令和元年度　市川市自殺対策関係機関連絡会および
市川市自殺対策庁内連絡会

次　第

日時：令和２年１月30日（木）
午後３時00分～午後５時00分
場所：市川市保健センター4階大会議室

1. 開会
2. 挨拶
3. 議題
   (1) 自殺者実態報告
   (2) ゲートキーパー研修について
   (3) こころの健康の啓発と相談窓口の周知について
   (4)「生きるを支える相談窓口一覧」運用進捗状況
   ※意見交換は議題ごとに行います
4. 閉会

令和元年度　市川市自殺対策関係機関連絡会 名簿

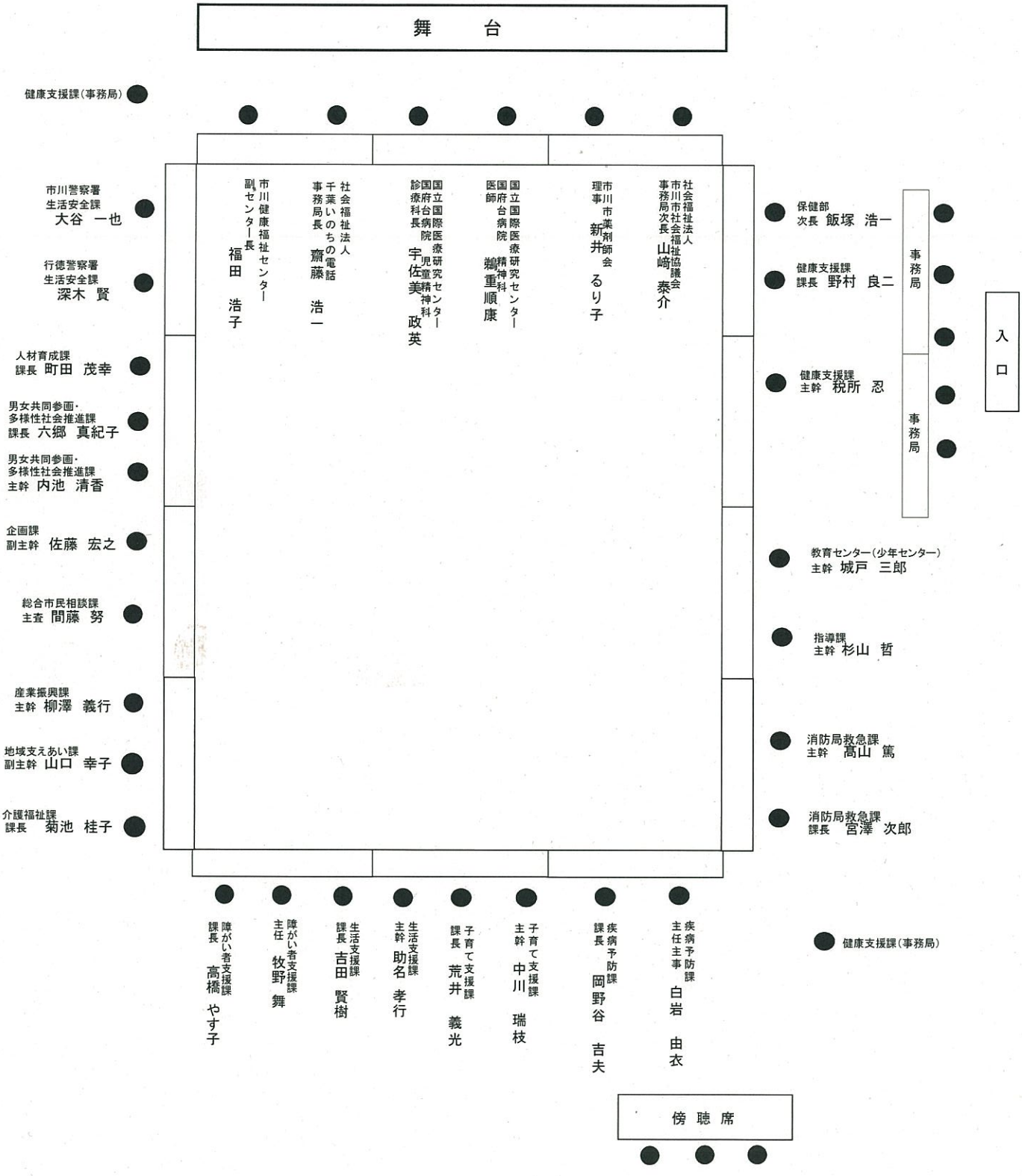
	所属機関	職名	氏　名（敬省略）
1	国立国際医療研究センター 国府台病院	精神科医師	うじゅう　よりやす 鵜重　順康
	国立国際医療研究センター 国府台病院	児童精神科 診療科長	うさみ　まさひで 宇佐美　政英
2	一般社団法人 市川市医師会	理事	よしおか　まさゆき 吉岡　雅之
	一般社団法人 市川市医師会	理事	いわさわ　ひであき 岩澤　秀明
3	一般社団法人 市川市薬剤師会	理事	あらい　るりこ 新井　るり子
4	社会福祉法人 市川市社会福祉協議会	事務局次長	やまざき　たいすけ 山﨑　泰介
5	社会福祉法人 千葉いのちの電話	事務局長	さいとう　こういち 齋藤　浩一
6	特定非営利活動法人 ほっとハートらいふ	管理者 精神保健福祉士	かながわ　しほ 金川　志保
7	市川商工会議所	監事	ごとう　こうし 後藤　晃司
8	市川市民生委員 児童委員協議会	理事	きたじま　やすのぶ 北島　泰信
9	市川健康福祉センター	副センター長	ふくだ　ひろこ 福田　浩子
10	市川警察署	生活安全課長	かわもと　たけひろ 川本　雄大
11	行徳警察署	生活安全課長	みなみ　しゅうじ 南　修司

令和元年度　市川市自殺対策庁内連絡会 名簿

	部名	課名	役職	責任者	役職	担当者
1	総務部	人材育成課	課長	まちだ　しげゆき 町田　茂幸	副主幹	あきば　えり 秋葉　恵里
		男女共同参画・ 多様性社会推進課	課長	ろくごう　まきこ 六郷　真紀子	主幹	うちいけ　さやか 内池　清香
2	企画部	企画課	課長	おざわ　としや 小沢　俊也	主幹	わたなべ　まさなお 渡邊　雅直
3	財政部	財政課	課長	おおつか　のぶゆき 大塚　信之	主査	つのだ　ゆう 角田　雄
4	市民部	総合市民相談課	課長	こばやし　じゅんいちろう 小林　純一郎	主査	まとう　つとむ 間藤　努
5	経済部	産業振興課	課長	あおた　まさなり 青田　維也	主幹	やなぎさわ　よしゆき 柳澤　義行
6	福祉部	地域支えあい課	課長	おかざき　さちえ 岡崎　祥江	副主幹	やまぐち　さちこ 山口　幸子
		介護福祉課	課長	きくち　けいこ 菊池　桂子	副主幹	かさはら　さなえ 笠原　早苗
		障がい者支援課	課長	たかはし　やすこ 高橋　やす子	主任	まきの　まい 牧野　舞
		生活支援課	課長	よしだ　まさき 吉田　賢樹	主幹	すけな　たかゆき 助名　孝行
7	こども政策部	子育て支援課	課長	あらい　よしみつ 荒井　義光	主幹	なかがわ　みずえ 中川　瑞枝
8	保健部	疾病予防課	課長	おかのや　よしお 岡野谷　吉夫	主任 主事	しらいわ　ゆい 白岩　由衣
9	消防局	救急課	課長	みやざわ　じろう 宮澤　次郎	主幹	たかやま　あつし 髙山　篤
10	学校教育部	指導課	課長	いしい　たつじ 石井　辰治	主幹	すぎやま　さとし 杉山　哲
		教育センター	所長	はやかわ　じゅんこ 早川　淳子	主幹	きど　さぶろう 城戸　三郎

令和元年度　市川市自殺対策関係機関連絡会および市川市自殺対策庁内連絡会　席次表

令和2年1月30日(木)
会場　保健センター　大会議室
時間　15時00分～17時00分



資料１

市川市自殺対策関係機関連絡会
および市川市自殺対策庁内連絡会

令和２年１月 30 日(木)
保健部保健センター健康支援課

自殺者実態報告書

市川市

令和２年１月

内容

１．自殺者数の推移 1
（１）警察庁の自殺統計に基づく全国自殺者数の推移 1
（２）厚生労働省の人口動態統計に基づく全国自殺者数の推移 1
（３）千葉県衛生統計年報に基づく千葉県自殺者数の推移 2
（４）千葉県衛生統計年報に基づく市川市自殺者数の推移 2
２．自殺死亡率の推移 3
（１）警察庁の自殺統計に基づく全国自殺死亡率の推移 3
（２）厚生労働省の人口動態統計に基づく全国自殺死亡率の推移 3
（３）千葉県衛生年報に基づく千葉県自殺死亡率の推移 4
（４）千葉県衛生年報に基づく市川市自殺死亡率の推移 4
３．年齢階級別の自殺者数 5
（１）年齢階級別(10 歳階級)の全国自殺者数の推移 5
（２）年齢階級別(10 歳階級)の全国自殺死亡率の推移 5
（３）平成 29 年における死因順位別にみた年齢階級・死亡数・死亡率・構成割合(全国) 6
（４）学生・生徒等の全国自殺者数の推移 6
４．市川市における自殺の状況（人口動態調査死亡小票より） 7
（１）自殺者数　性別内訳（平成 28 年～30 年） 7
（２）年齢別自殺者数（平成 28 年～30 年） 7
（３）月別自殺者数（平成 30 年） 8
（４）曜日別自殺者数（平成 30 年） 8
（５）配偶関係別の自殺者数の構成割合（平成 30 年） 9
（６）自殺の手段（平成 30 年） 9
５．市川市における自損行為による救急搬送人員状況 10
（１）搬送者の傷病程度比較（平成 28 年～30 年） 10
（２）自損行為による年齢別搬送者数（平成 28 年～30 年） 10

〈参考〉

警察庁「自殺統計」と厚生労働省「人口動態統計」の違い

○警察庁「自殺統計」

外国人を含む総人口を対象としており、遺体発見時点での発見地を元に計上している。死亡理由が不明な場合でも、後日捜査等により自殺であると判明した時点で自殺統計原票を作成・計上している。

○厚生労働省「人口動態統計」

日本における日本人のみを対象としており、死亡時点での住所地を基に計上している。自殺かどうか不明な時には自殺以外で処理しており、死亡診断書等について作成者から自殺の旨の訂正報告がない場合、自殺に計上していない。

