



みんなで守ろう！ ひとつしかない大切な「命」

毎年、自殺者は3万人を超えています。自殺の多くは、病気や経済的問題など様々な要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の結果です。自殺は周囲のサポートや専門家への相談で予防することができます。また、サインがある場合が多いので見逃さないようにしましょう！

こころのセルフケア

～自身の心の健康度をチェックしてみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない。
- 楽に出来ていたことが、おっくうになった。
- 訳もなく疲れたような感じがする。
- 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。
- 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。
- 以前楽しめていたことが楽しめなくなった。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- 死について何度も考えることがある。

※該当する方は、信頼できる方や専門家(精神科医等)への相談をおすすめします。

周囲が気づく変化

～自殺やうつサイン

- 表情が暗く、元気がない。
- 遅刻、欠勤、早退の増加。
- 飲酒量が増える。
- 自殺をほのめかす。
- 仕事の能率が下がり、ミスが増える。
- 周囲の人とのコミュニケーションが減少する。
- 言動が変化したり、身なりに気を使わなくなったりする。

※サインに気づいたら、相談機関や医療機関につなげましょう。

相談を受けても、ひとりで問題を抱え込まないことが大切です。

■町の相談機関

【こころの相談】

保健センター「こころの相談」
(毎月1回月曜日午後〔予約制〕日程の変更あり)

【多重債務等の悩み】

環境経済課「消費生活相談」(毎週月曜～木曜
午前10時～正午・午後1時～4時〔予約不要〕)

☎991-1854

【法律に関する悩み】

松伏町社会福祉協議会
「弁護士による法律相談」(毎週2回午後〔予約制〕)

☎991-2701

■保健センターの精神保健事業について

【ソーシャルクラブ】

精神障がい者の当事者会です。安心できる場、仲間づくりの場です。

■日時／毎月第1月曜日(変更あり)午前9時30分～正午

■内容／スポーツ(卓球・バトミントン)・散歩・調理実習・絵画など

【家族のつどい】

統合失調症のご家族の会です。安心して話ができます。

※春日部保健所事業～ひきこもり専門相談・家族の集い、子どもの心の健康相談(予約制)

☎048-737-2133

税務課のお知らせ

問合せ／町民税担当☎991-1833



「所得控除資料のお知らせ」について

(国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付額資料)

確定申告で社会保険料控除の申告をする際に使用する「所得控除資料のお知らせ」は、平成24年中の国民健康保険税等の納付額確定後、年明け1月中旬の発送となります。

なお、年末調整に当たり「所得控除資料のお知らせ」が必要な場合は、11月1日(木)から税務課で発行します。この場合、既に納付が確認できている額での発行となります。

本人、同一の世帯の方及び本人から委任を受けた方(委任状持参)に対して発行することができますので、運転免許証等の本人確認書類をご持参ください。