



あなたのまわりに 悩んでいる人はいませんか？

～ あなたも今日からゲートキーパー～

9月10日(火)は世界自殺予防デー・

9月10日(火)～16日(月)は自殺予防週間

9月10日の「世界自殺予防デー」から一週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。(自殺総合対策大綱より)

全国では自殺により亡くなった人の数が、平成10年以降3万人前後の状態が続いていましたが、平成22年以降は減少を続けています。しかしながら、いまだ、毎年2万人を超える状況であり、交通事故による死亡者数の約5倍以上の人が自殺によって尊い命を失っています。

自殺の要因はひとつではなく、生活の中で起きる様々な問題が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。

今一度、自分や悩んでいる人の心の健康やいのちの大切さについて考えましょう。

ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。一人一人がそれぞれの立場で「ゲートキーパー」の役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

1. 気づき、声かけ～家族や仲間の変化に気づいて声をかける～

- 表情が暗く、元気がない
- 食欲がない、酒量が増す
- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 体調不良や不眠を訴えるようになった
- 大切にしていたものを捨てるなど、身辺整理をはじめている
- 死をほのめかす、投げやりな態度をとる



悩みごとはなかなか自分からは打ち明けにくいもの。このようなサインに気づいたときは、勇気を出して声をかけましょう。

2. 傾聴～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

悩みを話してくれたらまずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し、「そうだったんだ」と共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

3. つなぎ～早めに専門家などの相談先に相談するよう促す～

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡を取りましょう。



〈相談先〉

・はあとライン電話相談
 生きづらさを感じられている方、大切なひとを自死で失った方、依存症などの相談を受け付けます。

☎073・424・1700 受付時間：24時間(365日対応)

・日高町役場健康推進課

こころの健康などの相談を受け付けます。

☎63・3801

受付時間：平日(年末年始、祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

4. 見守り～温かく寄り添いながらじっくりと見守る～

適切な相談先につないだあとも、変わらず見守っていることを伝え、相手に安心感をあたえましょう。

お問い合わせ / 健康推進課(☎63・3801)

『こころの健康相談』ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、アルコール依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を月に2回設けています。1人で悩んでいる方、家族のことでお困りの方など、お気軽にご相談ください。



こころの健康相談予定日

時間	9月	10月	11月
14:00~	12日(木)	10日(木)	14日(木)
	17日(火)	29日(火)	26日(火)

(お問い合わせ先)

・日高町役場 健康推進課 ☎63・3801

・御坊保健所 保健福祉課

(御坊市湯川町財部859-2) ☎24・0996

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

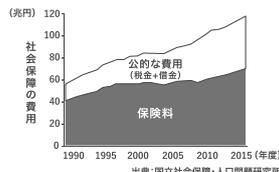
※10%のうち2.2%は地方消費税です。



なぜ、税率が上がるんですか？

社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心できる社会にするため

日本では高齢化が進み、社会保障の費用は増え続けています。みんなが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのためには10%への税率の引上げが必要です。



引上げ分は何に使われるのですか？

すべての世代を対象とする社会保障のために

引上げ分は、消費税・地方消費税ともに、全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。例えば①待機児童の解消、②3歳から5歳までの幼児教育・保育の無償化、③真に支援が必要な学生の高等教育(大学など)の無償化、④介護職員の処遇改善、⑤所得の低い高齢者の介護保険料の軽減、⑥所得の低い年金受給者への給付金の支給などです。



家計や景気への影響は大丈夫ですか？

家計と景気、両方の視点から対策を実施します

税率引上げに伴う家計への負担を減らすため、飲食料品(お酒・外食を除く)と新聞(定期購読契約、週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます(軽減税率制度)。

このほか、家計や景気への影響を緩和するための各種対策を実施します。



プレミアム付商品券



自動車や住宅の購入等支援



キャッシュレス決済でのポイント還元

知っていますか、地方消費税

一般に「消費税」と言うのは、消費税(国税)と地方消費税(地方税)を合計したものです。地方消費税収は、地方自治体の貴重な財源として、住民の皆様の身近な行政に生かされています。

政府広報 消費税

検索

