



## 気付いてください「こころのSOS」 3月は自殺対策強化月間

ID 1004488

問 保健予防課 ☎(626)1114

本市の自殺者数は、平成21年の144人をピークに、令和3年は80人となっています。自殺者数は減少していますが、依然として自殺に追い込まれている人がいる状況です。

この機会に、自殺を防ぐ対策について、できることを考えてみませんか。

- ▼ **自殺に至る背景** 自殺は「追い込まれた末の死」であり、その背景には、心の健康問題だけでなく、体の健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題などが複雑に関係しています。生きることを支えるためには、専門機関の支援に加え、家族や友人など身近な場所にいる信頼できる人の存在が重要です。
- ▼ **悩んでいる人に寄り添い支える「ゲートキーパー」** 自分の周りにはいる悩みを抱えている人に気付き、声をかけ、話を聴き、思いに寄り添い、必要に応じて相談先につなぎ、見守っていく人をゲートキーパー（命の門番）といいます。私たち一人ひとりが、ゲートキーパーの意識を持つことは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に近づける大切な取り組みの一つです。



### 気付いてほしい「こころのSOSサイン」

#### 自分で気付く変化

- ▼ 気分が沈む、憂うつ。
- ▼ イライラする、怒りっぽい。
- ▼ 気持ちが落ち着かない。
- ▼ 胸がどきどきする、息苦しい。
- ▼ 食欲がない。
- ▼ なかなか寝付けられない、熟睡できない。

#### 周囲の人が気付きやすい変化

- ▼ 表情が暗くなった。
- ▼ 一人になりたがる。
- ▼ 不満、トラブルが増えた。
- ▼ 遅刻や休みが増えた。
- ▼ ミスや忘れ物が多い。
- ▼ 感情の変化が激しくなった。

など



ひとりで悩まないで

### 相談先やパネル展

- **こころの健康に関する相談**
- ▼ **相談先** 保健予防課（竹林町・保健所内）☎(626)1114。
- ▼ **日時** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。
- **自殺予防相談**
- ▼ **相談先** 栃木いのちの電話☎(643)7830。
- ▼ **日時** 土・日曜日、祝休日を含む毎日。24時間対応。
- **自殺予防やこころの健康に関するパネル展**
- ▼ **期間・会場** 3月18日まで＝中央図書館（明保野町）、3月11～15日＝市役所1階市民ホール。



## 宇都宮市低所得世帯に対する重点支援給付金の 手続き期限が4月30日まで延長になりました

ID 1033536

問 市重点支援給付金  
コールセンター  
☎0120(375)787

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受け、特に物価高騰の負担感が大きい低所得世帯の負担軽減を図るため、対象世帯に対し、「宇都宮市低所得世帯に対する重点支援給付金（1世帯当たり7万円）」を支給しています。

- ▼ **対象** 基準日（令和5年12月1日）現在、本市の住民基本台帳に登録があり、世帯全員の令和5年度の市民税均等割が非課税である世帯。  
ただし、令和5年度の住民税が課税されている人の扶養親族などのみからなる世帯を除く。
- ▼ **支給額** 1世帯当たり7万円。
- ▼ **手続き方法** 対象世帯に送付した「支給要件確認書」に必要事項を書き、同封された返信用封筒で返送してください。
- ▼ **手続き期限** 令和6年4月30日（延長になりました）。
- ▼ **支給時期** 書類受け付け後、内容・添付書類に不備がない場合、おおむね約3週間後。  
なお、提出が集中している場合は、さらに時間がかかる場合があります。
- ▼ **支給方法** 世帯主の金融機関口座へ振り込み。
- ▼ **特別な事情のある世帯** 修正申告などにより世帯全

員が非課税となった世帯、DVなどの事情により本市で生活している世帯などは、受給できる場合がありますので、市重点支援給付金コールセンターへお問い合わせください。

- ▼ **その他** 手続き方法や支給時期など、詳しくは、市☎をご覧になるか、市重点支援給付金コールセンターへお問い合わせください。



▲市☎

### ⚠ 振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください

国・県・市職員などが、現金自動預け払い機（ATM）の操作をお願いすることはありません。  
不審な電話が掛かってきた場合は、市消費生活センター☎(616)1547や最寄りの警察署へご連絡ください。

