

# すずか すこやか健康プラン 2031

第3期鈴鹿市健康づくり計画・第2期鈴鹿市自殺対策計画（2024年度～2031年度）

## 基本理念



©手塚プロダクション

すこやかに  
ずっと笑顔で  
かがやいて

## 基本施策

生涯を通じた健康づくりの推進

## 基本目標

【健康寿命の延伸】を目指します

現状値  
(2022年度)  
男性 78.09 歳  
女性 81.04 歳

中間目標値  
(2027年度)  
男性 78.84 歳  
女性 82.59 歳

最終目標値  
(2031年度)  
男性 79.44 歳  
女性 83.83 歳

【誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現】を目指します

現状値  
(2022年度)  
自殺死亡率 21.77  
自殺者数 43 人

中間目標値  
(2027年度)  
自殺死亡率 10.4 以下  
自殺者数 21 人以下

最終目標値  
(2031年度)  
自殺死亡率 10.4 以下  
自殺者数 21 人以下

※自殺死亡率…人口 10 万人あたりの自殺者数（単位はありません）

※2026(令和8)年までに、自殺死亡率を 2015(平成 27)年より 30%以上減少（自殺総合対策大綱の目標）

# 鈴鹿市の健康づくりにおける課題

## 栄養・食生活

- ◆規則正しい食生活は、生活習慣病等の予防において重要な意味を持つことから、若い年代を中心とした食生活の改善が大きな課題となっています。
- ◆子どものうちから栄養バランスに配慮した食生活を実践することは、将来の健康づくりにおいて重要な役割を持つため、子どもの食生活改善に向けた働きかけが必要です。
- ◆何人かで共に食べることは、生きる喜びに繋がり、豊かな生活に大きく関わることから、より多くの人が共食を実施できるよう、ライフステージの特性に応じて対策することが課題のひとつとなっています。また、共食は、コミュニケーションの場やマナーを教える場となることから、共食の大切さについての普及・啓発が必要です。
- ◆医療費(国民健康保険)の面からは、高血圧症、脂質異常症、糖尿病が高いことから、これらの生活習慣病につながる食習慣を改善することが求められます。

## 健康管理

- ◆悪性新生物による死亡数が最も多い状況が続いていることから、メタボリックシンドローム該当者の割合についても年々上昇していることから、がん検診や特定健康診査等の各種健(検)診受診率を高めつつ、健康管理の大切さを啓発する必要があります。
- ◆健診を毎年受けていない人に対しては、年代や就学就業状況に応じて、定期的な受診の啓発が必要です。
- ◆健康づくりに積極的な人だけでなく、若い年代をはじめとした健康づくりに関心の薄い人にも届くようなライフステージに応じた支援により、健康意識や行動について底上げを図ることが課題です。

## たばこ

- ◆たばこの分野においては、喫煙率の数値目標が達成されていないことから、引き続き、たばこの健康への影響を周知し、喫煙率を下げることが課題となっています。

## アルコール

- ◆今後も節度ある飲酒、適度な飲酒量に関する周知・啓発を行うとともに、未成年に飲酒の機会を与えない環境づくりを行っていく必要があります。

## こころの健康・休養

- ◆ストレスを感じることが「いつもある」と答えた割合は、青年期から壮年期にかけて高いことから、これらの世代に対するこころのケアが課題となっています。
- ◆ストレス解消の手段が制限されているコロナ禍等においては、市民一人ひとりが、自分に合ったストレス解消の方法を見つけることが求められます。
- ◆個々に応じた適切な相談先を得られるよう支援することが必要です。

## 口腔・歯の健康

- ◆口腔・歯の健康の分野においては、多くの数値目標が達成されており、歯科保健知識やかかりつけの歯科医を持つことの重要性について、引き続き、周知・啓発し、口腔と歯の健康を維持することが必要です。

## 身体活動・運動

- ◆運動・スポーツ(息がはずむくらいの運動を30分程度)の実施については、特に若い年代の運動習慣が課題となっています。
- ◆近年、新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足の結果、中高年において生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下をきたす「健康二次被害」が生じるリスクが高まっているとされています。このような状況も踏まえ、外出頻度を増加させ、運動機会へとつなげる取組を検討する必要があります。

