



みんなで支えるいのちの“和” ～3月は自殺対策月間です～

3～4月は、環境の変化が多く、気持ちが不安定になりやすい時期です。自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、県、市町村、関係団体等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けた取り組みを実施することとしています。

身体やこころのサイン

- 悲しく憂うつな気分が1日中続く
- これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- 食欲が減る、あるいは増す
- 眠れない、あるいは寝すぎる
- イライラする、怒りっぽくなる
- 疲れやすく、何もやる気になれない
- 自分に価値がないように思える
- 集中力がなくなる、物事が決断できない

このような状態が続いている場合は、相談窓口へ相談したり、医療機関(心療内科や精神科)を受診しましょう。

ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、いわば「命の門番」とも位置付けられる人です。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。ゲートキーパーには右記の4つの役割が期待されていますが、1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

【こころの健康相談】※完全予約制

場 所：御坊保健所(御坊市湯川町財部859番地の2)

日 程：3月12日(木)、24日(火)

時 間：午後2時～

町の保健師を通じて、もしくは御坊保健所まで直接お問い合わせください。

こころの健康相談窓口



生きる支援相談窓口



子供や若者の相談窓口

【お問い合わせ先】

- 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- 相談専用電話「はあとライン」(TEL：0570・064・556)(24時間、365日)
- 御坊保健所(TEL：24・0996)(平日 午前9時～午後5時45分)

ゲートキーパーの役割



気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける



傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す



見守り

継続的なかわりができる場合は、必要があれば今後も相談にのることを伝える

駐在所だより

御坊警察署
TEL: 23-0110
高家駐在所 寛人
比井駐在所 義昭
吉井



少年の非行・犯罪被害の防止

★子どもの飲酒・喫煙を助長・放任していませんか？

令和3年の民法改正により、18歳から成人となりましたが、20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。

販売者は、年齢確認を行いましよう。

また、保護者が未成年者の飲酒・喫煙を知りながら、これを止めない場合には、

処罰の対象となります。

その他、飲酒・喫煙場所の提供も禁じられています。



★スマホの利用に安全安心を

春を迎えお子さまがスマホデビューするご家庭にお願いです。ネットは便利ですが、ウソや危険も溢れています。

お子さまを守るためには、保護者がネット利用を見守り、管理することがとても大事です。スマホを買い与える際には、

①保護者とお子さまが話し合いルールづくり

・「使用時間は何時まで」

・「白撮り写真は送らなご」

・「ひとの悪口は書かない」

・「課金について」など

②お子さまのスマホに

「フィルタリング」アプリを導入

・ネットの中の危険から遠ざけることができます。

・フィルタリングの設定は保護者が行うものです。

お子さまの成長とスマホの利用内容に沿って設定を変えてください。



特殊詐欺被害発生状況

令和7年中、和歌山県下の特殊詐欺被害の被害額は約11億円であり、その内、最多被害額の手口は、オレオレ詐欺となっています。

また、近年、被害が急増しているSNS型投資詐欺、SNS型ロマンス詐欺の被害額は、合計約11億7千万円となっています。

少しでも不審な電話があれば、御坊警察署や特殊詐欺被害防止専用フリーダイヤル(ちよっと確認電話)にご相談ください。

主な手口と被害額

オレオレ詐欺	8億4,838万円
預貯金詐欺	3,199万円
架空請求詐欺	6,821万円
金融商品詐欺	9,360万円
SNS型投資詐欺	8億2,465万円
SNS型ロマンス詐欺	3億4,647万円

日高町の犯罪発生状況

令和7年中、日高町内の犯罪は、合計14件(前年比+7)が発生しています。

家や車の施錠を確実にして、貴重品の保管管理の徹底や防犯カメラの設置など、防犯対策をお願いします。

日高町の交通事故発生状況

令和7年中、日高町内の交通事故は、

- ・人身事故4件
- ・物損事故112件

が発生しています。

交通事故を起こさない、交通事故に遭わないために交通ルールを守りましょう。

令和7年日高町交通事故発生状況

人身事故	4 (前年比±0)
死者	0 (前年比-1)
傷者	5 (前年比-1)
物損事故	112 (前年比-12)

令和7年日高町犯罪発生状況

暴行・傷害	4	その他窃盗	4
乗り物盗	3	車上ねらい	1
部品ねらい	1	器物損壊	1

+から始まる番号? それ危険!

「+」から始まる電話番号は、国際電話番号であり、詐欺に多用されています。不審な電話がかかってきたら、すぐに電話を切るようにお願いします。

あわてず、あせらず、まず確認!

特殊詐欺被害防止専用フリーダイヤル

「ちよっと確認電話」

「0120-5081878」