

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6年の自殺者数は2万320人で、男性は3年ぶり、女性は2年連続減少し、統計開始以降2番目に少ない数となっています。
その一方で、小中高生の自殺者数は529人で過去最多となっています。※警察庁自殺統計より



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。



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考えられています。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2年～令和6年の5年間での自殺者数は男性8名、女性3名の合計11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います。

高千穂町での取り組み

本町では「第二いのちを支える高千穂町自殺対策行動計画」に基づいて自殺対策としてさまざまな取り組みを行っています。

ゲートキーパー養成研修

今回はその一部を紹介させていただきます。
ゲートキーパーとは、悩んでいる人の「心のSOS」にいち早く気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。「命の門番」とも言われます。資格等は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。
これまでに、役場職員、小中学校会計年度職員、西臼杵支庁福祉課職員を対象に実施しました。
依頼のあった事業所、団体、地域組織等に向向いて講話を行います。自分や周囲の人が心もからだも元気に過ごすために役立つお話をします。
本年度は高齢者大学でお話をしました。

児童生徒へのSOS教育

小中学生を対象に実施しています。子どもたちが悩んでいる時に周囲の大人にSOSを出すことの大切さやストレスとの付き合い方、感情との向き合い方について等の話を行います。
計画策定以来、本年度で町内



全ての小中学校で実施することができました。
今後も継続的に実施していきます。
ゲートキーパー養成研修や心の健康づくり講座は依頼があれば、どこでも実施することが可能です。ご希望の場合は、保健福祉総合センターげんき荘(フー1717)健康づくり係までご連絡ください。
その他にも、高校生や二十歳の式典参加者へのパンフレット配布、公民館回覧での啓発等に加え、さまざまな状況にある方々の相談や支援を適宜行っています。また、げんき荘には保健師直通のこころの相談電話がありますので、お気軽にご相談ください。

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

**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。

物価高対策として商品券の配布などをしていただきたい。
(60代・男性)

企画観光課より
ご意見ありがとうございます。
本町においても、町民の物価高騰の負担を軽減するとともに、地域経済の下支えを行うことを目的とした商品券を以下のとおり発行することとなっております。
・令和8年4月15日時点において、本町の住民基本台帳に記録されている方が対象。
・1人あたり1万7000円(1,000円×17枚)
・5月下旬から、各世帯ごとにゆうパックにて順次発送予定。
現在、配布準備を行っていますので、いましばらくお待ちください。

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