## 自殺対策

- ◆新型コロナウイルス感染症などの社会的背景を踏まえながら、本市の特徴である高齢者、生活困窮、勤務問題を重点とし、自殺対策に取り組む必要があります。
- ◆悩みやストレス等のこころに関する相談窓口について、今後も電話相談や面接相談のほか、LINE(ライン)などのSNSやチャットによる相談などの相談窓口を周知する必要があり、個々に応じた適切な相談先を得られるような支援が求められます。
- ◆自殺対策に関する正しい知識の周知・啓発に加え、相談体制や支援体制を整備する必要があります。

## 計画の視点



©手塚プロダクション

### 1 ライフコースアプローチによる健康づくり

市民が、一人ひとりに合った健康づくりに取り組めるよう、ライフステージごとの健康課題を踏まえ、それぞれに適した具体的な取組を掲げ、それらを個別に考えるのではなくつなぎ合わせ、経時的に捉えたライフコースアプローチによる健康づくりを推進します。

### 2 健康増進と自殺対策を一体とした健康づくり

こころの健康を保つには、バランスのとれた食生活、適度な運動、心身の疲労を回復するための十分な睡眠などの休養、ストレスと上手に付き合うことが欠かせません。また、心身の健康を維持し、向上させるための取組と自殺の予防策は密接に関連しています。このようなことから、こころの健康づくりと自殺対策を一体的に推進します。

### 3 健康づくりにおけるデジタル化の推進

市民が健康づくりを進めるうえでは、意識を高め、行動変容につなげるための情報を積極的に発信していくとともに、その情報がアクセスしやすいものであることが重要です。健康づくりに関する情報へのアクセスを向上させるため、デジタルツールの活用によって市民の利便性を高めるとともに、保健事業におけるデータの活用など、デジタル化を推進します。

### 4 データを重視した健康づくりと生活習慣病予防・重症化予防

生活習慣病には、食習慣や運動習慣、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣が深くかかわっています。一人ひとりが自ら生活習慣の改善に取り組み、疾病の発生を未然に防ぐことができるよう、データや疾患因子を明らかにし、有効なアプローチによって取り組む健康づくりを積極的に進めます。さらに、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病発症や重症化予防のための取組を推進します。

# 生涯を通じた健康づくりの推進

## 栄養 食生活

### 取組方針

#### ①規則正しく、バランスの取れた食生活の推進

規則正しく食事をすることは、生活リズムを整え、健康維持につながることから、規則正しい食生活の大切さを啓発します。また、1回の食事の栄養バランスを考え、主食・主菜・副菜がそろった食生活が肥満や生活習慣病の予防につながることを啓発します。

健康に生活していくための食生活に関する情報を提供し、食に関する知識を深め、より良い食習慣の確立を推進します。

#### ②孤食・食育に対する取組の推進

孤食により、食事の栄養バランスの偏りや子どものこころの発達への弊害など健康への悪影響が懸念されることから、各年代にさまざまな機会を通じて共食の大切さを伝え、食育を推進します。

### みんなの取組

- みんなで楽しく食べましょう
- 1日3食バランスよく食べましょう
- 野菜や果物をたくさん食べましょう
- 薄味をこころがけて食材の味を楽しみましょう
- 朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう

### ◆◆ 朝ご飯を食べよう ◆◆

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。寝ている間にブドウ糖が使われてしまうので、朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給して、脳とからだをしっかり目覚めさせましょう。朝食を食べて、一日を活動的にいきいきと過ごしましょう。



### 取組方針

#### ①運動を行う機会の充実

市民のライフスタイルや身体の状況に応じて、それぞれのニーズに合った運動ができるよう、さまざまな運動の場や機会を充実させます。また、日常的な活動量や運動機会が増加するよう支援します。

#### ②運動についての知識や意識の普及啓発

運動の正しい知識や運動による身体への効果について、全ての年代に対してさまざまな機会を通じて普及啓発をします。また、運動への関心の薄い市民に対してもさまざまな情報が行き渡るようアプローチを展開します。