以上より、2 つのデータには差異が生じている。

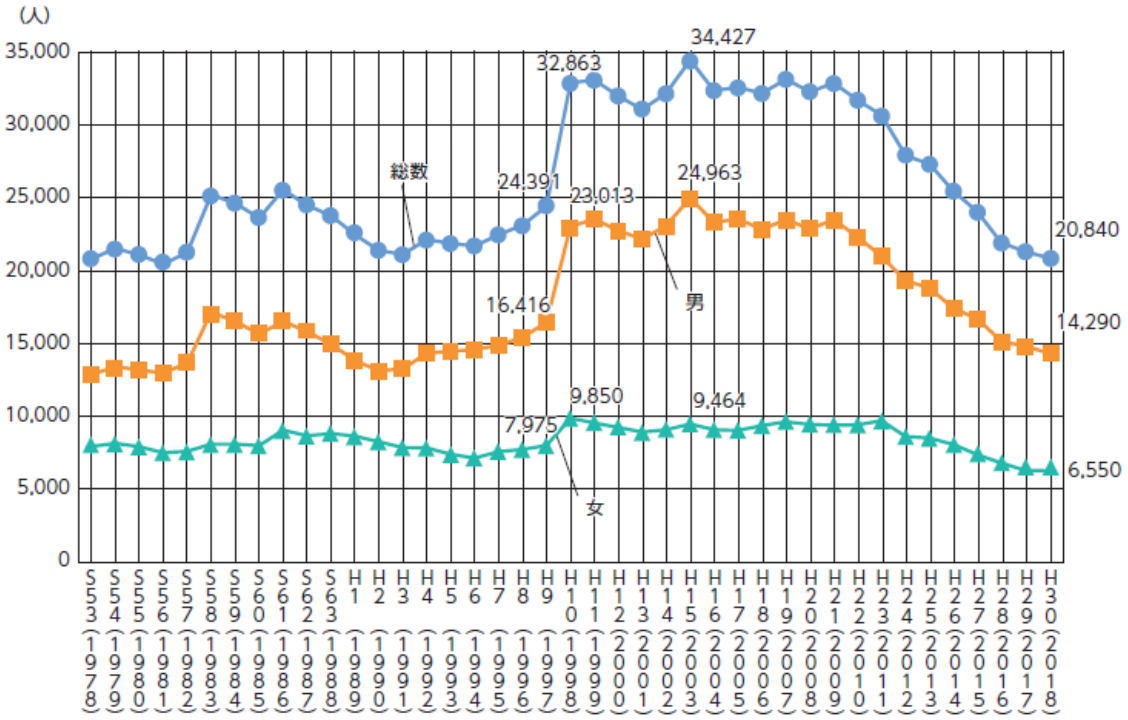
千葉県衛生統計年報と市川市の人口動態統計死亡小票

○千葉県衛生統計年報：厚生労働省と同じく人口動態統計を基に計上している。

○市川市の人口動態統計死亡小票：市が厚生労働省の承認を受けて、独自に情報収集して計上している。

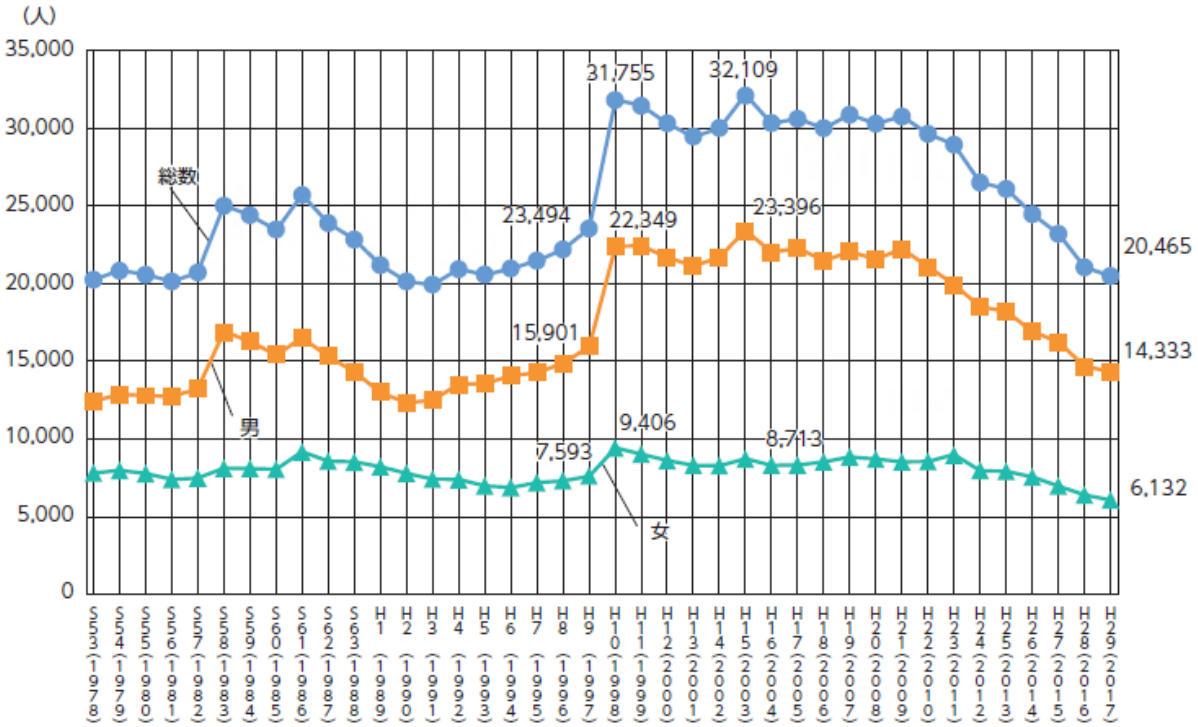
１．自殺者数の推移

（１）警察庁の自殺統計に基づく全国自殺者数の推移



資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

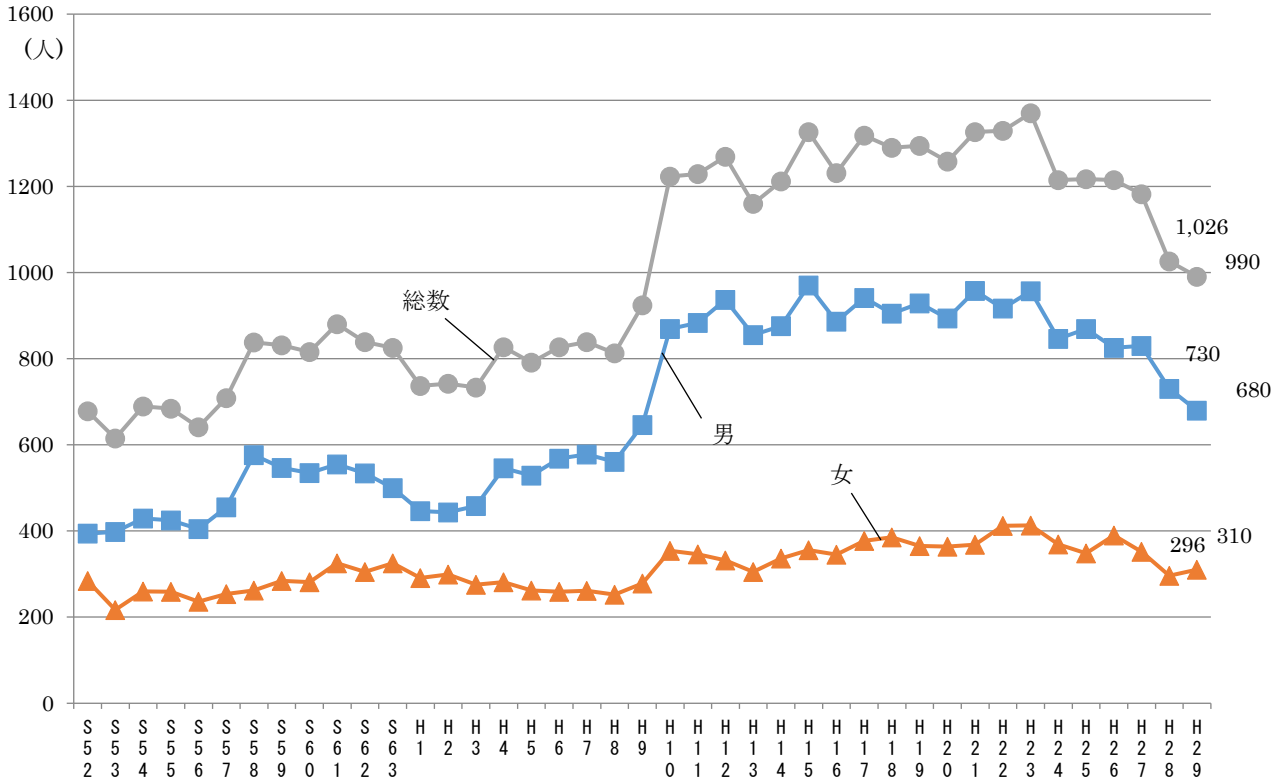
（２）厚生労働省の人口動態統計に基づく全国自殺者数の推移



注)「人口動態統計」については、平成 31 年 3 月 29 日公表「人口動態調査における都道府県からの報告漏れについて」のとおり、平成 16 年、18 年、20~29 年において、申告漏れが判明した。今後、自殺者数においても、変更の可能性がある。

