

大切な人の  
悩みに気づき、支える

# かけがえのないいのちを守るため わたし達に今できること

3月は自殺対策強化月間

全国の自殺者数は毎年2万人を超える水準で推移しています。男性が大きな割合を占めていますが、女性も2年連続で増加、小学生から高校生は令和2年に過去最多となり、依然として高い水準です。そこで、今号は誰でもできる「ゲートキーパー」についてご紹介します。ゲートキーパーとは、特別な資格はならず、悩んでいる人に気付いて声を掛け、話を聞き必要な支援につなげ、見守る人のことを指します。人と人とのつながりを大切に、お互いに支え合える関係をつくっていきましょう。

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174



とうがね健康プラン21  
(第2次) 推進中!

あなたを待っている人がいる/

## ゲートキーパーの役割は?

### 気付き

家族や仲間の変化に気付き、声を掛ける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

### 見守り

温かく寄り添いながら見守る



みんなが、誰かの  
ゲートキーパー

出典:  
厚生労働省  
ホームページ

自分でできるメンタルケア/

## こころと体の健康管理

支え手となるゲートキーパーも含め、普段から心と体の健康管理を心掛けましょう。

### ●生活習慣を整える

生活習慣の乱れは心身の疲労を招きます。バランスの取れた食事や良質な睡眠、同じ時間での入浴などを心掛けましょう。

### ●適度な運動をする

座ったままの時間を減らし、立ち上がって足踏みをするなど今より10分多く体を動かしてみましょう。

### ●人とのつながりを大切に

直接会うことができなくても、電話やメールなどを使って信頼できる人に自分の気持ちを話しましょう。

### ●リラックスできる時間をつくる

生活の中で、リラックスできる時間を持つことも大切です。ゆっくりお風呂に入る、軽くストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることから始めてみましょう。

## 専門機関も利用しましょう

眠れないなど、「こころ」が疲れているときは、一人で抱え込まず医療機関などに相談してみましょう。

相談▶こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570(064)556

ホームページでも  
紹介しています



相談窓口・  
自殺対策サイト

まもろうよこころ 検索

睡眠で心も体も健康に/

## 睡眠コラム

国立精神・神経医療研究センター(睡眠障害センター)のスタッフによる、診療や睡眠に関する「眠りと目覚めのコラム」を紹介します。

https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sleep-column.html



## 刈草や剪定した枝などは正しく処分を

## 野外焼却(野焼き)の禁止

野外焼却(野焼き)は、原則として法律で禁止されています。

宗教上の行事や、農業を行うためにやむを得ないものなど、例外もありますが、そういった場合でも事前に近隣住民の方に声を掛けたり、風向きに注意するなど、周りに煙や臭いが迷惑にならないようご注意ください。飛散する灰や臭いで窓が開けられない、洗濯物が干せないなど、周辺住民から苦情がある場合は指導の対象となります。

事業所や一般家庭からのごみだけでなく、刈草や剪定した枝も燃やせずに、市の分別ルールに沿って指定された日にごみ集積場に出してください。

乾燥させてから指定ごみ袋(可燃ごみ)に入れてごみ集積場へ出してください。

5日以上乾燥させ、枯らしてから出してください。

◆可燃ごみとして出す  
指定ごみ袋に入る長さにし、袋からはみ出さないようにごみ集積場へ出してください。

対象▶太さ5cm以下のもの

◆粗大ごみとして戸別収集  
1つ当たりの太さと量を、予約時にお伝えください。

◆手数料の目安▶  
剪定枝▶3束まで300円  
幹枝を払ったもの▶4本300円

※規定の大きさにし、ひもで縛ってください。

◆クリーンセンターへの自己搬入  
規定の大きさにして、東金市外三市町環境クリーンセンターに搬入してください。事前に電話申し込みが必要です。

手数料▶10kg▶130円(消費税別)

問い合わせ▶東金市外三市町環境クリーンセンター  
戸別収集 ☎(50)5300  
自己搬入 ☎(5)9141  
環境保全課  
野焼き ☎(50)1171  
ごみの処分 ☎(50)1170

## 規定の大きさ



幹:長さ120cm以下  
1本の太さ5cm~12cm  
※戸別収集は束ねて出す



剪定枝:長さ50cm以下  
1本の太さ5cm以下  
※戸別収集は束の太さ80cm以下

## お知らせ

## 退職後には国民年金の加入手続きを忘れずに

60歳未満の方が厚生年金のある会社などを退職したあと、すぐに厚生年金のある会社などに再就職する場合は、国民年金の手続きは不要です。

しかし、それ以外の場合は、国民年金加入の手続きが必要です。手続きを忘れると、支給される年金額が減ったり、年金を受給できなくなる場合があります。

※退職した方に扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)も、同様に国民年金の手続きが必要ですのでご注意ください。

必要なもの▶①厚生年金の資格を喪失したことが分かる書類(退職証明書、雇用保険被保険者離職票、資格喪失証明書など)②年金手帳または個人番号の分かるもの(原本)③本人確認できるもの

【国民年金保険料の納付(国民年金)】  
一定期間分の保険料を一括納付すると割引になる「前納制度」や、口座振替で納付すると保険料が割引になる制度があります。

保険料の納付が困難なときは、保険料の免除制度があります。

退職による特例免除を受けるには、雇用保険被保険者離職票など、失業していることを確認できる公的機関の証明書の写しが必要です。

問い合わせ▶国保年金課 ☎(50)1133

## 募集

## 交通指導員

通学する子どもたちの交通指導などを行います。

資格は必要ありません。紙芝居や腹話術にチャレンジしたい方歓迎です。

応募資格▶市内在住の方(原則75歳未満)

募集人数▶10名程度  
活動内容▶交通安全運動期間中の啓発活動、学校周辺道路などにおける街頭監視活動、小学校などでの交通安全教室の開催など

申込・問い合わせ▶東金交通安全協会 ☎(52)1596



## ◆新着図書案内

- 『教養としての精神医学』……………松崎朝樹
- 『孫と楽しむおり紙ヒコーキ』……………戸田拓夫
- 『風を紡ぐ』……………あさのあつこ
- 『川崎警察下流域』……………香納諒一
- 『猫にならって』……………佐川光晴
- 『荒地の家族』……………佐藤厚志
- 『松雪先生は空を飛んだ 上・下』……………白石一文
- 『パレードのシステム』……………高山羽根子
- 『答えは市役所3階に』……………辻堂ゆめ
- 『数学の女王』……………伏尾美紀
- 『よき時を思う』……………宮本輝
- 『不思議カフェNEKOMIMI』……………村山早紀
- 『固結び』……………山本一力
- 『東大に名探偵はいない』……………市川憂人 ほか
- 『グレイスレス』……………鈴木涼美
- 『木挽町のあだ討ち』……………永井紗耶子
- 『0歳からのおうち矯正』……………鈴木設矢
- 『書楼甲斐 待宵』……………京極夏彦
- 『残照』……………田中芳樹