## 身体活動 運動

### みんなの取組

- ふだんの生活の中で歩くことをこころがけましょう
- 自分に合った運動を続けましょう
- 意識的に外出して、身体を動かす機会をつくりましょう
- 家族や仲間と一緒に楽しく身体を動かしましょう

### プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



【参考】厚生労働省「アクティブガイド」

# ～健康寿命の延伸を目指して～

## こころの 健康・休養

### みんなの取組

- 良い睡眠でぐっすり眠りましょう
- 疲れたら早めに休養を取りましょう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう
- 相談する相手を見つけましょう
- 規則正しい生活をこころがけましょう
- 社会活動を通じてつながりを持ちましょう

### 取組方針

#### ① こころの健康や休養についての普及啓発と環境整備

ストレスの解消法や地域社会とのつながりの重要性、睡眠等の休養の大切さについて普及啓発をします。また、外出頻度を増やす、人とコミュニケーションを取ることで、こころの健康を保てる環境づくりを進めます。

#### ② 相談窓口の提供と普及啓発

不安や悩みを相談できる窓口を提供し、相談することの大切さや専門の相談窓口について普及啓発をします。

### ★★★ 良い睡眠のために ★★

#### ■ 日中の運動・身体活動を増やしましょう

適度な運動は寝つきを促し、睡眠の質を高めます。

#### ■ 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意しましょう

寝る前のリラックスは良い睡眠につながりますが、飲酒や喫煙などの嗜好品は睡眠を悪化させる可能性があります。

#### ■ 寝室の環境を整えましょう

寝室の光、温度、音を調整して快適な睡眠環境を整えましょう。

【参考】厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」

### たばこ

### 取組方針

### アルコール

#### ① 妊婦への喫煙・受動喫煙防止啓発

妊娠とその周辺の人の行動変容を促すため、喫煙による低出生体重児や早産のリスクなどの胎児や母体への影響について啓発し、さまざまな機会を通じて個々に相談や保健指導を行います。

#### ② たばこの健康への影響に関する知識の普及啓発

たばこによる健康への悪影響を防ぐため、喫煙や受動喫煙の有害性に関する正しい知識を普及啓発します。

### みんなの取組

### たばこ

- たばこのルールを守りましょう
  - たばこの健康への影響について知りましょう
  - 禁煙したい人に協力しましょう
- ### アルコール
- アルコールは適量をこころがけましょう
  - 多量飲酒の健康への影響について知りましょう
  - 妊娠期・授乳期の飲酒は控えましょう

#### ① 妊婦や授乳期の母への飲酒防止啓発

妊娠中や授乳中のアルコール摂取による胎児・乳児への影響について啓発し、妊娠等の行動変容を促すため、さまざまな機会を通じて個々に相談や保健指導を行います。

#### ② アルコールの健康への影響に関する知識の普及啓発

アルコールによる健康への悪影響を防ぐため、アルコールによる健康への影響やアルコール依存症などに関する正しい知識を普及啓発します。

### ◆◆ 健康を考えてお酒を楽しもう ◆◆

お酒による健康への影響は、お酒に含まれる純アルコール量に関係しており、年齢、性別、体质等の違いで個人差があります。飲酒量が少ないほど飲酒によるリスクは少なくなります。

純アルコール量が約 20g の目安は以下のとおりです。



#### 【純アルコール量の計算の仕方】

純アルコール量(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数 / 100 × アルコールの比重(0.8)

## たばこ アルコール

# 口腔・歯

## 取組方針

### ①歯科保健に関する普及啓発

口腔と歯の健康意識の向上を図るため、口腔と歯の健康が全身の健康にも影響することや、生活習慣病予防や介護予防とも関わりがあることなどの歯科保健の知識や、かかりつけ歯科医を持つことの重要性について周知啓発を進めます。