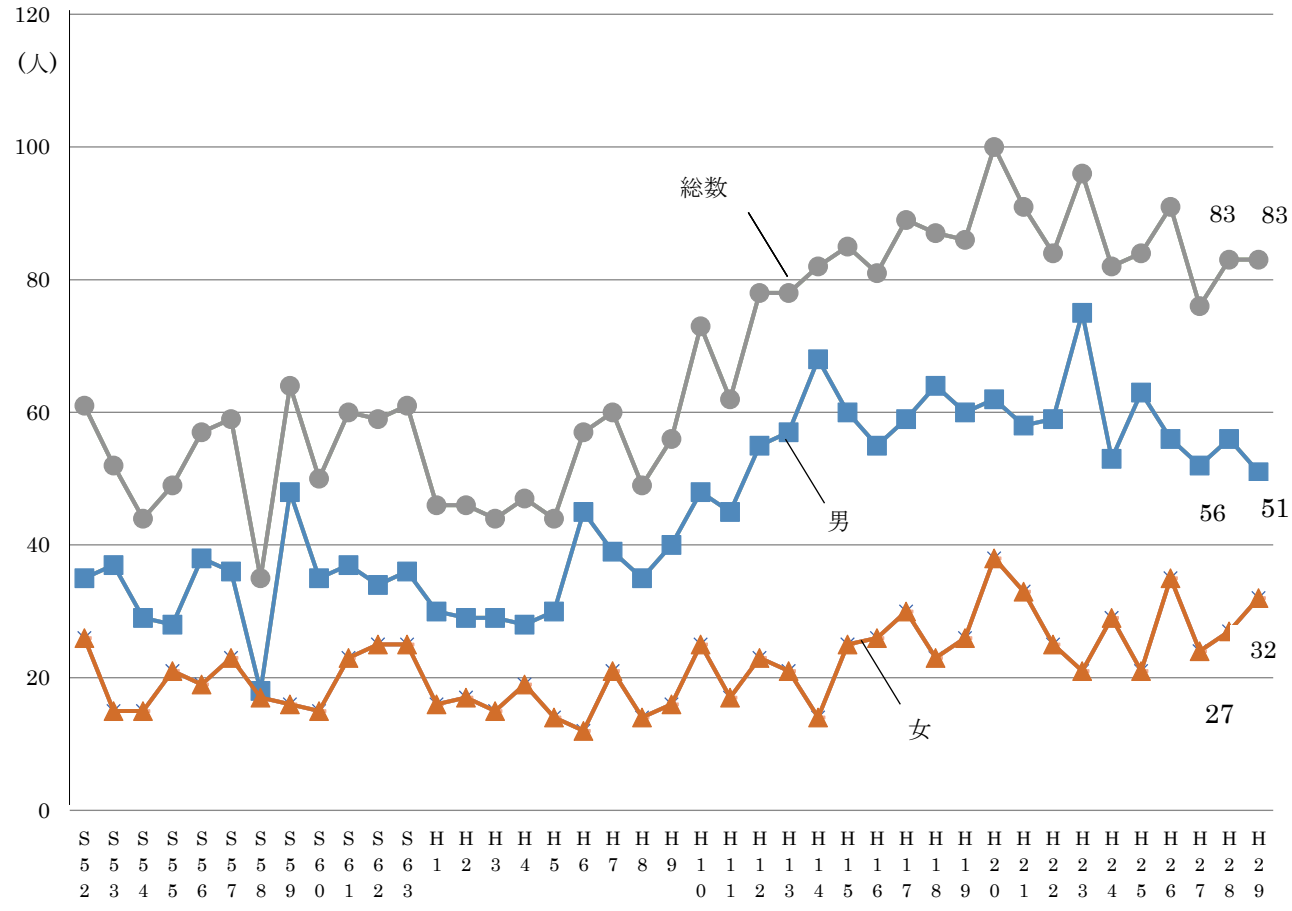
資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

（３）千葉県衛生統計年報に基づく千葉県自殺者数の推移



資料「千葉県衛生統計年報」より作成

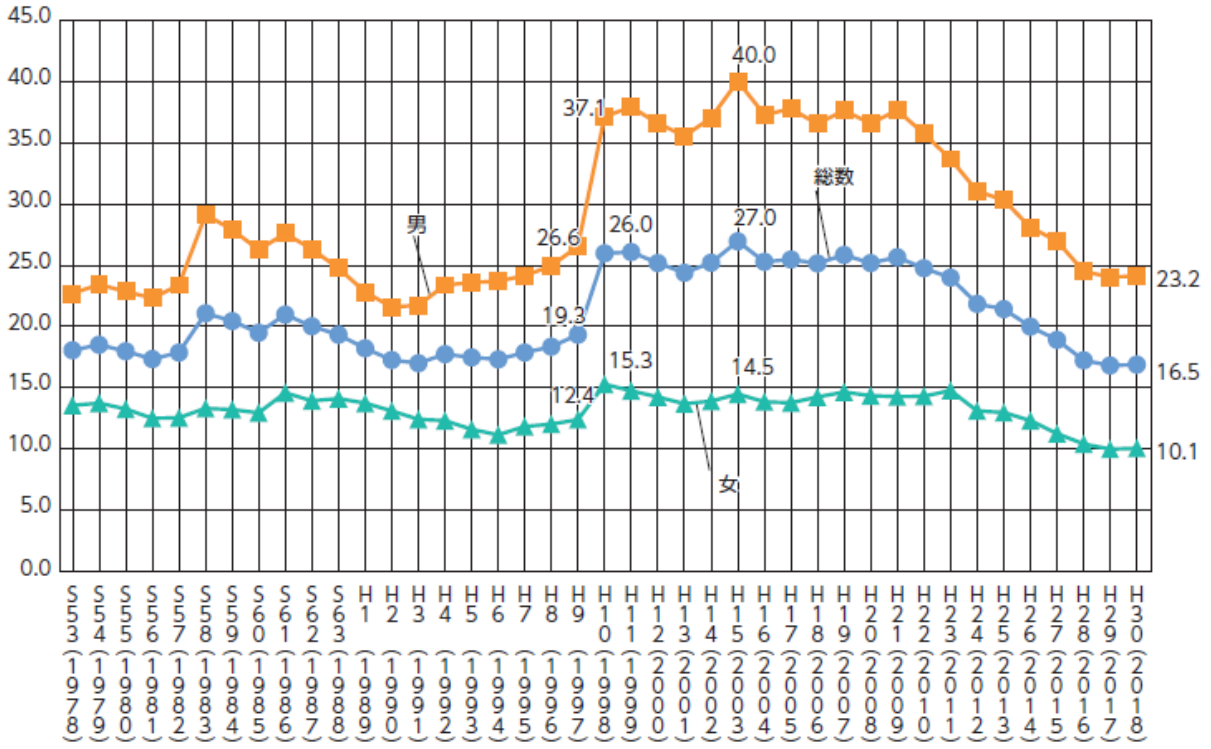
（４）千葉県衛生統計年報に基づく市川市自殺者数の推移



資料「千葉県衛生統計年報」より作成

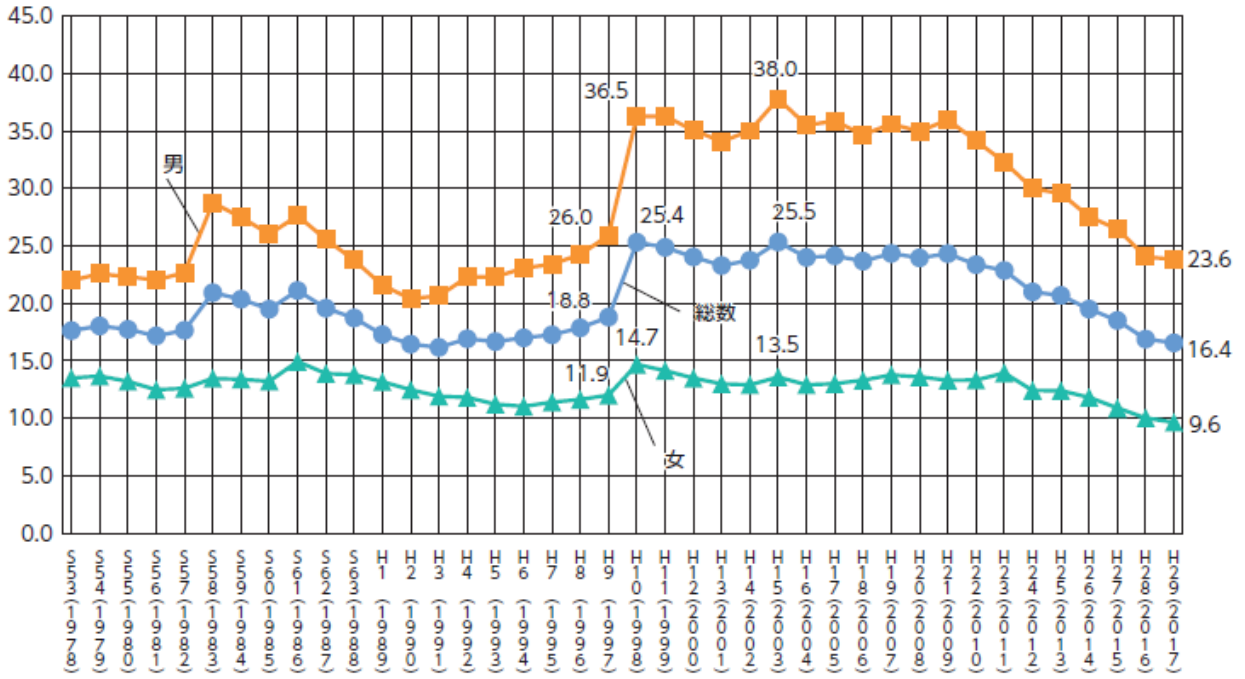
２．自殺死亡率の推移

（１）警察庁の自殺統計に基づく全国自殺死亡率の推移



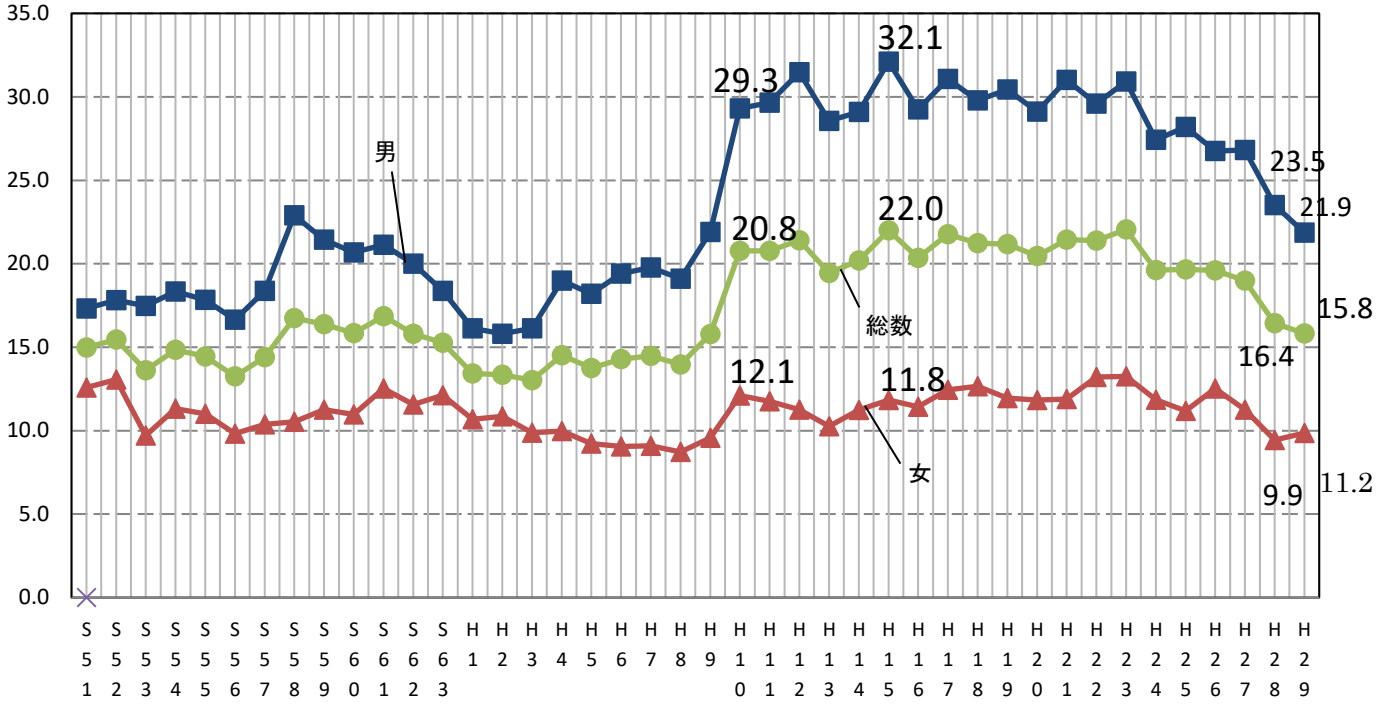
資料：警察庁「自殺統計」、総務省「国勢調査」及び総務省「人口推計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

