

“いのち支える”
あったかい
町づくり



自殺予防週間

9月10日
～16日

ほんの少しの思いやりで救われる“いのち”があります！

別海町は、道内初の自殺総合対策のモデル地域となりました。
誰も自殺に追い込まれることのない町づくりをめざして、道と町が丸となって
自殺対策を推進中です！

相談窓口

別海町民保健センター Tel.0153-75-0359

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ

☎0570-064-556 〈有料〉

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

SNS 相談事業

厚生労働省 SNS 相談

検索

よりそいホットライン

24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ささえる

☎0120-279-338 〈無料〉

FAXでの相談の方

FAX

0120-773-776

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談
窓口をご紹介します。

支援情報検索サイト

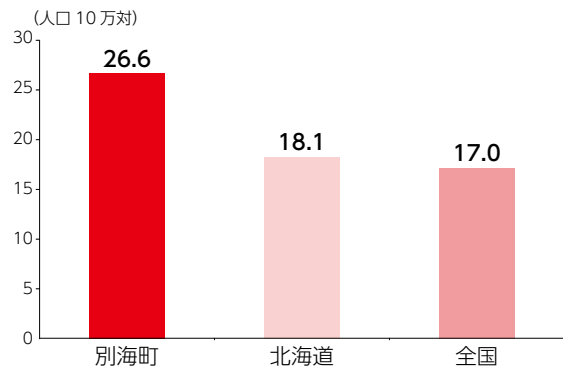
検索

1. 別海町の自殺の現状

①「自殺死亡率」は全国・全道に比べて高くなっています。

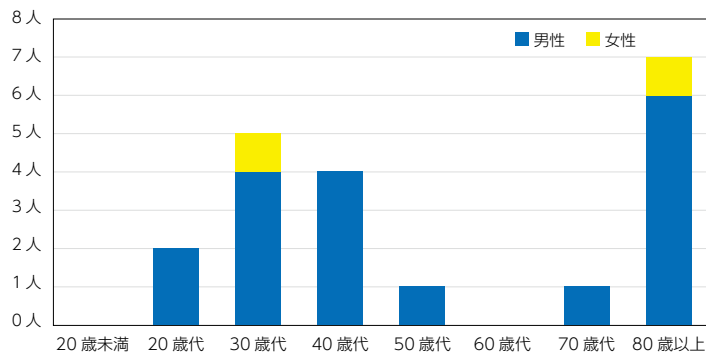
*自殺死亡率とは：町の人口を10万人とした場合の自殺による死亡者の人数

■別海町の自殺死亡率
(別海町の自殺死亡率のみ平成21～28年の平均)



②平成27～31年の5年間で20名の方が自殺で亡くなっています。30代、40代の「働きざかり世代」と80代男性の自殺が多い状況です。

■別海町の男女・年代別の自殺者数
(平成27～31年の合計)



2. 新型コロナウイルス感染症問題で、メンタルヘルスの悪化が心配されるのは「高齢者」と「妊産婦」。「生活問題」でお困りの方もいらっしゃいます。

①高齢の方たちは、新型コロナウイルスに感染すると重篤化する可能性が高いことから、外出する機会が少なくなり、運動不足の傾向が強くなります。その結果、運動能力や記憶力が低下したり、不安や気持ちの落ち込みが強くなるのが心配されます。高齢の方たちは、散歩や適度な運動を心掛けるようにしましょう。また、ご家族はこれまで以上に見守りや言葉かけを大切にしましょう。



②妊産婦の方たちは、里帰り出産や、産後の援助に家族が来ることなどが難しくなるなど、必要な支援が受けにくくなり、孤立しやすかったり不安が強くなる心配があります。妊産婦の方たちは、何か心配なことがあれば直ぐに町の助産師や保健師に連絡するようにしましょう。

困った時の相談先

(令和2年7月現在)

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
こころの悩み	別海町民保健センター こころの健康相談	0153-75-0359	平日 8:45～17:00
	みえるの会 (傾聴ボランティアの会)	090-1640-8797 (中河) 080-5584-3906 (佐藤)	
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日 8:45～17:30
高齢者の相談	別海町役場 地域包括支援センター	0153-75-2111	平日 8:45～17:30
妊娠・出産・育児の相談	別海町母子健康センター	0153-75-2262	24時間
	別海町役場 福祉課 (子ども子育て担当)	0153-75-2111	平日 8:45～17:30
	別海町民保健センター (母子保健担当)	0153-75-0359	平日 8:45～17:30
多重債務・破産等の相談	法テラス サポートダイヤル	0570-078-374	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00
	釧路弁護士会 根室法律相談センター	0154-41-3444 (電話では予約受付のみ)	平日 9:00～17:00
家庭生活・DV (配偶者からの暴力)に関する相談	別海町役場町民課	0153-75-2111	平日 8:45～17:30
	根室総合振興局 配偶者暴力相談支援センター	0153-24-5756	平日 9:00～17:00
精神科医療	別海病院 (精神科・心療内科外来)	0153-75-2311	開設日 (火水木) 要予約
いのちの電話	全国共通	0120-783-556	毎日 16:00～21:00