### ②歯科健康診査の実施と受診促進

乳幼児期のむし歯予防から、高齢期の口腔の健康維持に至るまで、定期的な歯科健康診査の重要性を周知し、受診を促します。

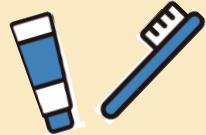
## みんなの取組

- 食後や寝る前に歯磨きなどの口腔ケアをしましょう
- しっかり噛んで食べましょう
- 歯や口の健康に関心を持ちましょう
- 8020(80歳で20本の歯を残す)を目指しましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 歯周病検診を受けましょう

## ◆◆ 歯周病に要注意 ◆◆

歯周病は、万病のもと。歯周病のセルフチェックをしてみましょう。気になる症状があれば、早めに歯科医療機関で検査を受けましょう。

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができる。
- 歯がグラグラする。



【参考】厚生労働省ウェブサイト「e-ヘルスネット」

## 取組方針

### ①健康管理に関する普及啓発

ライフステージに応じた健康に関する相談支援を実施し、市民一人ひとりの健康に関する意識が高まり、自ら健康管理ができるよう普及啓発を行います。

### ②健(検)診の実施と受診促進

生活習慣病やがんの早期発見と重症化予防に向けて、健康診査や各種がん検診の定期的受診を促すとともに、その結果に基づき適切な保健指導等を行い、健康管理と行動変容を促します。

### ③予防的取組の推進

感染症等に対して、疾病の発生とまん延を予防するため、予防接種を実施するとともに、感染症についての正しい知識を周知します。

# 健康管理

## ◆◆ すずか健康マイレージ ◆◆

日ごろから健康づくりに取り組んでいる人だけでなく、仕事や家事に忙しく健康に向き合う時間のない人にも健康づくりへの関心を高め、健康を維持していただくことを目的としています。

食事や運動、禁煙、休肝日など、ご自分で目標を立てて実行し、ポイントが貯まる仕組みです。

鈴鹿市公式 LINE の基本メニュー「くらし」から参加できます。



## みんなの取組

- 自らの健康に関心を持ち、健康管理に努めましょう
- 手洗い・うがいで感染症を予防しましょう
- 健康マイレージに参加しましょう
- かかりつけ医(薬局)を持ちましょう
- 定期的に健(検)診を受けましょう
- 予防接種を受けて感染症を予防しましょう

# ～誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して～

## 自殺対策

自殺対策の基盤となる取組として「地域におけるネットワークの強化」「自殺対策を支える人材育成」「自殺対策についての啓発」「生きることの促進要因への支援」「SOSの出し方に関する教育」を推進し、本市における「地域自殺実態プロファイル」で課題とされている「高齢者」「生活困窮者」「勤務問題」に関する自殺対策を重点施策と位置づけ、自殺対策の基盤を強化します。

### 1 地域におけるネットワークの強化の推進

#### ①本市におけるネットワークの強化の推進

鈴鹿市健康づくり推進協議会はもとより、地域におけるさまざまな課題を議論、検討する会議体やネットワークを活用し、自殺対策に対する問題を共有することにより、自殺につながる問題を早期発見するとともに、悩みを抱える市民が適切な支援につながる体制づくりにつなげます。

#### ②特定の問題に関する連携・ネットワークの強化

鈴鹿地域うつ・自殺対策ネットワーク会議をはじめ、生活困窮者にかかる支援調整会議など、さまざまな会議体等を活用し、医療機関、保健福祉機関、警察などの関係機関や自殺予防に関わる活動を行う団体などとの連携を強化します。

### 3 自殺対策についての啓発の推進

#### ①リーフレットの配布などによる情報発信

こころの相談窓口など市民が適切な相談先を知ることができるよう、相談窓口の案内やリーフレットを配布します。また、自殺対策強化月間(3月)や自殺予防週間(9月)などに合わせて、公共施設等へのポスター掲示を行うなど普及啓発の強化を図ります。

