自殺予防週間（9/10～9/16）
気づきの輪をひろげませんか？

いのち支える

今金町いのちを支える自殺対策計画

知っておきたい自殺問題

日本の年間自殺者は約２万人におよび、今金町でも起きています。
その背景には、病気や障害の健康問題、多重債務等の経済問題、職場や家庭の問題等、様々な要因が複合的に絡み合っており、自殺は、心理的に追い込まれてしまった末の死と言えます。

いつもと違う様子に気づくこと

こころの不調のサインは、本人や周囲も、なかなか気づきにくいものです。
本人は、気づいても、「周りに心配をかけたくない」という思いから、自分自身で抱え込み、誰にも相談できないこともありますし、周囲も、その方の行動や症状等の変化に気づきにくいこともあります。
下記の「こころの不調のサイン　気づきのポイント」を参考に、ご確認ください。

こころの不調のサイン 気づきのポイント

以下が「気づき」のポイントです。「いつも」と違う様子が１０日から２週間以上続く場合は、こころの不調のサインかもしれません。相談機関や医療機関へ相談や受診することをお勧めします。

①からだの面



- 睡眠の変化：目が覚めて眠れない
- 食欲や体重の変化：食欲がない、食べてもおいしくない
- その他の変化：疲労感が抜けない、頭痛などの身体症状がある

②こころの面



- 自殺を口にすることがある
- 憂うつ感：気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる
- その他：何事にも興味が持てない、イライラして落ち着きなない、不安がある

③行動の面

- 遅刻や欠勤することが増えた
- 会話：口数が減る、「自分はダメな人間だ」等、否定的な発言が増える
- 生活：人との接触を避けるようになった、新聞やテレビを見なくなった

悩みがある方・困っている方へ

公的な相談窓口に繋がるダイヤルを紹介いたします。ご希望に応じて気軽にご利用ください。

相談先	電話番号	相談時間
こころの健康相談統一ダイヤル（北海道立精神保健福祉センター）	0570-064-556（ナビダイヤル）	月～金曜日９時から21時 土・日・祝日10時から16時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
八雲保健所健康推進課健康支援係	0137-63-2168	月～金曜日８時45分～17時30分（祝日を除く）
今金町保健福祉課健康づくりグループ	0137-82-2780	月～金曜日８時30分～17時15分（祝日を除く）

電話で相談しづらい方には、ＬＩＮＥやオンラインチャットなどで相談窓口があります。スマホ等お使いの場合は、下記ＵＲＬか右記ＱＲコードをご活用ください。

厚生労働省 もし悩みをかかえていたら「まもろうよ こころ」
https://www.mhlw.go.jp.mamorouyokokoro/

マイナンバーカード申請等の時間外窓口の開設について

ご自身でマイナンバーカードの申請等が難しい方や開庁時間内に来庁することが困難な方を対象として、下記日程のとおり、**時間外窓口を開設いたします**ので、ぜひこの機会にご利用ください。

●開設日時等について

◆令和３年９月から令和４年３月までの開設日

・第４火曜日：９月28日

・第３木曜日：10月21日、11月18日、12月16日、１月20日、２月17日、３月17日

◆時間帯：①午後５時30分～午後６時00分　②午後６時00分～午後６時30分
③午後６時30分～午後７時00分　④午後７時00分～午後７時30分

≪完全予約制≫　**希望日時の前日まで**に、ご予約をお願いします。

◆手続内容：１．マイナンバーカードの申請
２．マイナンバーカードの交付（事前に受取のハガキが届いている方）
３．電子証明書の更新
４．マイナンバーカードの更新

・申請に必要な顔写真について、『当町では、**無料**で写真撮影を行っております』

・申請や交付手続きの際にお持ちいただくもの等につきましては、予約時にお問い合わせください。

※時間外窓口では、マイナンバーに関する業務以外の受付はできませんのでご了承願います。

マイナポイント事業の対象期間が３ヶ月延長されました！

『マイナポイント』の申込み・受取りの対象期間が、令和３年９月末から**令和３年12月末までに延長**されました。

なお、下記の方が「ポイント付与の対象」となっております。

★令和３年４月末までに

「マイナンバーカード」を申請された方及びすでに取得されていた方

【予約の申込み・問合せ先】
税務住民課　戸籍年金グループ　☎82-0111



