の初期サイン」

「こころの病気」は、誰にでも起こります。次の症状が長く続く場合は、早めに専門機関や下表の窓口にご相談しましょう。

- ▽気分が沈む、憂うつ▽何をすることも元気が出ない▽イライラする、怒りっぽい▽理由もないのに不安な気持ちになる▽気持ちが落ち着かない▽胸がどきどきする、息苦しい▽何度も確かめないと気が済まない▽周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる▽誰かが自分の悪口を言っている▽食事がおいしくない▽なかなか寝付けない▽夜中に何度も目が覚める。

誰かに話そう 自分の気持ち

不安や悩みを一人で抱えず、誰かに話してみませんか。悩みに応じた相談窓口(下表)があります。

LINEやチャットなどのSNS相談機関は下記URLから



「いつもと違う?」
「小さなサイン」
「周りの気が付いて」

「いつもと違う?」 「小さなサイン」 「周りの気が付いて」

「こころの病気」は、本人が気づきにくい場合や不調に気付いても病気がだと思っていない場合があります。

その人らしくない行動が続いたり生活面に支障が出たりするなど、身近な人に次のような状態が見られたとき、「どうしたの?」「眠れている?」など声を掛け話を聞いてください。話を聞いて放っておけないと感じたときは医療機関や下表の窓口にご相談したり勧めたりしてください。

- ▽服装が乱れてきた▽急に痩せた・太った▽感情の変化が激しくなった▽表情が暗くなった▽一人になったがる▽不満・トラブルが増えた▽独り言が増えた▽他人の視線を気にする▽遅刻や休みが増えた▽ぼんやりしていることが多い▽ミスや忘れ物が多い▽体に不自然な傷がある。

主な相談窓口一覧

令和2年1月現在

相談窓口	電話番号	開設時間	内容	
いのちの電話・自殺防止電話	県いのちの心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金曜18:00～翌8:30 土・日曜、祝日24時間	心の健康相談を中心に、自殺予防につながる相談
	神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金曜8:30～20:30土曜・第2・3・4金曜 8時30分～翌日8時30分 日・祝8時30分～16時00分	抱えきれないほどの悩みや不安・孤独の中にいる時などの電話相談
	はりまいのちの電話	079-222-4343	14:00～翌1:00(年中無休)	自殺を考えるほど悩んでいる人のための電話相談
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日の8時～翌日8時	生活の困難や心の危機を抱えながら誰にも相談できないで一人悩んでいる人のための電話相談
	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間	どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探す相談
こころの健康	県精神保健福祉センター	078-252-4980	火～土曜8:45～17:30 (祝日・年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰相談のうち特に複雑困難なものに対する相談
	県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土曜9:30～11:30 13:00～15:30 (祝日・年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など
	伊丹健康福祉事務所(保健所)	072-785-7874	月～金曜9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)	心の病気、ストレス、ひきこもり、アルコール依存など精神保健福祉に関する相談
	県こころのケアセンター	078-200-3010	火～土曜9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	事件・事故・災害等によるトラウマ・PTSDに関する相談(要予約)
労働	兵庫県労働局総合労働相談コーナー	078-367-0850	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	個々の労働者と事業主との間のトラブルの相談に対し情報提供や案内
	ひょうご・しごと情報広場 若年しごと倶楽部	078-366-3731	月～金曜10:00～19:00	大学、短大、専門学校等の卒業予定者(既卒3年以内を含む)とおおむね39歳以下の若年求職者を対象とした職業相談、キャリアサポート
子ども・青少年	兵庫県障害者職業センター	078-881-6776	月～金曜8:45～17:00 (祝日・年末年始を除く)	障がい者の就職や職場定着に係る相談や支援など
	ひょうご親子悩み相談センター	0120-0-78310 0120-783-111 (携帯不可)	毎日24時間 (24時間子供SOSダイヤル) 月～金曜9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、子どものSOS全般について、児童生徒や保護者などのための相談
	県川西子ども家庭センター	072-759-7799	毎日24時間 「児童虐待防止24時間ホットライン」	子どもに関する様々な問題についての相談、時間外の緊急性の高い児童虐待等に関する通告や相談
女性・男性	子育て電話相談 県立こどもの館	079-266-4133	月・水～金曜9:30～12:00 13:00～15:00 (祝日・月の末日・年末年始を除く)	子育てのさまざまな不安や悩みについての相談
	県立特別支援教育センター ひょうご学習障害相談室	078-222-3604	月～金曜9:00～17:00 土曜9:00～12:00	発達障がいの子どものための教育相談やLD、ADHDなどの発達障害に関する内容の相談
	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン	078-360-8551 078-360-8554 (面接予約用) 078-360-8553	月～土曜9:30～12:00 13:00～16:30 (祝日・年末年始を除く) 月～金曜11:00～18:00 土曜9:20～16:50 (祝日・年末年始を除く) 原則、毎月第1・3火曜17:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)	相談者自らが今後の生き方を選択できるようにサポートする(女性対象に面接相談あり。要予約)
高齢者	認知症・高齢者相談 (県民総合相談センター)	078-360-8477	家族の会会員による相談 月・金曜10:00～16:00 看護師などによる相談 水・木曜10:00～16:00	高齢者とその家族の悩みや心配事(認知症、介護、虐待など)についての相談
法律等	県弁護士会総合法律センター (神戸相談所)	078-341-1717	月～金曜9:30～12:00 13:00～16:00	弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介(来所、要予約、弁護士による面談相談)
	夜間法律相談 (兵庫県弁護士会)	078-341-9600	第2・4日曜 17:00～21:00	弁護士と精神保健福祉士による電話相談 解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など
	県司法書士会総合相談センター	078-341-2755	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	法律相談(不動産名義変更、相続登記、契約トラブル、借金解決、離婚調停手続、成年後見等)
遺族支援	自死遺族の集いわかちあいの会・風吉	メール、HPのみ	偶数月の第2日曜(8月除く) 13:30～16:00	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会 メール: r_chrosite@yahoo.co.jp HP: https://husya.amebaownd.com/
	NPO法人多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	080-6159-4733	毎日9:00～20:00	自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、自死防止、法的相談
医療・健康	いたみ健康・医療相談ダイヤル24	0120-783-990	毎日24時間	伊丹市民を対象に、看護師・保健師・医師が24時間・年中無休体制で電話で健康相談