#### ②講演会やイベントの開催による啓発

健康にかかる講演会やイベントの際に、自殺対策に関する正しい知識やこころの相談窓口等を普及するための啓発活動を行います。

#### ③各種メディアを活用した啓発活動

SNSや市の広報紙、ウェブサイト、FMラジオなどを活用し、自殺対策に関する情報や正しい知識を普及するための啓発活動を行います。

#### ④地域や学校と連携した情報発信

児童生徒が悩みを相談したり、周りの人気が変化に気づいたりできるよう、児童生徒に対してこころの健康(SOSのサイン)や相談窓口などについての啓発や周知を行うとともに、教職員や地域の大人に対する啓発、周知を行います。

### 2 自殺対策を支える人材育成の推進

#### ①市民向けの研修や講座による人材育成

地域において、支援が必要な人を早期に発見し、適切な支援につなげるよう、メンタルパートナー養成講座の実施などによって市民の意識と知識の向上を図ります。

#### ②さまざまな職種や関係機関を対象とした研修や講座による人材育成

行政職員はもとより、教育機関、保健福祉機関等において、支援が必要な人を早期に発見し、相談窓口において適切に対応できるよう、研修会などの機会を活用し、人材の育成を進めます。

#### ③心身の健康の保持増進を推進する人材育成

市民自ら心身の健康を保持・増進できる機会づくりに向けて、その活動の担い手となる人材の育成を進めます。

### 4 生きることの促進要因への支援の推進

#### ①自殺リスクを抱える可能性のある人への支援

さまざまな問題を抱える人を早期に発見し、適切な機関につなぐことができるよう、さまざまな窓口において相談を実施します。

また、悩みや問題を抱える人が安心して生活できるよう、各種サービスや支援、減免措置等の利用を促すとともに、地域における居場所づくりを進めます。

そのほか、生きがいを感じられるような活動づくりや孤独や孤立を感じさせない取組を行います。

行政職員や教職員等においても、ストレスチェックを行うなど適切な労務管理を行います。

#### ②遺された人への支援

自死遺族のつどい「わかちあいの会」の情報提供をするなど、遺族に対するこころのケアを行います。

#### ③支援者への支援

悩みや問題を抱える人を支援する人に對し、身体的・精神的・経済的な負担軽減に向けた支援を行います。

### 5 SOSの出し方に関する教育の推進

#### ①児童生徒向けの相談支援の推進

悩みや問題を抱えた児童生徒が安心して相談できる環境づくり、体制づくりを進めるとともに、配布物やウェブサイト等により、いのちの電話、チャイルドラインMIEなど、相談機関に関する情報を周知します。

いじめ防止対策推進法及び鈴鹿市いじめ防止基本方針に基づき、いじめを許さない学校づくりを進めます。

#### ②児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

悩みや問題を抱えたときに周りの人に打ち明けられるよう、児童生徒に対する「SOSの出し方に関する授業」を実施します。



### 重点的対策の取組方針

- (1)高齢者の自殺対策の推進
- (2)生活困窮者支援と自殺対策の連動
- (3)勤務問題に関する自殺対策の推進

## 健康づくり計画 分野別取組目標

以下の目標の達成を目指し、健康寿命の延伸につなげます。

分 野	目標名	現状値 (2022 年度)	目標値 (2031 年度)
栄養・食生活	朝食と一緒に食べる人がいない幼児	10.4%	5.2%
	朝食を欠食する人（18～39 歳）	14.8%	14.8%以下
	3 食規則正しく食べている人（18～39 歳）	67.2%	75.0%
	食生活に満足していない理由として、一人で食事をすることが多い人（65～74 歳）	35.7%	24.7%
	（75 歳以上）	61.3%	21.2%
身体活動・運動	運動している人（全体）	38.9%	52.0%
	（18～39 歳の女性）	22.9%	33.2%
	日ごろ身体を動かすことをこころがけている人	77.1%	80.7%
	積極的に外出をする人（65～74 歳）	59.0%	65.0%
こころの健康・休養	毎日の生活の中で充実感を感じている人	62.7%	71.2%
	睡眠を十分に取れている人	27.5%	30.0%
	ストレスの解消がうまくできている人	13.7%	19.9%
たばこ	喫煙率	13.5%	9.3%
	妊娠中の喫煙率	1.5%	0.0%
アルコール	何も気を付けずに飲酒している人	33.6%	30.6%
	妊娠中の飲酒率	0.4%	0.0%
口腔・歯の健康	う歯（むし歯）のない幼児（3 歳）	91.1%	95.0%
	定期健診を受けている人	52.1%	75.8%
	かかりつけ歯科医がいる人	74.8%	75.9%
健康管理	自分が健康だと思う人	41.5%	48.2%
	ふだん健康に気をつけている人	72.3%	80.2%
	健診を毎年受けていない人	20.8%	16.6%

