

# 3月は自殺対策強化月間

## あなたの周りに心が疲れている人はいませんか？

**問合先** 健康政策課健康づくりグループ (☎84-3316)

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その背景にはさまざまな社会要因があることが知られています。3月は就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変化する時期で、心の不調をきたす人が増え、自殺者が増加する傾向にあります。



### あなた自身のこころのケアも忘れずに～「こころの体温計」でストレスチェック～

市では、ストレス度や落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「アルコールチェック」、「ストレス対処法タイプテスト」の5つのメニューがあります。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心掛けましょう。

**こころの体温計**  
ホームページ

パソコンまたは携帯・スマートフォンからご利用いただけます。



### あなたの周りに苦しんでいる人はいませんか？

人が自殺しようとするとき、その多くがいわゆる“うつ状態”にあります。うつと聞くと、「何かショックな出来事があったのだろうか」と原因を探しがちですが、ほとんどの場合が“疲労”によるもの。家族のこと、仕事のこと、お金のことなど、日々を過ごす中で生じるさまざまな疲れが積み重なって、自覚のないまま心を消耗させていくのです。疲れ果てて苦しんでいるあの人に何ができるのか。これからも一緒に生きていくために、考えてみませんか？

#### ..... あの人に当てはまる項目はありますか？ .....

##### 【からだ】

- 不眠、悪夢で苦しんでいる
- 食べる量(体重)が減った、もしくは増えた
- 元気がなく疲れている様子である
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 頭痛や吐き気など、体調不良を訴えることが増えた

##### 【こころ】

- 自信を失っている
- やたらに自分を責めている
- 人付き合いを避けるようになった
- 不安感が強く、否定的なことばかり□にしている
- 死にたい、消えたいと発言する

【参考】「あなたの周りに心が疲れている人はいませんか？」社会保険出版

これらうつ状態を示すサインです。専門家に相談するなど、早めに適切な対応をとることが大切な命を守ることにつながります。



### 専門相談窓口

※一部のみ紹介。相談者が多いときはつながらない場合もありますので、しばらく時間を置いてお掛け直してください。

○三重県こころの健康センター ☎059-253-7821

月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く)

○自殺予防 電話相談 ☎0120-01-7823(三重県内のみ) ☎059-253-7823

月～金曜日 午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)

【自殺予防夜間・休日電話相談】 ナビダイヤル:0570-064-556(三重県内のみ)

平日 午後4時～深夜0時および土・日曜日、祝日 午前9時～深夜0時

※その他の相談窓口について、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>



# 3月1日～7日は 春の火災予防運動を 実施します！

## 2023年度全国統一防火標語

### 「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

冬から春に移り変わるこの時季は、空気が乾燥し、風が強い日も多くなるので、火災が発生しやすくなっています。火災から身を守るため、家族で火気を取り扱う場所を点検するとともに、火災が発生したときに備え、住宅用火災警報器や住宅用消火器を設置して、被害を最小限に抑える対策を取りましょう。



## 令和5年中の亀山市の火災概要

令和5年中に市内で発生した火災は21件で、前年に比べ3件減少しました。その内、建物火災は9件発生し、いずれも倉庫や工場等で、住宅火災はありませんでした。建物火災の出火原因は、電気などの配線からの出火が最も多くなっています。

普段立ち入らない場所のコンセントに電気製品を接続している場合、ほこりの堆積やコードの劣化から漏電が起こり、火災に至る可能性があります。使わない電気製品はコンセントから抜いておきましょう。

項目	R4年	R5年	増減	
火災件数 (件)	建物 (住宅)	11 (2)	9 (0)	-2 (-2)
	林野	1	0	-1
	車両	6	2	-4
	その他	6	10	+4
	合計	24	21	-3
死傷者数 (人)	死者	0	0	±0
	負傷	9	2	-7

## 全国の総出火件数と出火原因 ～こんろ火災に注意しましょう！～

令和4年中の全国の総出火件数は36,314件、そのうち建物火災は20,167件で1日あたり約55件の建物火災が発生しています。

また、建物火災の出火原因の第1位は「こんろ」で、「たばこ」、「電気機器」と続き、出火原因の上位5項目の全体に占める比率(構成比)は右表のとおりです。建物火災の出火原因として、最も多い「こんろ」の中でも、「ガスこんろの消し忘れ」による火災が一番多く発生しています。

