

■発行

登別市 保健福祉部健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター しんた21
TEL 85-0100・FAX 85-0111
Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

9月10日～16日は自殺予防週間です！ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

9月10日は『世界自殺予防デー』です。日本では、その日から9月16日までの一週間を『自殺予防週間』とし、全国で自殺や心の健康に関する正しい知識の普及啓発事業が展開されています。

令和7年の全国の自殺者数は19,024人となり、前年より1,093人減少していますが、登別市では、4人もの尊い命が失われています。

自殺にいたるプロセス

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に『追い込まれた末の死』と考えられています。令和3年に厚生労働省が約2,000人を対象に調査したところ、約4人に1人の割合で『今まで真剣に自殺を考えたことがある』と回答しており、自殺は決して他人事ではありません。

1.さまざまな悩み

病気、借金、過重労働、失業、親しい人との死別、役割の喪失、配置転換、昇進、引越、出産、子離れ、進学など。

※一見『良いこと』でも、生活の変化などがストレスとなり、本人にとっては大きな悩みになることがあります。

2.うつ状態

悩みを解消できな
いで抱えていると、
心が追い詰められ
た状態になってしま
うこともあります。

3.うつ病など

心の病気が発症



自殺へ進んで
しまうことが
あります。

1～3のどの段階でも、適切な支援があれば自殺に至ることを防げる可能性があります。

◎電話相談

こころの問題を相談できる窓口



#いのちSOS
(NPO法人自殺対策支援センター)
ライフリンク

☎0120-061-338

毎日 / 24時間

北海道いのちの電話

☎011-231-4343

毎日 / 24時間

こころの健康相談
(室蘭保健所健康推進課)

☎0143-24-9846

毎月1回 (偶数月: 室蘭会場)
奇数月: 伊達会場)

※医師による相談は予約制
保健師による相談は、月～金(祝日
を除く) / 9時～17時

**心とからだの健康相談・
育児に関する相談**
(登別市健康推進グループ・
こども家庭グループこども家庭センター)

☎0143-85-0100

月～金(祝日を除く) /
9時～17時30分

◎子ども向け相談



チャイルドライン
(NPO法人チャイルドライン支援センター)

☎0120-99-7777

電話: 毎日 / 16時～21時
チャット: 月～土 /
16時～21時
※日曜日の実施もあり

 ▲チャット

子供のSOSの相談窓口
(文部科学省)

☎0120-0-78310

毎日 / 24時間

子どもの人権110番
(法務省)

☎0120-007-110

月～金 / 8時30分～17時15分

◎10代20代の女性向け相談

bondプロジェクト
(NPO法人BONDプロジェクト)

☎080-9501-5220

電話: 月 / 16時～19時
10代20代の女の子専用

LINE: 14時～22時(受付は21時30分まで)
月・金 10代20代の女の子対象
水・土 小中高生までの女の子専用

 ▲LINE

◎SNS相談

**北海道こころの健康
SNS相談窓口(北海道)**

月～土(祝日を含む) / 18時～24時
(受付は23時30分まで)
日曜日 / 18時～翌朝6時
(受付は5時30分まで)

 LINE ▶

生きづらびっと
(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

月金 / 6時～22時30分
(受付は22時まで)
日火水木土 /
8時～22時30分
(受付は22時まで)

 LINE ▶

こころのほっとチャット
(NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)

毎日 / 7時～23時50分
(受付は23時まで)

◀ LINE  チャット ▶ 

**あなたのいばしょ
チャット相談**
(NPO法人あなたのいばしょ)

毎日 / 24時間

 チャット ▶

気持ちのリフレッシュに！今日から始める運動習慣

運動がもたらす影響

運動は、生活習慣病の予防など身体的な健康への影響はもちろん、精神的にも良い影響があることが知られています。

実際に、運動を行っている方は「生きがい」を感じている割合が高く、日々の生活に幸福感や充実感を強く感じているといわれています。

身体への影響

- ・身体機能の維持、向上
- ・肥満予防
- ・フレイル、介護予防
- ・骨粗しょう症の予防
- ・姿勢バランスの向上
- ・寿命の延伸

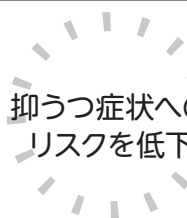


心への影響

- ・ストレス解消
- ・自己肯定感の向上
- ・睡眠の質の向上
- ・気分を高める脳内物質の分泌



抑うつ症状への
リスクを低下



登別市民の運動の状況

(健康のぼりべつ 21、国民健康・栄養調査より)

登別市民は、全国と比較して運動習慣のある人の割合は**高い**ですが、日常生活における歩数は**少なく**なっています。

運動習慣のある人 (週2回以上30分以上の運動 を1年以上継続している人)	登別市		全 国		日常生活における 歩数	登別市		全 国	
		18～69歳		20～64歳			18～69歳		20～64歳
	男性	51.4%		27.2%		男性	5,966歩		8,564歩
	女性	40.4%		23.4%		女性	5,010歩		7,287歩
		70歳以上		65歳以上			70歳以上		65歳以上
	男性	58.8%		49.6%		男性	3,952歩		6,667歩
	女性	62.3%		40.6%		女性	3,392歩		5,429歩

秋・冬にも寒さに負けずに運動を

運動を始める際、いきなり高い目標を立てるとそれがプレッシャーとなり挫折してしまいがち……。最初のハードルは**低く、ゆるく、気軽に！**楽しく実践できるレベルから、習慣化していきましょう。

秋の景色を見ながらウォーキング♪

ウォーキングは時間や場所を問わず、気軽に始めることができます！

見慣れた景色も、紅葉など季節の自然に意識を向けながら歩くと飽きずに続けられます。

ウォーキングのコツ

- 背筋を伸ばし、胸を広げてリラックス
- 腕を前に振るのではなく、肘を引く意識で
- あごを引き、やや遠くを見て
- 歩幅を普段よりも広げて

冬には家の中でできる運動を！

○「ながら」でできる足踏み

テレビを見ながら、音楽を聴きながら、足踏みしましょう。日常に取り入れることで継続につながります。

○登別市オリジナル「かるやか体操」

イスに座ってできる簡単な体操で、足腰を鍛えましょう。

転倒や腰痛の予防にも効果的です！



体操動画はこちら▲

からだスッキリ運動教室に参加しませんか

市民の皆さんの生活習慣病を予防するため、市では「からだスッキリ運動教室」を開催しています。

内容：家庭でもできるストレッチやエクササイズを紹介、10分健康講座

対象：19歳以上の登別市民 参加費：300円

持ち物や実施場所など、詳細は市公式ウェブサイトをご確認ください▶▶▶▶▶



申込・問い合わせ：登別市保健福祉部健康推進グループ 0143-85-0100