## 自殺対策計画 取組目標

以下の目標の達成を目指し、誰も自殺に追い込まれることのない社会づくりにつなげます。

目標名	現状値 (2022 年度)	目標値 (2031 年度)
こころに関する相談窓口があることを知っている人の割合	55.0%	73.0%
悩みやストレスを相談できる人がいない人の割合	9.4%	4.9%
メンタルパートナー養成講座修了者数（累計）	1,477 人	1,657 人

# 相談窓口 一覧

※相談窓口一覧については、今後、内容が変更となる可能性があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
こころ	健康や子育てに関する相談	鈴鹿市保健センター	059-382-2252 059-327-5030	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
	ひきこもり相談	鈴鹿市社会福祉協議会 くらしサポートセンター	059-373-5299	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
	医療と福祉に関する相談 (相談内容により担当窓口へ案内されます)	三重県立こころの医療センター	059-235-2125	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
	ひきこもり専門電話相談	三重県こころの健康センター (三重県ひきこもり地域支援センター)	059-253-7826	月～金 9:00～16:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
	依存症専門電話相談	三重県こころの健康センター	059-253-7826	毎週水曜日 13:00～16:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
	自殺予防・自死遺族 電話相談 (面談予約)	三重県こころの健康センター (三重県自殺対策推進センター)	059-253-7823 0120-01-7823 (三重県内ののみ)	月～金 13:00～16:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
	自殺予防夜間・休日電話相談		0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金 16:00～24:00 土・日・祝日・年末年始 9:00～24:00
	こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレfon	059-223-5237 059-223-5238	月～金 10:00～16:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
	家族を自死で亡くされた方の相談 (自死された方の親・配偶者・兄弟姉妹・子どもに限る)	三重県こころの健康センター自死遺族の集い 「わかちあいの会」 (開催場所: 津市桜橋3丁目446-34 県津庁舎保健所棟2F)	059-253-7821	原則 奇数月第4土曜日 13:30～15:30
	こころの悩み相談	三重県鈴鹿保健所	059-382-8673	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
子どもの心や発達	民生・児童委員による相談活動や見守り活動	鈴鹿市健康福祉政策課	059-382-9012	
	子育て支援に関する相談	鈴鹿市子ども政策課	059-382-7661	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
	子どもの発達・発育に関する相談	鈴鹿市子ども家庭支援課 鈴鹿市子ども保健課	059-382-9030 059-382-2252	
	こども家庭相談(子育ての悩み)	こども家庭相談	059-233-1425	毎日 13:00～21:00 (12/29～1/3は除く)
	子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)  子ども専用相談電話 (チャイルドライン)	0800-200-2555  0120-99-7777  オンラインチャット 	毎日 16:00～21:00 (12/29～1/3は除く)  オンラインチャットはウェブサイト内のカレンダーを参照
	子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター	相談専用電話 059-253-2030	月～金 9:30～12:00 13:00～16:30 (祝日、12/29～1/3は除く)
	幼児から高校生までの子ども、保護者、教育関係者(保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	059-226-3729	月・水・金 9:00～21:00 火・木 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
	少年相談 110番	三重県警察本部	0120-41-7867	月～金 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
	しつけ・教育・非行・問題行動の理解、性格・知能の特性把握、職業適性、運転適性等の把握	三重法務少年支援センター (津少年鑑別所内)	059-222-7080	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
いじめ 子どもの問題行動 犯罪被害等の悩み	いじめ電話相談	三重県総合教育センター	059-226-3779	24時間毎日
	子どもの人権 110番	津地方法務局	0120-007-110 059-224-3535  LINE相談 	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)  ※LINE相談も同じ