広報アンケート 檸檬紅茶とゆうゆうクッキー 抽選で5人にプレゼント



昨年2月以降を対象に次の質問にお答えください。

【質問1-1】市広報紙「広報伊丹」に満足していますか
(1) とても満足 (2) まあまあ満足 (3) やや不満 (4) 不満

【質問1-2】(質問1-1で(3)、(4)と答えた人はお答えください) 不満な点はありますか(2つまで回答可)
(1) 文字が小さい (2) 内容が少ない (3) 内容が多い (4) 発行回数が少ない (5) 発行回数が多い (6) 紙面サイズ (7) その他(不満な点を記入してください)

【質問2】「広報伊丹」について、どちらが望ましいですか
(1) 月1回の発行で、情報量が多い (2) 月2回の発行で、タイムリーな情報

【質問3】市ホームページ(<http://www.city.itami.lg.jp>)からどの分野の情報をよく利用しますか(複数回答可)
(1) 市政情報 (2) 暮らしの情報 (3) イベント・観光情報 (4) 各種手続き・申請方法 (5) 利用しない (6) その他(利用するページ名を記入してください)

【質問4】市内の店舗情報やイベント情報などが掲載されている伊丹市ポータル「いたみん」(<http://www.itami-city.jp>)を利用したことがありますか
(1) よく利用する (2) たまに利用する (3) ほとんど利用しない (4) 利用したことがない

【質問5】FMラジオ「エフエムいたみ」(79.4MHz、インターネットなどで)市広報番組「伊丹通信」や「ラジオde広報伊丹」などを聴いたことがありますか
(1) よく聴く (2) たまに聴く (3) ほとんど聴かない (4) 聴いたことがない

【質問6】ケーブルテレビ(デジタル放送11チャンネル、YouTubeなどで)市広報番組「伊丹だより」を視聴したことはありますか
(1) よく視聴する (2) たまに視聴する (3) ほとんど視聴しない (4) 視聴したことがない

【質問7】インターネット接続されたパソコンはご家庭にありますか
(1) ある。利用している (2) あるがほとんど使っていない (3) ない

【質問8】ラジオはご家庭にありますか
(1) ある。使っている (2) あるがほとんど使っていない (3) ない

【質問9】携帯電話、スマートフォンなどをお使いですか(複数回答可)
(1) 普通の携帯電話を使っている (2) スマートフォンを使っている (3) その他のものを使っている (4) 使っていない

【質問10】ソーシャルネットワーキングサービス(SNS)のうち市広報課の公式アカウントをご覧になったことがありますか(複数回答可)
(1) Facebook(フェイスブック) (2) Twitter(ツイッター) (3) YouTube(ユーチューブ) (4) 見たことがない

【応募要領】はがきにアンケートの答えと本紙に対する意見・感想、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、2月28日(必着)までに〒664-8503伊丹市役所広報課「広報アンケート」係(☎784-8010)へ。電子申請(右二次元コードから読み取り)も可。応募者の中から抽選で5人に、檸檬紅茶とゆうゆうクッキーをプレゼント。

※アンケートの回答と抽選の結果は関係ありません。応募は1人1回。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



応募は2月28日まで いたみ健康 チャージポイント

「いたみ健康チャージポイント」の応募締め切りは、2月28日(金)です。応募は、同ポイント台紙を市保健センターに提出するか郵送(当日消印有効)で〒664-8503伊丹市役所健康・健康づくり担当へ。また、同ポイント対象事業の体組成計測定会で提出も可。同測定会の開催日時(2月16日(日)の午前9時半～11時、午後1時半～3時)会場(市保健センター)です。

☎784・8080

