# すこやかハート北九州

新しくコラムが始まります

保健福祉の情報をお伝えします

## 9月10～16日は自殺予防週間です
## 一人で悩まず誰かに話してみませんか

問 保健福祉局精神保健福祉センター☎522・8744

生活の困難や家庭問題など誰にも言えない悩みや不安、死にたいほどの苦しみを抱えていませんか。話してみるだけでも心が軽くなることがあります。まずは相談してみませんか。

### 秘密は守られます。安心してご相談ください

■北九州いのちの電話
☎653・4343
（年中無休24時間）

■北九州市自殺予防こころの相談電話
☎522・0874
（月～金曜日の9～17時（祝・休日は除く））

■自殺予防いのちの電話
0120・783・556
（毎日16～21時、毎月10日は8～翌8時）

■電話で話しづらいときは、SNSでも相談できます
▲北九州市「いのちとこころの情報サイト」

### 周りの人にもできることがあります

**■自殺について知る**
自殺はその人が自由に選択したのではありません。さまざまな要因から心理的に追い込まれた結果です。周りの人が悩みや苦しみに気づいて、支えられる方法があることを知ってください。

**■話を聴いて寄り添う**
悩みや不安を聴くだけで本人の心が軽くなることもあります。まずは寄り添って見守り、必要に応じて専門の相談窓口を紹介しましょう。

周りに悩んでいる人がいると気づいたとき、どうすればよいか迷ったら、上記の相談窓口や問先へ。

### 「北九州いのちの電話」相談員を募集しています

悩みや不安を抱えている人を救うお手伝いをしていただく相談員（ボランティア）を募集しています。隔週1回、4時間程度、深夜は10時間程度（休憩4時間を含む）。講習の受講が必要。詳細は北九州いのちの電話事務局☎652・6628へ問を。

### コラム 健康になる技術

今号から「健康になる技術」を連載します。

私は、香取神宮や江戸情緒あふれる街並みが有名な千葉県香取市で育ちました。大学卒業後、アメリカで公衆衛生の博士号を取得し、ニューヨークで広告会社に勤務した後、独立。大学で教えながら、人々が正しい健康習慣を身に付ける方法を模索・普及することを仕事にしています。

「健康になる技術」とは、健康になるために「何を」「どのようにしたら良いか」について正しく知り、実践する技術のことです。これを科学の力を使って効果的に行う方法を月に1回、紹介していきます。

問 保健福祉局健康推進課☎582・2018

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト（北九州市アドバイザー）
**林 英恵**

---

市制60周年 北九州市 CITY OF KITAKYUSHU

## みらいつなぐ北九州 60th

市制60周年を記念して、北九州市が誕生してからこれまで、市民の皆さんと歩んできた歴史を振り返ります。　市制60周年の最新情報はコチラから▶

### 安全・安心なまちを取り戻した北九州市

本市では、平成15年の暴力団によるクラブ襲撃事件をはじめ、市民や企業を標的とした事件が起こり、まち全体に暗雲の立ち込めた時期がありました。しかし、市民・事業者・警察・市などが一丸となって取り組んだ結果、暴力団幹部の逮捕や事務所の撤去など劇的な転換を遂げ、現在は安全・安心なまちを取り戻しています。

#### 暴力団排除への取り組み

平成22年、市は「北九州市暴力団排除条例」を制定し、市民の皆さんと連携しながら暴力団排除のさまざまな取り組みを進めてきました。その結果、本市の犯罪発生認知件数は最も多かった時から87％減少、令和3年度の市民意識調査では84％が「地域が安全」と回答しています。

**刑法犯認知件数の推移**

平成14年 **40,389件** → 87％減少 → 令和4年 **5,452件**

#### 安全・安心なまちづくりの取り組み

安全・安心なまちづくりには、日頃の地域防犯活動の継続が大切です。市では、「生活安全パトロール隊」の支援や、地域の皆さんが生活の中で行う「ながら見守り」活動の推進、「防犯カメラ・防犯灯」の普及促進など、地域や警察と一体となって防犯活動を行っています。

生活安全パトロール隊の活動の様子▶

問 市民文化スポーツ局安全・安心推進課☎582・2911

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル☎〈03〉5860・9468まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。