（２）厚生労働省の人口動態統計に基づく全国自殺死亡率の推移



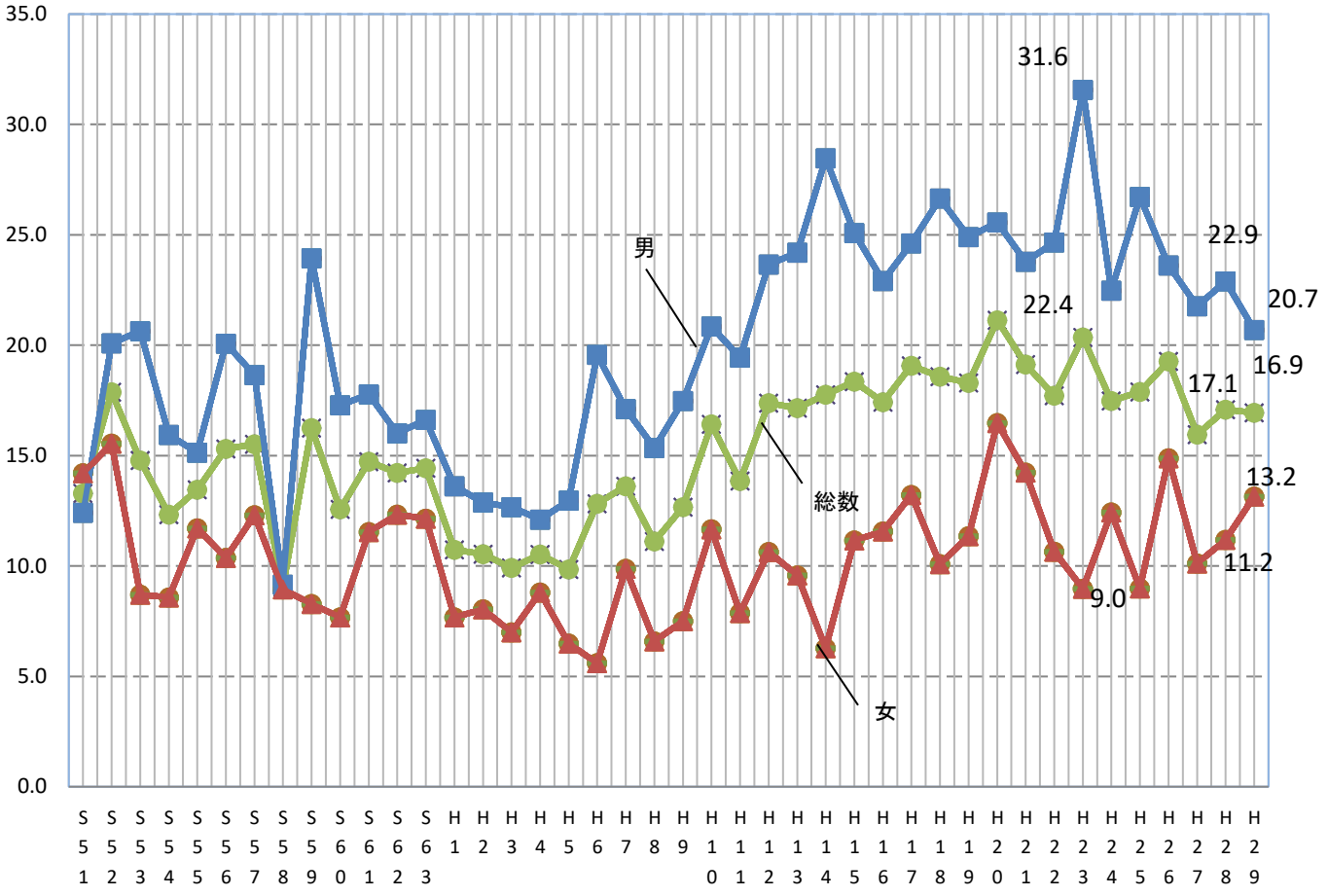
資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

（３）千葉県衛生年報に基づく千葉県自殺死亡率の推移



資料「千葉県衛生統計年報」より作成

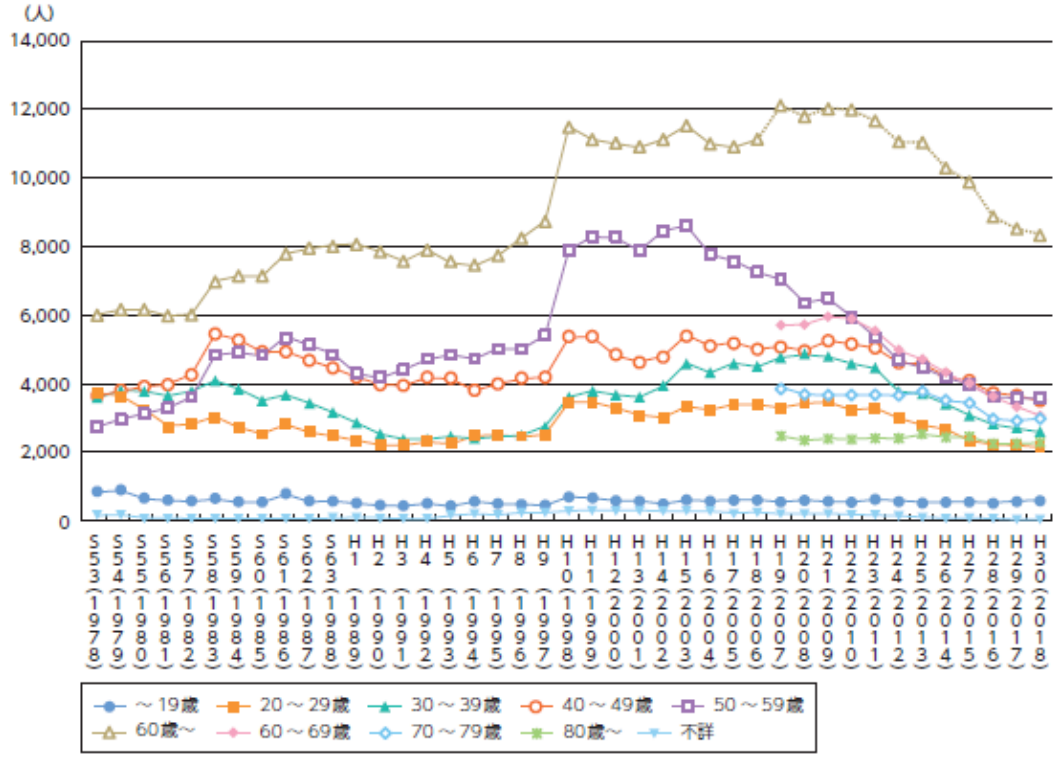
（４）千葉県衛生年報に基づく市川市自殺死亡率の推移



資料「千葉県衛生統計年報」より作成

３．年齢階級別の自殺者数

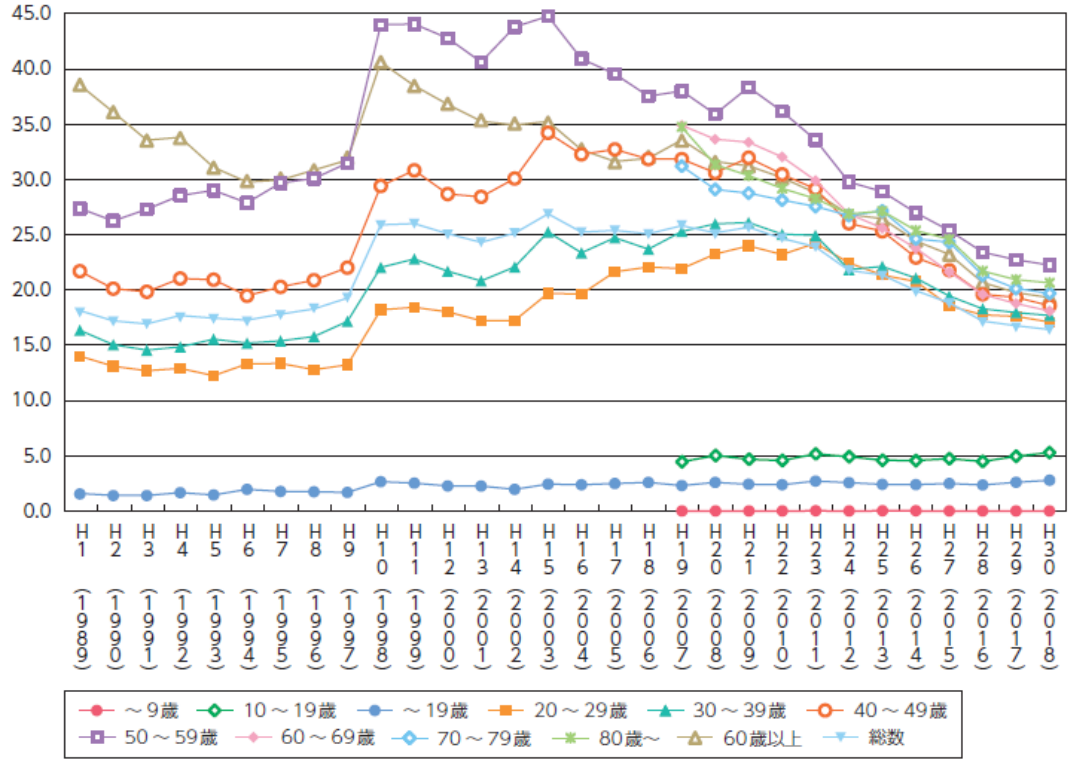
（１）年齢階級別(10 歳階級)の全国自殺者数の推移



注）平成18年までは「60歳以上」だが、19年の自殺統計原票改正以降は「60~69歳」「70~79歳」「80歳以上」に細分化された。

資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

（２）年齢階級別(10 歳階級)の全国自殺死亡率の推移



資料：警察庁「自殺統計」、総務省「国勢調査」及び総務省「人口推計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

