

3月と9月は 「秋田市自殺対策強化月間」



あなたも誰かの ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができるとのことです。

一人一人が、自分のこととして自殺対策に参加することが大きな力になります。

守ろう大切ないのち

若者向け自殺対策ステッカー



新型コロナウイルスの流行とその対策の影響で、仕事や生活にストレス・悩みを抱えていませんか？ 市では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざし、民・学・官が連携して自殺対策に取り組んでいます。

尊い命を守るため、一人一人ができることを考えてみませんか。 問い合わせ
健康管理課 ☎(8833)1180

気づき こんな様子は見られませんか

- ▼ 眠れない ▼ 食欲がない
- ▼ 大量のお酒を飲むようになる
- ▼ 孤立している
- ▼ 自分の健康をかえりみない
- ▼ 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にすること

声をかける 勇気を出して声をかけよう

- ▼ どうかしたの？ ころそうだけど…
- ▼ 悩んでる？ よかったら、話して眠れる？ など

寄り添い 相手の気持ちに耳を傾けよう

- ▼ 真剣に話を聴く
- ▼ つらい気持ちを共感し、受け止める
- ▼ 聴き役に徹する など

つなぎ

- ▼ 専門機関へ受診・相談を勧める
- ▼ 相談を受けたときには、自分だけで抱え込まずに専門家に相談を
- ▼ 相談先に困ったら健康管理課までご相談ください

見守る

- ▼ 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう



新型コロナウイルスに負けない！
こころの健康を保つポイント

コロナ禍による、先が見えない生活の中で抱える不安やストレスなどを少しでも和らげ、こころの健康を保つためのポイントをご紹介します！

★日常生活で気をつけたいこと

- ▼ 不確かな情報に左右されないよう、「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう
- ▼ 電話やSNSなどを活用し、人との「つながり」を維持しましょう
- ▼ バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など「規則正しい生活」を心がけましょう
- ▼ あなたにあった「セルフケア」を行いましょ

＜セルフケアの例＞腹式呼吸の方法

- ① 背筋を伸ばし、リラックスした状態でおなかに手を当てます
- ② 頭の中で3秒数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します
- ③ 同じように頭の中で3秒数えながら、鼻から息を吸い込みます

- ①〜③を、無理をせずに5分から10分ほど繰り返してみましょ！



SNSソーシャルネットワークワーキングサービスの略。スマートフォンやパソコンなどを介して行いうインターネットサービス。

〈訂正とおわび〉 広報あきた2月18日号6面に掲載した秋田市への寄付の写真キャプションに誤りがありました。正しくは、市長の左が金澤 武さん、列の右端が播磨谷 誠さん、左端が元木忠光幹事でした。訂正しておわびします
(北部市民サービスセンター)

市政
トピックス

包括外部監査の結果報告

令和3年度の監査テーマ

情報システムの財務に関する事務の執行および情報セキュリティ等の管理体制について

2月9日、公認会計士で市の監査人である吉岡順子さんから、令和3年度包括外部監査の結果を報告いただきました。包括外部監査は、市の組織に属さない独立した立場の監査人が、市の事務をチェックするものです。

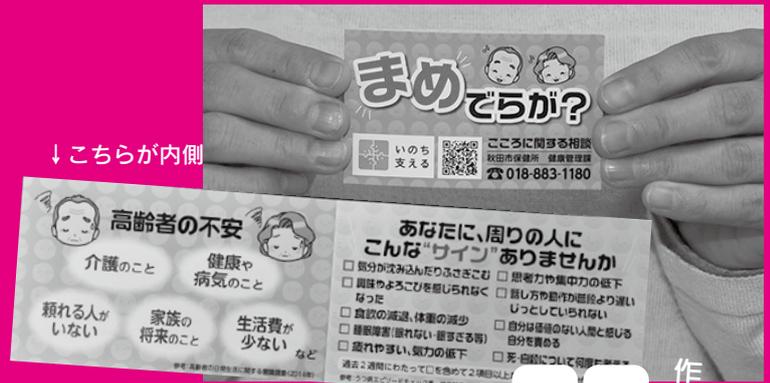
市では、報告された内容を十分検討し、適切に対処してまいります。報告書は市ホームページでご覧いただけます。

広報ID番号 1033298
問い合わせ▶総務課☎(888)5423

監査結果の要点

- ◆「秋田市観光myタクシー」の予約サイトで、セキュリティ上の不備があり、適切な対応をする必要がある。
- ◆市が機器の廃棄を委託した業務の完了報告書について、作業対象台数と作業を行った台数の記載に誤りがあるため、適切な対応をする必要がある。
- ◆令和2年度の予算が20億円にのぼる情報システムについて、市もクラウド化などを検討してコスト削減に努め、予算が限られる中で効率的に維持管理する必要がある。
- ◆RPA(定型的なパソコン操作をソフトウェアのロボットにより自動化する技術)について、行政事務の効率化を図るため、更なる導入促進の検討が必要である。

高齢者向け声かけカード



↓こちらが内側

作成しました!

若者向け自殺対策ステッカー
高齢者向け声かけカード

今年度、若者を対象とした研修会の開催や啓発用ステッカーの作成など、若者の自殺対策に重点的に取り組みました。ステッカーは、事業所や学校、ドラッグストア、スーパーなどに順次設置していきます。
また、高齢者の自殺割合が高いことから、高齢者向け声かけカードも作成しました。対象となる世帯へ、民生委員などが順次配布していますのど活用ください。

きららとしよかん明徳館で
心のメンテナンス 資料展示

自殺対策強化月間キャンペーンに合わせ、自殺対策に関連した図書、ポスター、パンフレットなどを、3月27日(日)まで展示しています(7日(月)・14日(月)・22日(火)は休館)。ぜひお立ち寄りください!
きららとしよかん明徳館
☎(0922)9220



「人生に幸せ連鎖が起こる!」
ネガポジ変換ノート
武田双雲/著
SBクリエイティブ株式会社

仕事や人間関係、さまざまな悩みの積み重ねで、生きることがしんどくなっていく。そんな時に、モノの見方を少し変えるだけで思考をポジティブにするコツを紹介。思い通りにならないことを嘆くか、ワクワクするかは自分次第。

きららとしよかん明徳館
司書オススメの一冊!