

自殺は、健康問題、社会的・経済的な問題、職場や学校、家庭の問題など、複数の要因が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末に起こると言われており、個人的な問題ではなく社会的な問題です。また誰にでも起こり得ます。心の不安を抱え自殺を考える方は、自殺に至る前に何らかのサインを発していると言われていす。そのため、自殺を防ぐには家族や職場、学校、地域などでそのサインに気づき、支えていくことが大切です。

## ～あなたもできる自殺対策のための行動～

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 傾聴** じっくりと耳を傾ける 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- つなぐ** 支援先につなげる 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく見守る 温かく寄り添いながらじっくりと見守る



## いのちの相談窓口

町では、こころの健康相談をお受けしています。  
思い悩むことや疲れてしまった気持ちなど、辛い気持ちを1人で抱えこまず、ご相談ください。

**とき** 平日(8:30～17:15)

**ところ** 町保健センター **電話** ☎71-7100

## こころの相談窓口

町以外でも相談を受け付けています。

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 神奈川県精神保健福祉センター  | 0120-821-606 |
| 平塚保健福祉事務所       | 32-0130      |
| 横浜いのちの電話        | 045-335-4343 |
| 働く人の「こころの耳電話相談」 | 0120-565-455 |

時間などは **ID検索 519** でご確認ください。

## その他の相談窓口

## ことわらない相談窓口

**ID検索 213**

子育てや介護、生活で困っていることや分からないことなどがあれば社会福祉士や保健師などの専門職や職員にご相談ください。

**窓** □ 高齢介護課窓口(役場1階)

**受付時間** 平日8:30～17:15(年末年始を除く)

女性のための相談窓口 **ID検索 1418**

配偶者やパートナーからの暴力、ハラスメントなどの女性に関わるさまざまな問題について相談できます。

**窓** □ 福祉保険課窓口(役場1階)

**受付時間** 平日8:30～17:15(年末年始を除く)

## 9月は心身きらり推進期間

町では「二宮町子どもも大人も輝く心身きらり健康づくり条例」を制定しているほか、令和7年度から「第2次二宮町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」をスタートさせ、「豊かな自然で育む健康なところとからだ～向き合おうところとからだの健康管理」を基本理念として掲げ、健康づくりに取り組んでいます。

ナイト未病センターにのみや **ID検索 142**

日中だけでなく、仕事帰りの方なども利用できるよう19:30まで未病センターを開設します。



**とき** 8/26、9/30、10/21、11/18、12/2の☑  
9:00～19:30(受付19:00まで)

吾妻山ウォーキング **ID検索 3020**

## ～町の自然に触れながら健康づくりをしませんか～

健康運動指導士が、効果的な歩き方のコツなどを教えます。  
お気軽にご参加ください。

**とき** 10/17(金)10:00～(受付9:30)

**ところ** 町保健センター～吾妻山

**定員** 20名(先着順)

**内容** 運動講座後、吾妻山へウォーキング(中里口から)

**申込** 9/1(月)～9/30(日)に☎で申し込み

**集合場所** 町保健センター

**その他** ・登頂後、現地解散  
・公共交通機関などでお越しください。

☎ 子育て・健康課健康づくり班(☎71-7100)