

自殺対策計画に関わる取組

<p>令和元年度 取組</p>	<p>1 自殺予防に関する普及啓発を実施</p> <p>①自殺予防週間（9月10日から9月16日）に春日井保健所、健康日本21こまき計画休養・心の健康部会、小牧市断酒会、精神保健福祉ボランティアエーデルワイスと協力し、市民に向けて街頭キャンペーンを実施。（令和元年9月10日アピタ小牧店前）</p> <p>②自殺対策強化月間（3月）に向けて、上記団体、また「こまきやま」と共に街頭キャンペーンを実施。 （令和元年2月13日ラピオ内）</p>  <p>* 自殺対策強化月間 （令和2年2月） ラピオにて街頭啓発キャンペーン実施。</p> <p>③自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせ、市HP、広報、Facebook、Twitter、LINEにて心の健康に関する記事を掲載。また、小牧商工会議所報「つつじ」9月号に記事掲載。</p> <p>2 こころの健康に関する相談窓口案内</p> <p>・こころの相談窓口パンフレットを保健連絡員、民生委員等、各関係機関に配布、周知。</p> <p>3 メンタルチェックシステム実施</p> <p>・市民が自身のメンタルチェックを行い、適切な相談窓口を知り問題解決が図ることができるよう、メンタルチェックシステムアプリ「こころの体温計」を実施。</p>
---------------------	---

令和2年度
進捗状況

1 自殺予防に関する普及啓発を実施

- ①自殺予防週間（9月10日から9月16日）に向けて、休養・こころの健康部会員所属課窓口（保健センター、文化・スポーツ課、障がい福祉課）、図書館（図書室含む）にて自殺予防週間ポスター掲示。また、普及啓発物品配布を実施。
- ②自殺予防週間に合わせ、小牧商工会議所報「つつじ」に記事を掲載。

健康コラム 眠れていますか？疲れているのに、眠れない…
それは体と心のサインかもしれません。

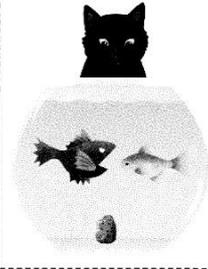
「疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている」
「寝ようとする色々な事が頭に浮かび眠れなくなる」
▶「たかが眠れないくらいで」と思っていないか。
不眠はうつ病のサインです。
▶お酒の力を借りて眠っても、良い睡眠は取れません。
不眠や多量飲酒が続くようであれば、早めに医療機関や保健センター、相談専門機関等へご相談ください。

*9月10日～16日は自殺予防対策週間です。小牧市・春日井保健所では心の健康づくりに取り組んでいます。

問合せ先：小牧市保健センター（0568）75-6471

6 小牧商工会議所 会報 2020.9 No.412

■メンタルヘルスチェックシステム
「こころの体温計」
気軽に自分の心の健康状態を知ることができます。
■パソコン・スマホで検索
「小牧市 こころの体温計」



QRコード



* 小牧商工会議所報「つつじ」9月号掲載

2 こころの健康に関する相談窓口案内。

- ①6月にコロナ禍でのこころの健康問題を抱える者の増加を懸念し、相談窓口ネットワーク会議関係機関に相談対応を依頼した。
- ②6月9日広報、市HP、Twitter、Facebook、LINEにて「こころの健康」について周知啓発し、相談窓口を案内。