（３）平成 29 年における死因順位別にみた年齢階級・死亡数・死亡率・構成割合(全国)

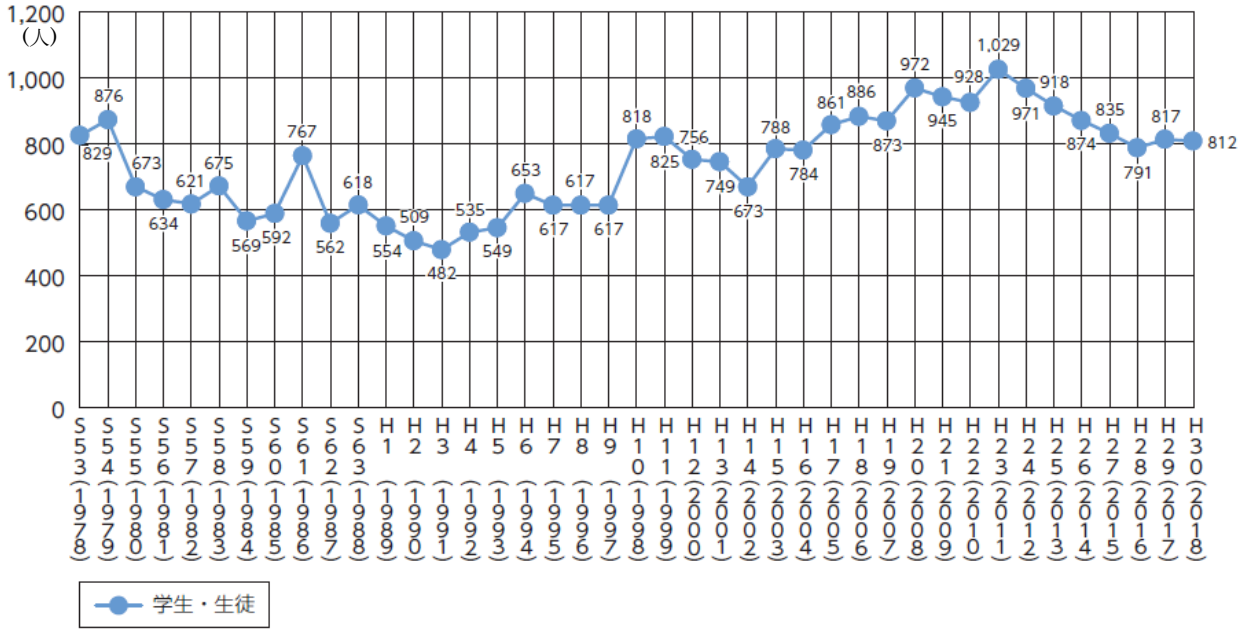
総　数

年齢階級	第１位				第２位				第３位			
	死　因	死亡数	死亡率	割合(%)	死　因	死亡数	死亡率	割合(%)	死　因	死亡数	死亡率	割合(%)
10～14歳	自　殺	100	1.9	22.9	悪性新生物	99	1.8	22.7	不慮の事故	51	0.9	11.7
15～19歳	自　殺	460	7.8	39.6	不慮の事故	232	3.9	20.0	悪性新生物	125	2.1	10.8
20～24歳	自　殺	1,054	17.8	52.1	不慮の事故	335	5.7	16.6	悪性新生物	174	2.9	8.6
25～29歳	自　殺	1,049	17.5	46.1	不慮の事故	288	4.8	12.7	悪性新生物	269	4.5	11.8
30～34歳	自　殺	1,280	18.6	39.3	悪性新生物	616	9.0	18.9	不慮の事故	262	3.8	8.1
35～39歳	自　殺	1,366	17.8	28.8	悪性新生物	1,145	14.9	24.1	心　疾　患	429	5.6	9.0
40～44歳	悪性新生物	2,649	28.5	30.0	自　殺	1,628	17.5	18.5	心　疾　患	991	10.7	11.2
45～49歳	悪性新生物	4,764	51.2	34.0	自　殺	1,872	20.1	13.4	心　疾　患	1,769	19.0	12.6
50～54歳	悪性新生物	7,267	90.5	38.1	心　疾　患	2,393	29.8	12.6	自　殺	1,830	22.8	9.6
55～59歳	悪性新生物	12,211	162.7	44.4	心　疾　患	3,377	45.0	12.3	脳血管疾患	2,022	26.9	7.3
60～64歳	悪性新生物	21,238	274.5	47.3	心　疾　患	5,424	70.1	12.1	脳血管疾患	3,147	40.7	7.0

注）構成割合は、それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合である。

資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

（４）学生・生徒等の全国自殺者数の推移

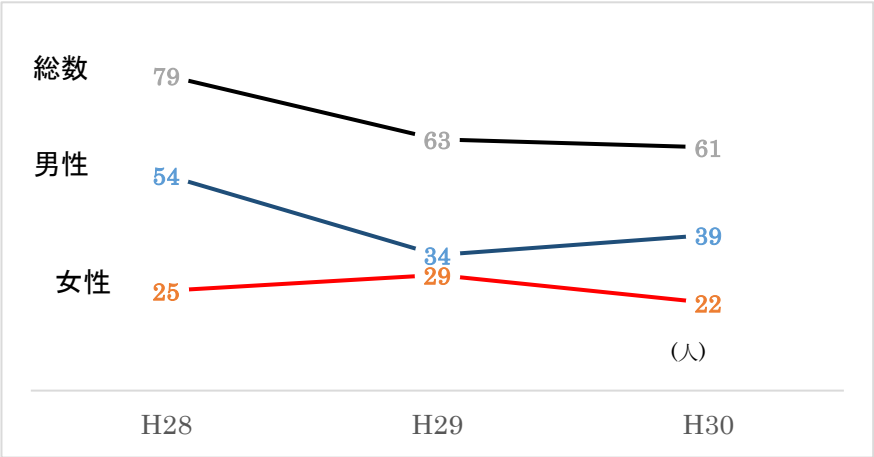


注）平成18年までは「学生・生徒」だが、19年の自殺統計原票改正以降は未就学児童も含めることとなり、「学生・生徒等」とされた。なお、未就学児童の自殺者数は０が続いており、18年以前（学生・生徒）と19年以降（学生・生徒等）の自殺者数を単純比較しても問題は生じない。

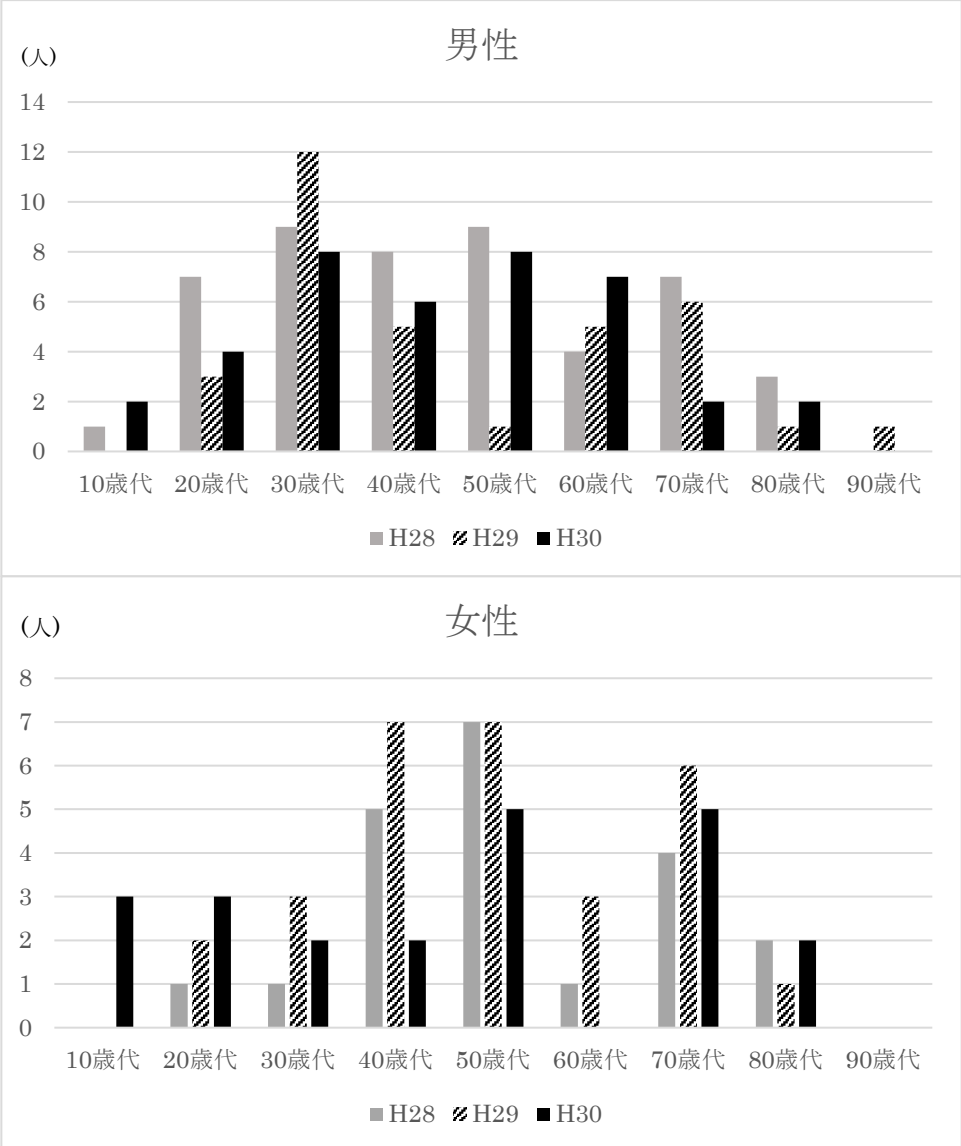
資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

４．市川市における自殺の状況（人口動態調査死亡小票より）

（１）自殺者数　性別内訳（平成 28 年～30 年）

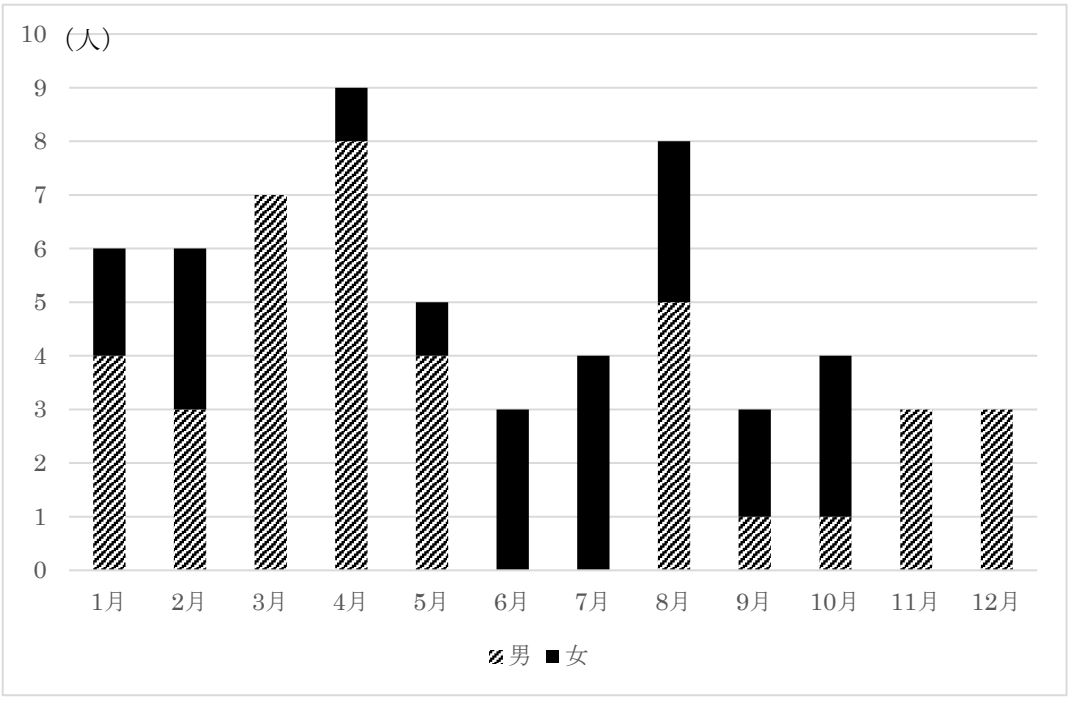


（２）年齢別自殺者数（平成 28 年～30 年）

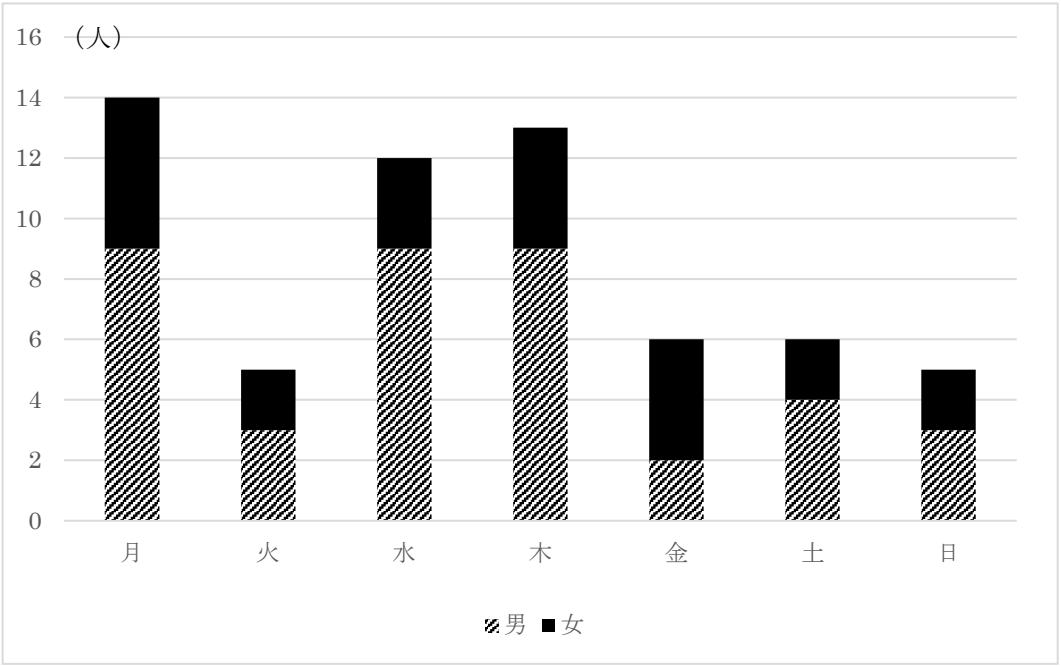


資料：人口動態調査死亡小票（平成 28-30 年）より作成

（３）月別自殺者数（平成 30 年）

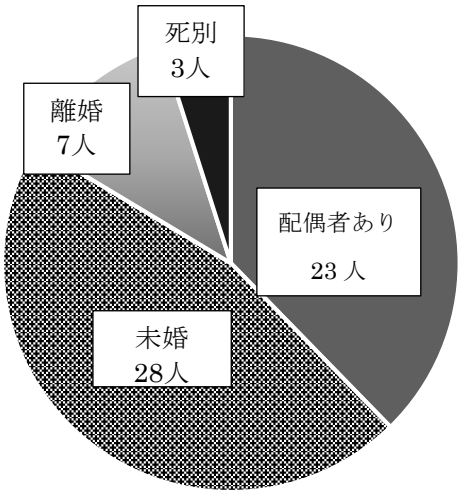


（４）曜日別自殺者数（平成 30 年）

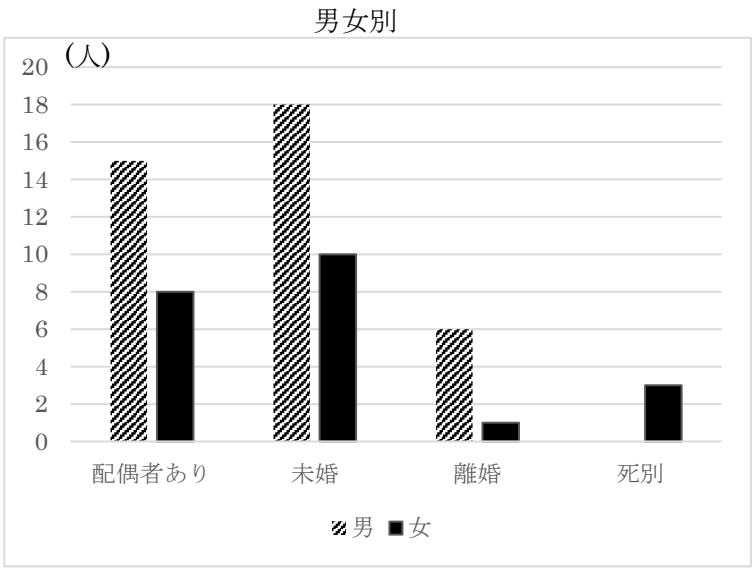


資料：人口動態調査死亡小票（平成 30 年）より作成

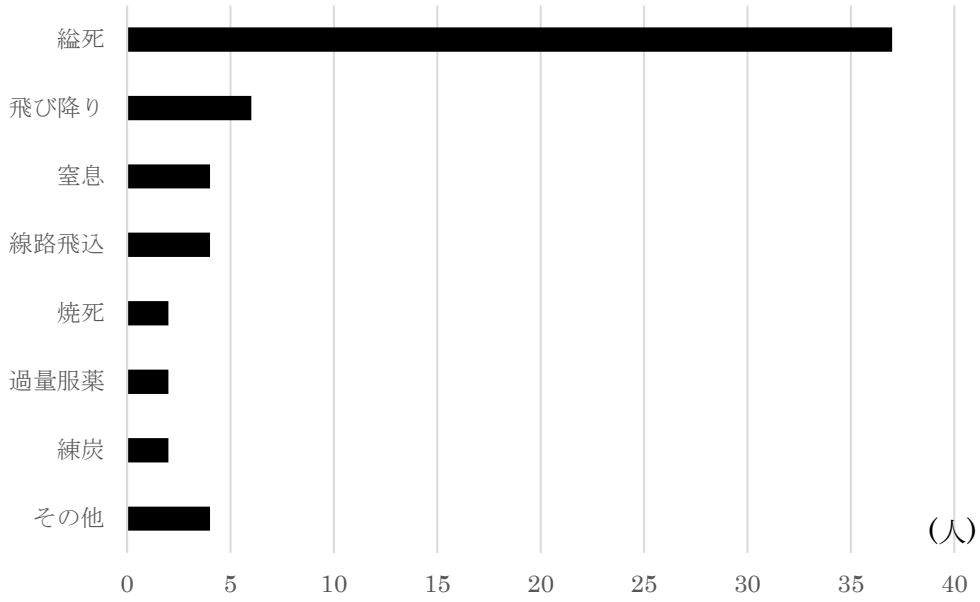
（５）配偶関係別の自殺者数の構成割合（平成 30 年）



市全体



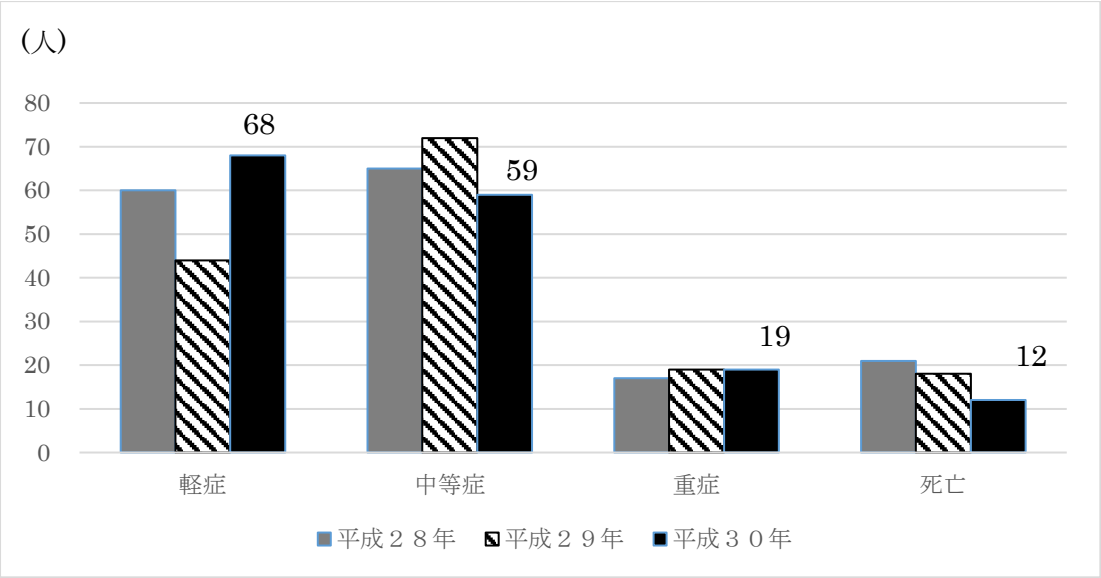
（６）自殺の手段（平成 30 年）



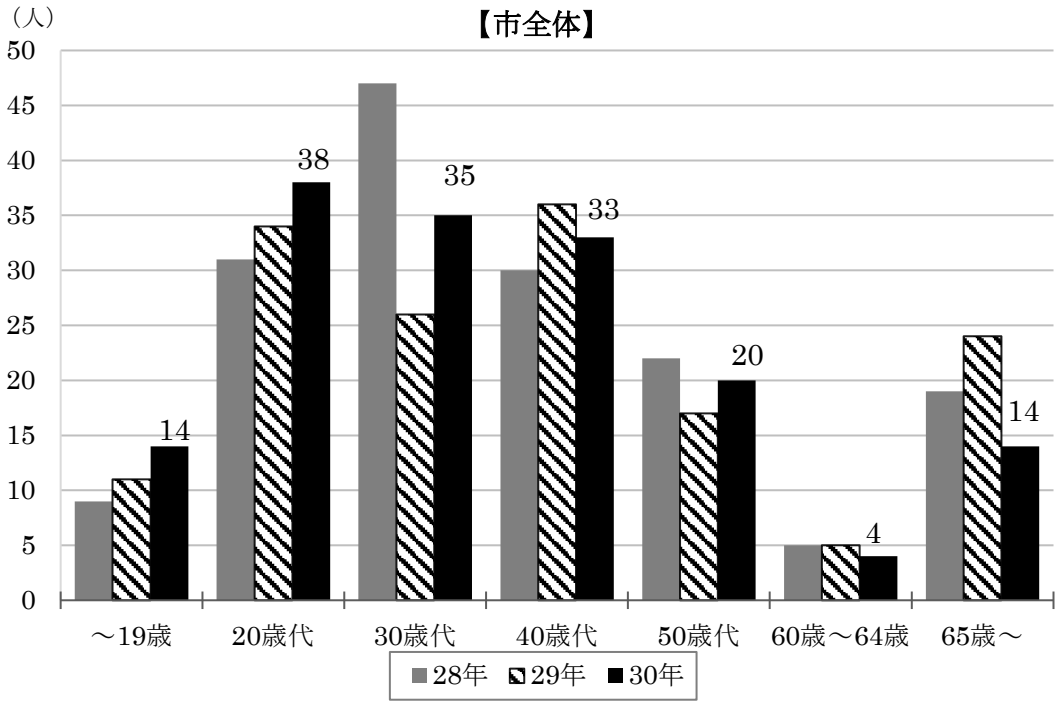
資料：人口動態調査死亡小票（平成 30 年）より作成

５．市川市における自損行為による救急搬送人員状況

（１）搬送者の傷病程度比較（平成 28 年～30 年）



（２）自損行為による年齢別搬送者数（平成 28 年～30 年）

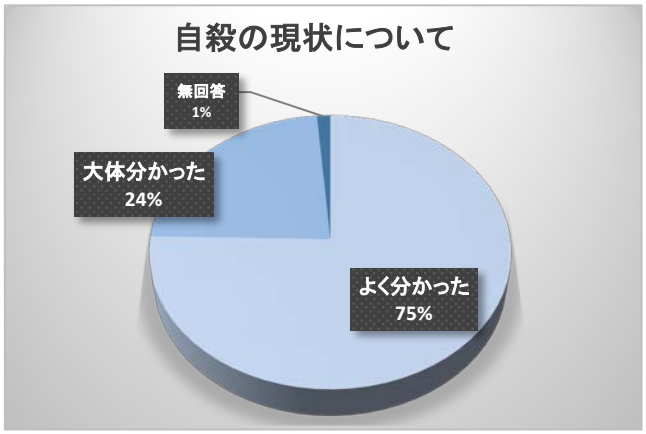


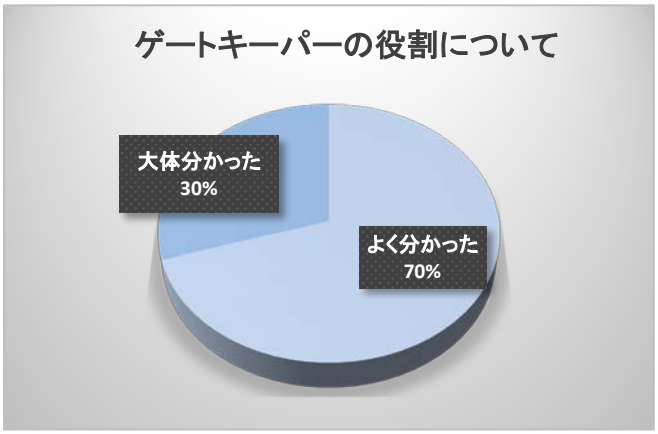
資料：平成 30 年市川市消防局救急課資料より作成

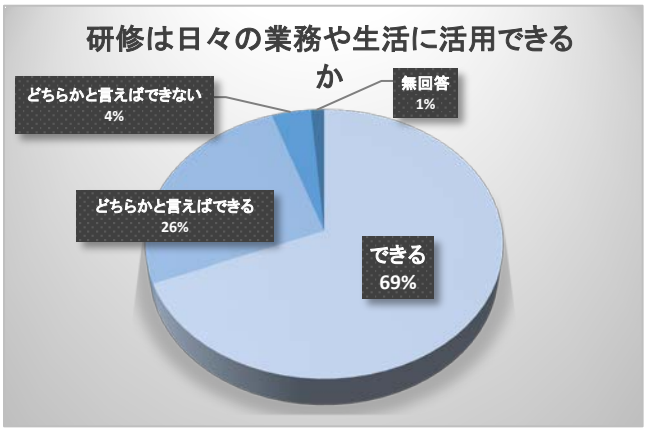
庁内職員向けゲートキーパー研修　アンケート結果

資料2

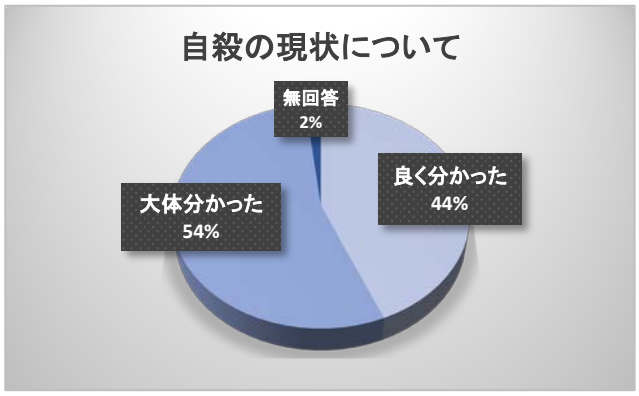
①R元年10月16日/17日実施　人材育成課　　対象：新規採用職員

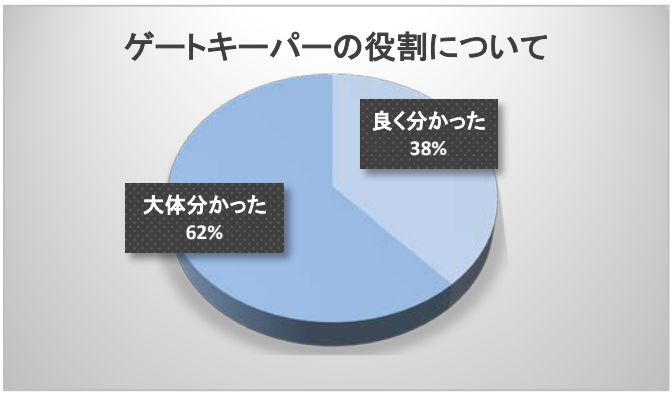


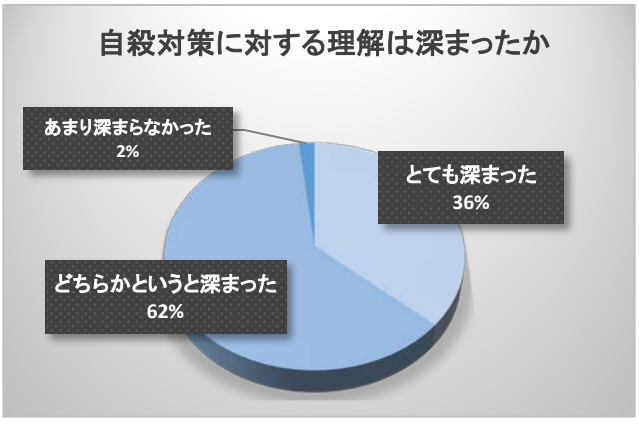


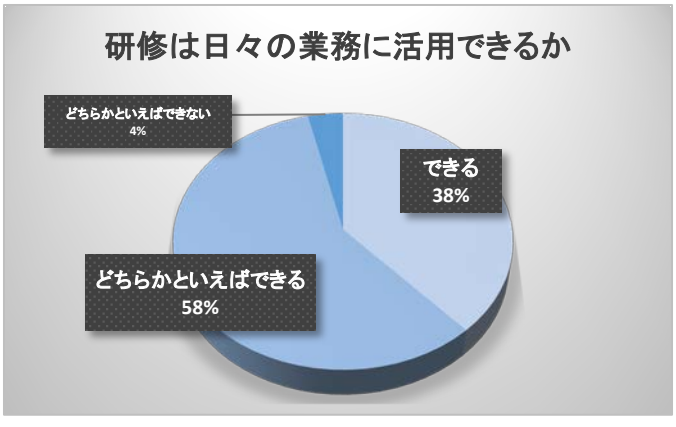


②R元年12月4日実施　学校教育部指導課　　対象：生徒指導主任



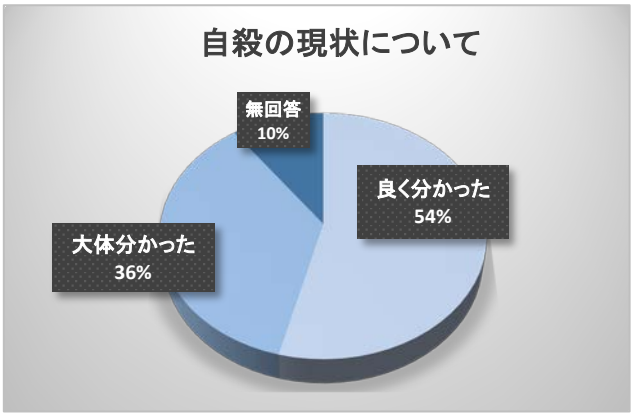


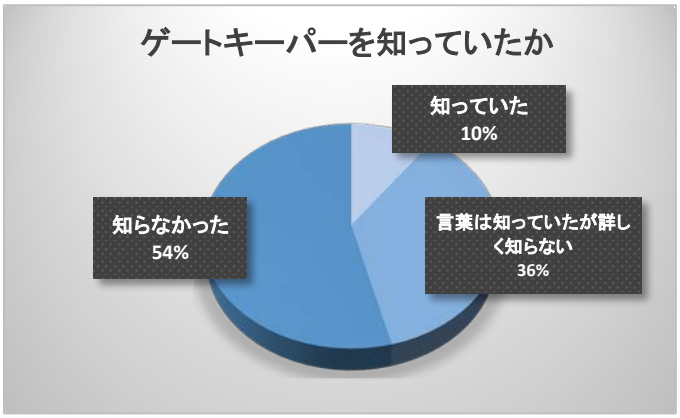


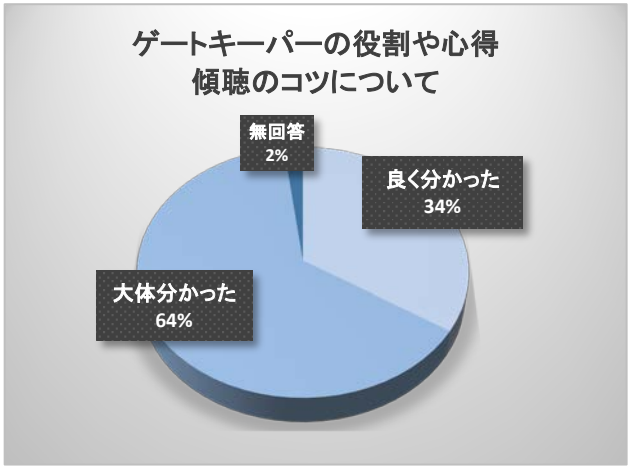


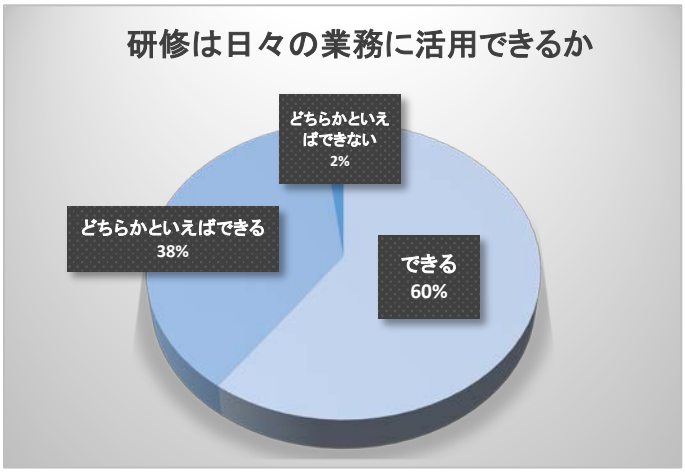
③R元年12月20日実施　介護福祉課

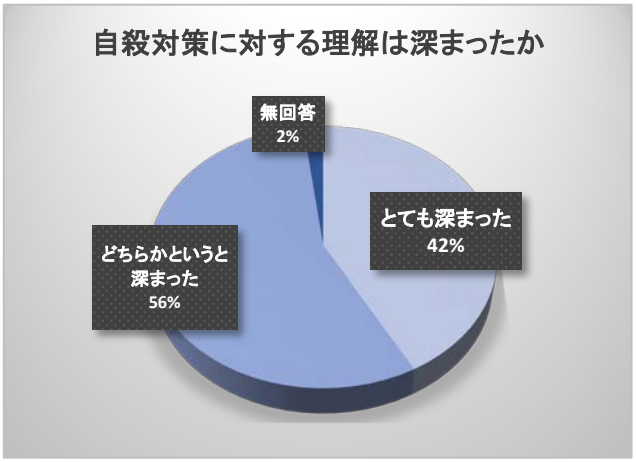
対象：介護福祉課職員、市内居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャー











その他の相談窓口

	困っていること	電話	対応時間	相談先
健康のこと	こころの健康のこと	047（377）1102	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	千葉県市川健康福祉センター
	心の健康、精神疾患及び精神科医療、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）、思春期精神保健など、精神保健福祉全般に関すること	043（263）3893	月～金曜日　9：00～18：30 （祝日・年末年始除く）	千葉県精神保健福祉センター
