

3月は自殺対策強化月間です

全国の年間自殺者数は、約2万6千人。特に3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向があります。

あなた自身が、またはあなたのご家族・友人・同僚・大切な人は、“こころの悩み”を抱えていませんか。

ストレスと上手に付き合おう

ストレスが無い人はいません。自分のストレス状態に気づくこと、ストレスと上手に付き合っていく方法や自分に合ったストレス対処法を見つけることが大切です。

「心が疲れたな」と感じたら、十分な睡眠と栄養をとりましょう。心と身体はつながっているため、栄養で身体を満たし、睡眠で頭を休めると心も楽になります。また、運動や入浴、趣味に没頭するなど、自分なりのリフレッシュ法を見つけましょう。

あなたにもできる大切な人を自殺から守るための行動

自殺を防止するために大切なことは、周囲にいる皆さんが悩みに気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなぎ、温かく見守ることです。わたしたちにできることを、今から始めることが大切です。まずは、声をかけることから始めてみませんか。

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 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じっくりと見守る



【こころの健康を支援する窓口】

相談窓口	電話番号	時 間
上三川町役場 健康課 成人健康係	☎0285(56)9133	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
上三川町 こころの相談	☎0285(56)9133 ※予約・問い合わせ先	・専門のカウンセラーによる面接相談(約1時間) ・詳細はP31をご覧ください。
県精神保健福祉センター	☎028(673)8785	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
県南健康福祉センター	☎0285(22)6192	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	☎028(673)8341 ☎0120(302)362	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前9時～午後5時(月曜日午前中のみフリーダイヤル)
栃木いのちの電話	☎028(643)7830	・毎日 ・24時間

▶ 問い合わせ先 = 健康課 成人健康係 ☎(56)9133

パブリックコメントの実施結果について

●「第6期上三川町高齢者支援計画・介護保険事業計画」素案
平成26年12月15日～平成27年1月13日に、パブリックコメントを実施しました。

その結果、意見等はありませんでしたので、お知らせします。

▼問い合わせ先
保険課 高齢者年金係

☎(56)9129

●地域包括支援センター及び指定介護予防支援事業の基準等を定める条例(案)

(仮称)上三川町地域包括支援センターの人員及び運営に関する基準を定める条例(案)
(仮称)上三川町指定介護予防支援等の事業の人員及び運営並びに指定介護予防支援等に係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準等を定める条例(案)

平成26年12月15日～平成27年1月13日に、パブリックコメントを実施しました。

その結果、意見等はありませんでしたので、お知らせします。

▼問い合わせ先

☎(56)9102
保険課 介護保険係

土日開庁・平日時間延長のお知らせ

年度末、年度始は、転入・転出などの住民異動に伴う手続きや各種問い合わせなど、休日や夜間に来庁・手続きを希望する方が増加することから、下記により土日開庁及び平日の開庁時間の延長を行いますので、ぜひ、ご利用ください。

▶日 時＝

日にち	開庁時間
3月27日(金)	午後7時15分まで
3月28日(土)・29日(日)	午前8時30分～午後5時15分
3月30日(月)～4月3日(金)	午後7時15分まで

▶開庁する窓口等＝

役場本庁の全ての課で、通常業務を行います。

ただし、出先施設は今まで通りの業務時間となりますので、ご注意ください。

また、他の自治体や行政機関等への確認が必要な業務は、すぐに取り扱できない場合もあります。

▶問い合わせ先＝総務課 秘書庶務係 ☎(56)9113

消費生活センターにご相談ください

消費豆知識②

○「火災保険で住宅リフォームができる?!」
という住宅修理サービス

事例

- ・火災保険で家のリフォームができること
勧誘されたが本当だろうか
- ・訪問してきた業者に保険金を使って屋根のリフォームができると言われ契約したが、契約書面がなく解約を申し出ても
応じてもらえない

「解約すると言ったら、解約料として保険金の50パーセントを請求された」
こうした事業者の多くは、「保険金の範囲内で修理するから自己負担はない」など、無料を強調して訪問販売や電話勧誘販売で消費者を勧誘し、保険金の請求申請代行サービスからリフォーム工事まで一連で契約させようとしています。自然災害による住宅の損害は、火災保険の対象(保険事故)に該当すれば、火災保険等で補償されますが、経年劣化については補償範囲に含まれないので、保険金を請求すると、保険契約違反になる可能性があります。勧誘を受けた際には、自分の火災保険の補償内容を確認し、保険会社や代理店にも相談しましょう。

地震、台風、竜巻、大雪の後に屋根など住宅の点検と称して事業者が来訪してくる場合もあります。修理が必要と指摘されても、修理の必要性、保険事故に該当するのかわ分確認する必要があります。

工事を依頼する際は、複数の業者から見積もりを取ると良いでしょう。

詳しくは上三川町消費生活センターにご相談ください。

▼相談日時＝

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後4時

▼相談連絡先＝

上三川町消費生活センター

☎(56)9153

