

大切ないのちを守るために

国は毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。日本における令和5年の自殺者数は21,837人で、男性は2年連続で増加し、女性は4年ぶりに減少しました。男性の自殺者数は女性の2倍以上となっています。また、そのうち小中高生の自殺者数は513人で過去最多であった昨年と同水準で推移しています。

高千穂町の自殺の現状

自殺はさまざまな問題が複雑に絡み合って重なり合った場合、最も深刻化した時に起きると思われています。原因がさまざまであることから、「誰にでも起こりうる出来事」といえます。

本町の令和元年～令和5年の5年間の自殺者数は男性9名女性3名の合計12名となっています。自殺死亡率の5年間平均は全国や県よりも高い状況が続いていますが、以前よりもその差は小さくなってきています。

本町では、現在『第二次いのちを支える高千穂町自殺対策行動計画』を基に事業展開を行っており、さまざまな自殺対策事業に取り組んでいます。

「誰も自殺に追い込まれることのない高千穂町」を目指しています。

こんな様子が続いたら要注意!!

◎自分の症状

- ・気分が落ち込みやすい
- ・イライラして落ち着かない
- ・なかなか眠れない

- ・体調不良が続く
- ・何にも興味が持てない など

◎周囲の人の症状

- ・口数が減った
- ・体調不良の訴えが多い
- ・遅刻・早退・欠勤が増えた
- ・周囲との交流を避けるようになった など

◎10日～2週間以上続く場合はSOSのサインかもしれません。

周囲の人ができること

まずは、声をかけましょう。「あれ？いつもと様子がちがうな」と思ったら声をかけてください。悩みや心配事があっても周囲に相談できず、一人で抱え込む人もいます。

「どうしたの？」「大丈夫？」と声をかけ、話してくれたらゆっくり話を聴きましょう。

そして、必要に応じて悩み解決のために専門機関への相談を勧めましょう。

【話を聴くポイント】

- ・相手の気持ちに寄り添い、受け止める
- ・ねぎらいの言葉をかける
- ・否定・批判をしない
- ・一方的に説得したり、単に励ましたりしない



・心配していることや話してくれなかったことへの感謝を伝える

ひとりで抱え込まないで

つらい時は、誰かに自分の思いを打ち明けてみましょう。身近な人に話すことができなくてもさまざまな相談窓口があります。きつとあなたをサポートしてくれます。相談することで「こころが軽くなる」「自分を客観視できる」「自分だけでは見えなかった解決法に気づくことができる」などのメリットがあります。こころの不調を感じたら、まずは誰かに話してみませんか？相談する勇氣は、こころ穏やかに生きるために必要な力です。

相談窓口一覧

相談窓口一覧		
こころの健康相談統一ダイヤル	かけた所在地の「心の健康相談」等の公的機関に接続	0570-064-556
#いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク)	専門の相談員が 24 時間対応	0120-061-338
宮崎いのちの電話	月水金 21:00 ～翌 4:00 日火木土 18:00 ～翌 4:00	0570-783-556 0985-89-4343
高千穂町保健福祉総合センターげんき荘 こころの相談電話	保健師直通 平日 8:45 ～ 17:00	0982-72-7117



国民年金の手続きを忘れずに!

3月から4月にかけて、異動の多くなる季節。退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合を除き、20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です。

20歳以上60歳未満の方

■退職したとき

勤務先を退職した場合は、国民年金に加入するための手続きが必要です。また退職した人に扶養されていた配偶者についても同様に国民年金の手続きが必要となります。

国民年金保険料は月額16,980円（令和6年度）です。失業で納付が困難な方は、保険料免除・猶予制度がありますのでご相談ください。

60歳以上の方

■60歳以上で加入したいとき

60歳以上65歳未満で、老齢給付の受給資格期間が

不足しているか、満額の老齢基礎年金が受けられない場合は、国民年金の任意加入被保険者となることができます。

学生納付特例の承認を受けられている方

■就職して保険料猶予分を納付したいとき

在学期間中に学生納付特例制度で保険料を猶予されていた方は、就職されてから「追納」をおすすめします。

学生納付特例の承認を受け期間は10年以内ならさかのぼって保険料を納めることができます。ただし、3年度目以降は当時の保険料に加算金がつき高くなりますので、早めの手続きをお願いします。

お便り ありがとうございます

広報係にお寄せいただいたお便りの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

温水プールの女性用更衣室のドライヤーが壊れ何年も経つ、また、シャワーも壊れたままですが、どうにかならないでしょうか。

(ミッチ子さん・60代 女性)

企画観光課より

ご意見ありがとうございます。

ご不便をお掛けし申し訳ございません。

早速対応をいたしました。故障等でご不便をお掛けすることがございましたら、ご意見いただけますと幸いです。

今後ともご利用をよろしくお願いします。

郵便はがき

8	8	2	1	1	9	0
---	---	---	---	---	---	---

料金受取人払郵便

延岡局承認

74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

高千穂町役場
企画観光課 行

ご住所

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください