

3月は自殺対策強化月間

みんなの支えで 自殺を防ごう

国健康づくり課 ☎(235)7880

日本では1日平均で約80人、年間で約3万人が自殺で命を落としています。これは諸外国と比べても多い件数で、アメリカの2倍、イギリスの3倍です。1年のうちで自殺が多くなる時期は3月～5月といわれていることから、内閣府では3月を自殺対策強化月間と定め、自治体や関係団体などと連携しながら各種の啓発活動などを行っています。



海老名市の現状

市内の自殺者数は年間約20人となっています。しかし、一般的には自殺者数の背景に、その10倍の自殺未遂者がいるといわれている現状があります。市では健康づくり課を窓口として、関連部署と連携を取りながら自殺対策を進めています。保健相談センターでは、保健師が身体やこころの健康相談を随時受け付けているほか、カウンセラーによる予約制の「こころの相談」を月に1度実施しています。

こころを支える ゲートキーパー

ゲートキーパーは、「悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことで、内閣府が自殺対策の一環として養成を進めているものです。

市では、ゲートキーパー養成講座を開催しています。講座の受講は無料で、健康づくり課から講師を派遣することもできます。自殺予防やストレス対策に関心のある方、養成講座を受講してみませんか。お気軽にご連絡ください。

ストレスが心身の健康に与える影響は大きく、誰かに相談することで気持ちが落ち着くこともあります。悩んでいる人に気付いた時は、優しく声をかけてください。

「元気がないけど大丈夫？」

「夜は眠れている？」

「食欲はある？」

「一緒に保健相談センターに行ってみない？」

こころの健康チェック表

最近2週間の私は…	まったくない	ほんのたまに	半分以下の期間	半分以上の期間	ほとんど	いつも
明るく、楽しい気分でも過ごした	0	1	2	3	4	5
落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	0	1	2	3	4	5
意欲的で、活動的に過ごした	0	1	2	3	4	5
ぐっすりと休み、気持ちよく目覚めた	0	1	2	3	4	5
日常生活の中に、興味のあることがあった	0	1	2	3	4	5

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)より一部改正

採点方法

5つの回答の数字を合計してください

合計 点

- 13点以上なら特に心配ありません。
- 13点未満、またはいずれかの項目に0または1の回答があるときは少し心配です。自分なりのストレス発散をしたり、専門家や相談機関に相談しましょう。

小田急海老名駅西口自由通路

歩行者用通路を 変更します

国駅周辺対策課 ☎(235)9688



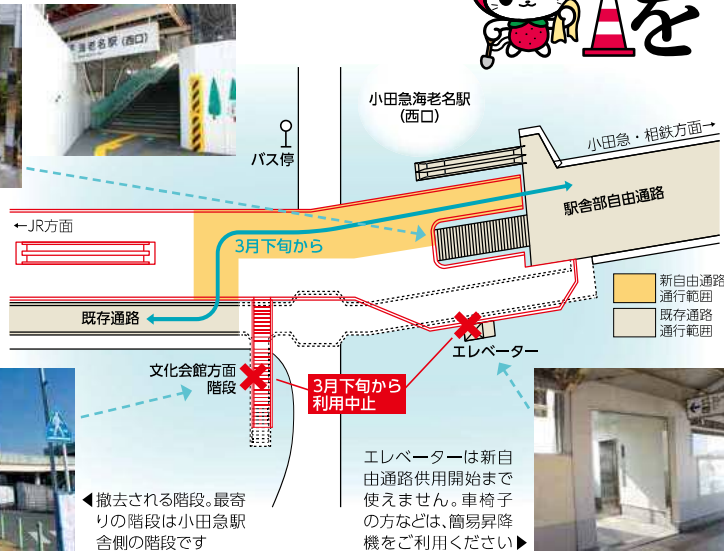
小田急海老名駅西口の新自由通路整備工事に伴い、3月下旬に文化会館方面階段から小田急駅舎側の既存通路を撤去します。そのため、新自由通路完成までの間、エレベーターが使用できなくなります。休止するエレベーターに代わるバリアフリー対策として、小田急海老名駅西口階段に簡易昇降機を設置し、運用を行います。ご理解とご協力をお願いします。



▲工事中の新自由通路



▲簡易昇降機の稼働時間は6時～23時。使用時は誘導員が案内します



▲撤去される階段。最寄りの階段は小田急駅舎側の階段です

エレベーターは新自由通路供用開始まで使えません。車椅子の方などは、簡易昇降機をご利用ください



新自由通路概要

既存の自由通路に隣接して新たに整備しています。幅員を12mに広げ、通路には動く歩道やミストシャワーを設置するほか、蓄電池付き太陽光発電システムやLED照明を採用するなど、環境や防災面にも配慮した設計となっています。



▲新自由通路の全体完成イメージ図



▲広く快適な通路に生まれ変わります