3月は自殺対策強化月間です

問健康こども課健康づくり班　☎82-3400

3月は、進学や就職、転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期でもあり、全国的に1年の中で最も自殺者数が増加するといわれています。

生活環境が大きく変動する時期は、気持ちや体調の異変が起りやすくなります。気持ちや体調の異変は、ご自身の身体から発せられる危険信号です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することで深刻な事態になることを未然に防ぐことができます。

こころのサイン

- ☐ 気分が沈み、やる気がなくなる
- ☐ 不安や緊張が高まる
- ☐ 急に涙が出てくる
- ☐ 人付き合いが面倒になる

町が実施している「こころの体温計」でもチェックができます

↑「こころの体温計」はこちら

悩んでいる時や自分だけで問題を解決することが難しい場合は、ひとりで抱え込まず、まずは周りにいる誰かに気持ちを伝えてみてください。相談先は家族・友人・知人だけではなく、専門の相談機関もあります。

【相談先】

心の健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く
午前9時～午後10時

よりそいホットライン（24時間対応）
☎0120-279-338
FAX0120-773-776

＃いのちSOS（毎日24時間対応）
☎0120-061-338

厚生労働省SNS相談
「こころのほっとチャット」

↑「こころのほっとチャット」はこちら

誰にも言えずにひとりで悩んでいませんか？
～女性・男性のための相談窓口～

問企画空港課企画政策班　☎84-1279
千葉県男女共同参画センター　☎043-420-8411

千葉県男女共同参画センターでは、誰もが自分らしく生きていけるよう、さまざまな悩みを抱える女性や男性のための相談窓口を開設しています。

男女共同参画

女性のための相談窓口

相談専用電話　☎04-7140-8605
受付時間　毎週火～日曜日
午前9時30分～午後4時
休業日　月曜日、月曜休日の翌平日、祝日、年末年始

男性のための相談窓口

相談専用電話　☎043-308-3421
受付時間　毎週火・水曜日　午後4時～8時
毎週土曜日　午後0時30分～4時30分
休業日　月曜日、月曜休日の翌平日、祝日、年末年始

女性委員の登用率は？～持続可能な社会・あらゆる人が暮らしやすい社会の実現に向けて～

問企画空港課企画政策班　☎84-1279

町では、男女共同参画社会の実現に向けて、町の政策や方針決定の場で男女がともに主体的に関わっていくことができるよう、各種審議会等への女性の積極的な登用を推進しています。

男女がともに活躍できる社会へ　内閣府男女共同参画局

この度、令和6年4月1日現在の町の各種審議会等への女性の登用率を取りまとめましたのでお知らせします。

女性のみなさんのさまざまな分野への進出、参加にとどまらず、意思決定の過程に参画できるよう積極的な登用推進に努めていきますので、ご協力をお願いします。

地方自治法（第202条の3及び第180条の5）に基づく審議会等

審議会等数	うち女性委員のいる審議会等数	総委員数（人）	うち女性委員数（人）	女性比率（%）	目標値（%）	令和5年度女性比率（%）
32	28	387	97	25.1	40.0	27.6