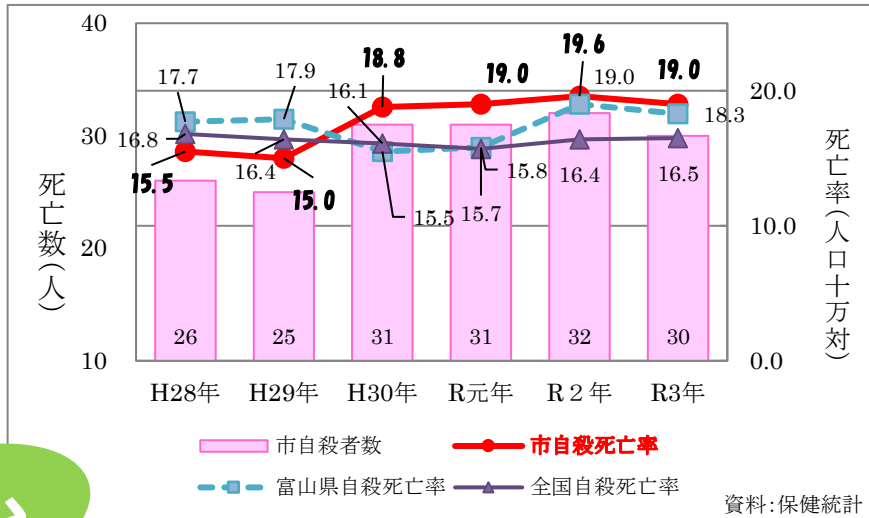


## 第7条 家庭で・近所で・職場で元気にあいさつ！ あなたの心お元気ですか？

人々のつながりが強い地域は、健康な人が多いといわれています。家庭、近所、職場などで、まずは元気にあいさつし、お互いの心の健康状態に気づいて支え合うまちを目指しましょう。

### 高岡市の自殺状況



高岡市の自殺者数は、毎年30人前後で推移しており、自殺死亡率は、国や県より高い傾向にあります。

コラム

### NPO こばやしハートム 1日30人と話そう会(宮城県西諸地区)の取り組み

自殺防止に向けて“住みやすい、生きやすい地域づくり”をすすめるため「多くの人に声をかける運動をしよう」ということになりました。メンバーの一人ひとりが少なくとも1日に30人の人と話をするように努力し、ご近所でも、仕事場でも、通勤途中でも、足りないときは犬や猫にまでも意識して声かけを行った結果、「自殺を考えていたところに偶然声をかけられ“ふと我に返り”自殺を思いとどまった」という事例が出てきて、効果があると確信したとのことです。

### 人と人のつながりや絆を強めるために私たちができること

< 気づく >

大切な人の心が疲れていることや、うつ状態になっていることなどに気づく。

< 声をかける・傾聴する >

いつもと違うと感じたら、気づいたことを伝える。  
 「どうしたの?」「よかったら話を聞かせて」と声をかけてみる。

健康たかおか輝きプラン(第2次)では、「地域の人々はお互い助け合っていると思う人の割合の増加」を目指しています。

< 問合せ先 > 高岡市健康増進課 電話 20-1345

健康たかおか◎10か条は  
 こちらをご覧ください →