### 建物火災の出火原因(上位5項目)

	原因別	構成比
第1位	こんろ	13.5%
第2位	たばこ	9.1%
第3位	電気機器	7.4%
第4位	配線器具	6.4%
第5位	ストーブ	5.4%

出典：令和5年版消防白書

## こんろ火災を防ぐ5つのポイント

- ◆調理中はこんろから離れない。
- ◆こんろの周りには燃えやすいものを置かない。
- ◆火が鍋底からはみ出さないように調節する。
- ◆換気扇や魚焼きグリルなどは、こまめに清掃する。
- ◆安全機能付きこんろ(Siセンサーこんろ)を使用する。



※Siセンサーこんろとは、「調理油加熱防止装置」、「立ち消え安全装置」、「消し忘れ消火機能」の安全機能を有する家庭用ガスこんろです。法制化に伴って、平成20年10月以降に製造販売されている家庭用ガスこんろ(カセットこんろを除く)はSiセンサーこんろとなりました。

**問合せ先** 消防本部予防課予防グループ (☎82-9492)

## お知らせワイド

# 令和6年度 スポーツ・健康教室のご案内

西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターで開催する前期スポーツ・健康教室の案内です。

西野公園体育館							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
テニス教室(一般)	火曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	6,500円
テニス教室(ステップアップ)	木曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	8人	7,000円
夜間テニス教室(一般)	木曜日	10	夜間	庭球場	18歳以上の人	8人	11,000円
子どもテニス教室	木曜日	10	夜間	庭球場	年長～小学4年生	10人	7,000円
わいわい！ニュースポーツ	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	6,000円
テニポンサークル	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	15人	4,500円
太極拳①(初心者)／②(経験者)	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	各15人	7,500円

東野公園体育館							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
笑って楽しく介護予防体操(動きケア)	火曜日	20	午前	会議室	60歳以上の人	15人	9,000円
姿勢改善エクササイズ	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
からだのゆがみ整え体操	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
体幹エクササイズ	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
リラクゼーションヨガ	水曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	9,000円
ポールでのびのびストレッチ	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
はじめてのストレッチポール	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
エアロ&動きケア	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	6,000円
健康いきいきヨガ(①コース／②コース)	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	各20人	9,000円
体幹バランスボール&ストレッチ	金曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
ヒップホップリトル	土曜日	18	午前	会議室	年長～小学2年生	15人	9,000円
ヒップホップジュニア	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生～小学6年生	15人	9,000円
ヒップホップStep Up	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生～小学6年生の経験者	15人	9,000円
新体操教室リトル	金曜日	18	午後	会議室	年中～年長	12人	11,700円
新体操教室キッズ	金曜日	18	午後	会議室	小学1年生～小学3年生	13人	11,700円
新体操教室ジュニア	金曜日	18	夜間	会議室	小学4年生～小学6年生	13人	11,700円

関B&G海洋センター							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
幼児短期水泳教室 (月曜コース/金曜コース)	月または 金曜日	12	午後	プール	3歳～未就学児	各10人	13,500円
キッズ短期水泳教室 (月曜コース/金曜コース)	月または 金曜日	12	午後	プール	5歳～小学生低学年	各15人	13,500円
ジュニア短期水泳教室 (月曜コース/金曜コース)	月または 金曜日	12	午後	プール	小学2年生～小学6年生	各15人	13,500円
水中ウォーキング	木曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	35人	7,500円
アクアビクス	月曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
初心者水泳教室	木曜日	10	午前	プール	18歳以上の人	10人	5,000円
コンディショニングヨガ	木曜日	17	午後	トレーニング室	18歳以上の人	30人	7,650円
自分でできる骨盤矯正教室	火曜日	12	午後	トレーニング室	18歳以上の人	30人	5,400円

### 受付開始日時

対象者が18歳以上の人、60歳以上の人の教室	3月6日(水)午前8時30分～
対象者が子どもの教室	3月9日(土)午前8時30分～

**お申し込みは本人限り(家族に限り可)とさせていただきます(代理での申し込み不可)。**

**※各教室、定員になり次第、申込受付を締め切ります。**

**申込方法** 参加費、スポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

### その他

- ▷詳しい日程表は申込時にお渡しします。
- ▷教室によっては最少催行人数を設定しています。
- ▷会員証(スポーツ保険加入証明)をお持ちの人は、1回500円で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない場合あり)。
- ※詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

**【教室に参加するには、スポーツ保険への加入が必要です】**  
スポーツ保険は年度末(令和7年3月末)まで有効です。一度加入すると、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されます。

- ①18歳～64歳……………1,850円
- ②65歳以上……………1,200円
- ③子ども(中学生以下)…800円

### 問合せ先

西野公園体育館(☎82-1144)  
東野公園体育館(☎83-1888)  
関B&G海洋センター(☎96-1010)  
健康政策課スポーツ推進グループ(☎98-5002)