	アレルギーのこと	043（223）2677	毎週月・水・金曜日9：00～17：00 （12：00～13：00を除く） （祝日・年末年始除く）	千葉県アレルギー相談センター
	こころの悩み	043（227）3900	24時間　年中無休	千葉いのちの電話
こどものこと	18歳未満の児童に関するあらゆる相談 （子どもの虐待・家庭の問題等　児童の福祉に関する問題）	047（370）5286	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	市川児童相談所
	18歳未満の児童に関するあらゆる相談	043（252）1152	24時間・365日 （20:00～8:30は虐待受付のみ）	子ども家庭１１０番 （中央児童相談所内）
	学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関することなど	0120（415）446	24時間	千葉県子どもと親のサポートセンター
	いじめなどの困ったこと	0120（0）78310	24時間	24時間子供SOSダイヤル ※県内での接続先は、千葉県子どもと親のサポートセンター
	18歳までの子ども専用電話 （学校や友達とのこと、誰かと話したくなったとき）	0120（99）7777	毎日　16：00～21：00 （年末年始除く）	チャイルドライン （チャイルドライン千葉）
女性の方	DV相談や女性が抱えるさまざまな悩み	047（377）1199	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	千葉県市川健康福祉センター
		043（206）8002	24時間　365日	千葉県女性サポートセンター
		04（7140）8605	火～日曜日　9：30～16：00 （月曜・祝日・年末年始・臨時休館日除く 月曜が祝日の場合は翌日火曜も休み）	千葉県男女共同参画センター
男性の方	男性が抱えているさまざまな悩み	043（308）3421	火・水曜日　16：00～20：00 （月曜・祝日・年末年始・臨時休館日除く 月曜が祝日の場合は翌日火曜も休み）	千葉県男女共同参画センター
高齢者	介護、高齢者に関する心配ごと	043（221）3020	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	高齢者電話相談 （千葉県健康福祉部高齢者福祉課内）
障がいのこと	障がいのある人の差別に関すること	047（377）8854	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	千葉県市川健康福祉センター
生活のこと	消費生活、個人情報保護、多重債務に関すること	047（434）0999	月～金曜日　9：00～16：30 土曜日　9：00～16：00 （祝日・年末年始除く）	千葉県消費者センター
仕事のこと	再就職のこと	043（245）9420	月～金曜日　9：00～16：30 第1・3・5土曜日　10：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	千葉県ジョブサポートセンター
	雇用に関すること	047（370）8609	月～金曜日　8：30～17：15 第２・第４土曜日 10：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	ハローワーク市川 （公共職業安定所）