# 相談窓口 一覧

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生活	生活保護の相談	鈴鹿市保護課	059-382-7640	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	多重債務の相談	鈴鹿市市民対話課	059-382-9004	
	消費生活に関する相談	鈴鹿亀山地区広域連合鈴鹿亀山消費生活センター	059-375-7611	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	生活上の困りごと	鈴鹿市社会福祉協議会 くらしサポートセンター	059-373-5299	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	ふれあい福祉総合相談	鈴鹿市社会福祉協議会	059-382-5971	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	契約書や協議書、内容証明などの作成相談	三重県行政書士会	059-226-3137	第2木曜日 10:00～16:00
	相続手続きに関する相談	三重県消費生活センター	059-228-2212	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	外国人の在留資格に関する相談	消費者ホットライン	188	消費生活相談窓口等に直接つながります。 土・日・祝日は国民生活センターにつながります。(年末年始を除く) 相談時間は各窓口によって異なります。
	消費生活に関する相談	三重県消費生活センター	059-228-2212	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	多重債務に関する相談	東海財務局 多重債務相談窓口	052-951-1764 (専用電話)	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日は除く)
	多重債務の相談・債務整理(電話・面接相談 無料)	公益財団法人 日本クレジットカウンセリング協会	0570-031640 多重債務ほっとライン	月～金 10:00～12:40 14:00～16:40 (祝日、12/28～1/4 は除く)
	多言語による生活相談 (日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語)	MieCo(みえこ) (みえ外国人相談サポートセンター) 公益財団法人三重県国際交流財団	080-3300-8077 相談員または電話通訳システムを介しての相談	月～金 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	適切な介護サービス等の利用案内	鈴鹿市長寿社会課 鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課	059-382-7935 059-369-3201	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
こと ど に 関 する こと (見) に 関 する こと 障 が い 者 に 關 する こと	障がい者(児)のための相談	鈴鹿市障がい福祉課	059-382-7626	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
労働者に関すること	就職に関する相談	ハローワーク鈴鹿	059-382-8609	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	メンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援などの産業保健に関する事業者からの相談	三重産業保健総合支援センター (三重さんぽセンター)	059-213-0711	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	障がい者の就職・メンタル不調者の職場復帰に向けた各種支援	三重障害者職業センター	059-224-4726	月～金 8:45～17:00 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	仕事や家庭・将来のこと(有料)	一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部 三重事務所 【予約制】	059-213-6960	予約受付 月～金 10:00～16:30 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室 059-213-8290 059-224-3110	059-226-2318 (均等関係) 059-226-2110 (上記以外の総合労働相談)	月～水・金 9:00～17:00 火・木 9:00～19:00 月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)
	企業経営・金融等の相談	鈴鹿商工会議所 三重県商工会連合会	059-382-3222 059-225-3161	月～金 9:00～17:15 (祝日、12/29～1/3 は除く)

