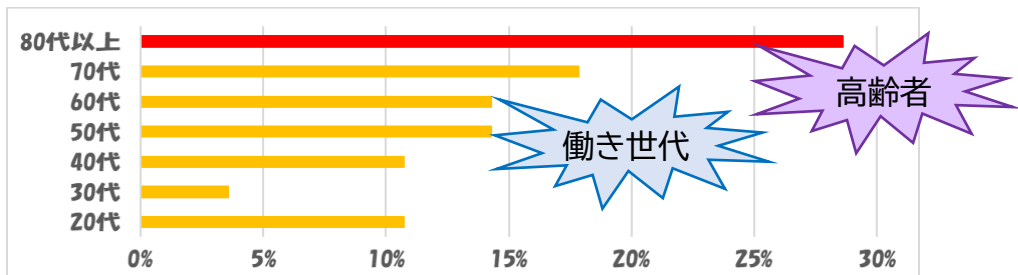

1人ひとりの「いのち」をまもるために…。

誰かに相談してみませんか？

稚内市で自死される方は、毎年6人前後で推移し下記のグラフは年代別割合を表していて、働き世代と高齢者の割合が多くなっています。



出典：稚内市 地域自殺実態プロフィール 2024

①気分が沈む

不眠が続く



②体の不調が続く



③飲酒量が増える



⑧健康を維持できない



①～⑧に当てはまるものがあるときは…



こころや、からだから
SOSサインが出る
かもしれません!!

④家や職場でサポート
が得られない



⑦重症の病気に
かかる



⑥価値のあるもの
をなくす
(家族・財産など)



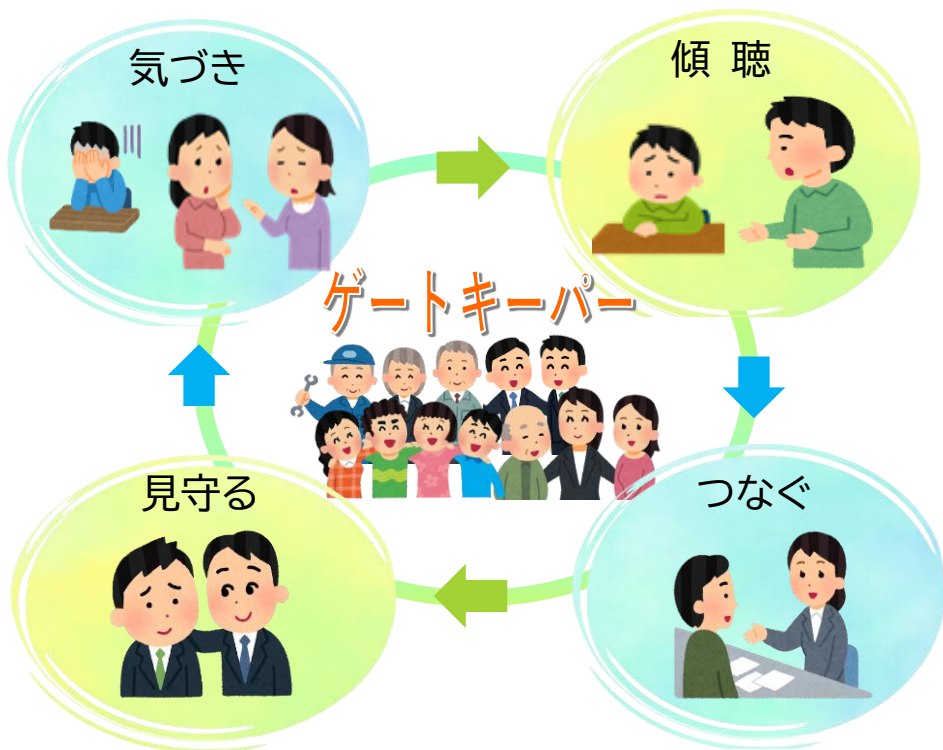
⑤仕事量が増えた
仕事をなくした



たいせつな人の悩みに気づく・支える

【ゲートキーパーの役割】

ゲートキーパーとは、悩みを抱える人に気づき、話を聞いたり、必要な支援につなげ、見守る存在のことを言います。



*いのちと心を支えるために…

職場や家族の中で、悩んでいる方がいたら、ひとりで悩みを抱え込まずに お気軽にご相談ください。

【お問合せ先】生活福祉部 健康づくり課 健康推進グループ
TE0162-23-4000 FAX0162-29-2257