# 相談窓口 一覧

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
家庭内暴力や日常の困りごと	児童虐待通告への相談対応 DV被害者への相談対応	鈴鹿市子ども家庭支援課	059-382-9140	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
	女性のための電話相談	鈴鹿市男女共同参画センター【ジェフリーすずか】	059-381-3118 (相談専用電話)	火・木・金 10:00～12:00 13:00～16:00 (第3火曜日、第4金曜日、祝日、12/28～1/3は除く)
	女性に関すること (DV被害など悩み全般)	三重県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600  LINE相談  	電話相談 月・火・木・金 9:00～17:00 水 9:00～20:00 (土・日・祝日、12/29～1/3は除く) ※来所相談、法律相談あり LINE相談 24時間受付 (返信は月・火・木・金 9:00～17:00)
	女性の相談員による女性のための電話相談	三重県男女共同参画センター【フレンテみえ】	059-233-1133 (相談専用電話)	火～日 9:00～12:00 火・金・土・日 13:00～15:30 木 17:00～19:00 ※月曜日が祝日の場合 9:00～12:00、13:00～15:30 相談あり(翌平日が休館日となります)
	男性の相談員による男性のための電話相談	三重県男女共同参画センター【フレンテみえ】	059-233-1134 (相談専用電話)	第1木曜日 17:00～19:00
	みえにじいろ相談 (性の多様性に関する相談)		059-233-1134 (相談専用電話)	第1日曜日 13:00～19:00 第3金曜日 14:00～20:00
	女性の人権ホットライン (女性の人権の相談)	津地方法務局	0570-070-810 (ナビダイヤル) (相談専用電話)	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
人権	人権相談	鈴鹿市人権政策課	059-382-9011	月～金 8:30～17:15 (祝日、12/29～1/3は除く)
	みんなの人権 110番	三重県人権センター	059-233-5500 (相談専用電話)	月～金 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く) 法律相談(要予約) 第3水曜日 13:00～16:00
法律に関すること	「登記・相続・裁判手続き・多重債務・後見制度」等、市民の方が抱いている身近な問題(無料)	三重県司法書士会総合相談センター	059-221-5553 (面談相談予約) 059-273-6300 (電話相談)	月～金 9:00～17:00 (祝日は除く)
	法制度に関する情報と相談機関・団体等に関する情報提供、民事法律扶助による無料法律相談	法テラス (日本司法支援センター) 【サポートダイヤル】	0570-078374 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
		法テラス 【サポートダイヤル犯罪被害者支援ダイヤル】	0120-079714	
		法テラス三重 (日本司法支援センター三重地方事務所)	0570-078344 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
性犯罪や性暴力に関する相談	性犯罪や性暴力に関する相談	みえ性暴力被害者支援センターよりこ	059-253-4115 又は #8891 (女性相談員による相談専用電話) LINE相談  	電話相談 月～金 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く)

# 相談窓口 一覧

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
関犯罪被害者に	犯罪被害者や家族からの相談	みえ犯罪被害者総合支援センター	059-221-7830 (相談専用電話)	電話相談 月～金 10:00～16:00 (祝日、12/29～1/3は除く) 臨床心理士による心理相談 (要予約) 弁護士による法律相談 (要予約)
警察	犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏に関する相談(警察相談専門電話)	三重県警察本部	#9110 又は 059-224-9110	月～金 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は除く)
医療	緊急的な精神医療相談・受診指導・精神科救急情報の提供	精神科救急情報センター	0598-29-9099	24 時間毎日
	医療ネットみえ (病院・診療所・助産所の案内)	公益財団法人三重県救急医療情報センター ウェブサイト 	059-229-1199	24 時間毎日
	医療機関の案内、医療、健康、育児、介護、メンタルヘルスについての相談	鈴鹿市医療・健康相談 ダイヤル 24	0120-239-865 チャットボット健康相談 	24 時間毎日

【出典】三重県こころの健康センター「こころのケアガイドブック」を一部改訂

## 大切な人の「いのち」を守るための行動 ~4つのポイント~



### 気づき

#### 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

身近な人が、心の悩みや様々な問題を抱えて苦しんでいることに  
気づいたら、自分にできる声かけをしてみましょう。



### 傾聴

#### 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、じっくりと耳を傾け、本人の気持ちを尊重し、  
共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。



### つなぐ

#### 早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、  
公的相談機関や医療機関などの相談につなげましょう。



### 見守り

#### 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

からだやこころの健康状態について自然な雰囲気で声をかけて、  
あせらずにやさしく寄り添いながら見守りましょう。



©手塚プロダクション

すずか すこやか健康プラン 2031

(担当) 健康福祉部 地域医療推進課

〒513-0809

三重県鈴鹿市西条五丁目 118 番地の3

電話 059-382-9291 FAX 059-384-5670

E-mail chiikiiryoushishin@city.suzuka.lg.jp

URL <https://www.city.suzuka.lg.jp/>

(発行日) 令和6年3月

(発行) 鈴鹿市

(編集) 健康福祉部 健康づくり課

※令和6年4月から健康福祉部 地域医療推進課が  
本計画の担当課となります。