権利擁護お金	低所得者等の方に対する貸付と相談	047（320）4001	月～金曜日　9：00～17：00	市川市社会福祉協議会
	成年後見に関すること			
その他	暮らしの総合相談	047（300）9500	必要に応じて夜間休日も対応	中核地域生活支援センター がじゅまる
	ひきこもりに関すること	043（209）2223	月～金曜日　9：30～16：30 第１金曜日は13：00～16：30 （祝日・年末年始除く）	千葉県ひきこもり地域支援センター
	いのちに関すること	03（5286）9090	基本年中無休　20：00～翌朝5：30まで ただし火曜日は17：00～翌朝2：30まで 木曜日は20：00～翌朝2：30まで	認定NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター

市川市民のテレホンガイド

市川市にお住まいの方が利用できる相談窓口などをご紹介します。

ひとりで悩んでいませんか？
困ったときは、一人で悩まず
お気軽にご相談ください

発行／市川市保健センター健康支援課
テレホンガイドに関するお問い合わせ／TEL 047-377-4511

R1. 7月現在

市川市役所の相談窓口

※相談対応の曜日・時間は変更がある場合があります。　※相談内容の秘密は守られます。

	困っていること	電話	対応時間	相談先	
お金のこと・生活上の相談	民事に関する一般的な相談 〈市民相談員がお受けします〉	047（712）8529	月～金曜日　8：50～12：00 （受付時間11：30まで） 13：00～17：00 （受付時間16：30まで）	総合市民相談課	
	相続・遺言、損害賠償、金銭貸借、離婚、借地借家、成年後見などの専門的な法律の知識を必要とする相談 〈弁護士・認定司法書士がお受けします〉		毎週２～３回　13：00～16：00 ※予約制 （毎週金曜日８：45から翌週分を電話で受付）	総合市民相談課	弁護士法律相談 （平日・土曜）
			昼間：月１～２回　13：00～16：40 夜間：毎週水曜日　17：00～20：00 ※予約制 （毎月第３土曜日の翌月曜日８：45から翌月分を電話で受付）		司法書士法律相談 （水曜日）
	多重債務のこと 〈弁護士がお受けします〉	047（320）0666	予約制	予約受付：消費生活センター 相談場所：総合市民相談課相談室	
	消費生活相談員による消費生活に関する相談		月～金曜日（窓口及び電話相談） 第２・４土曜日（電話相談のみ） 10：00～16：00	消費生活センター	
		047（359）1121	毎月第２・４火曜日 10：00～12：00 13：00～16：00	行徳支所市民相談室	
	生活保護のこと	047（383）9563	月～金曜日　８：45～17：15 （祝日・年末年始を除く）	南八幡仮設庁舎１階　生活支援課	
	生活に困窮している方	047（704）0010	月～金曜日　９：00～17：00 （祝日・年末年始を除く）	南八幡仮設庁舎１階　生活支援課内 市川市生活サポートセンター　そら	
健康のこと	からだやこころの健康に関すること	047（377）4511	月～金曜日　８：45～17：15	保健センター	
		047（359）8785	月～金曜日　８：45～17：15	南行徳保健センター	
	急病時の医療機関案内・健康などの相談	0120（241）596	24時間・無休	あんしんホットダイヤル	
		0120（637）119	言語・聴覚が不自由な方専用FAX		
こどものこと	子どもの養育や児童虐待に関すること	047（711）0679	月～金曜日　８：45～17：15	子ども家庭支援センター	
	悩みを抱える小学生から20歳未満までの子どもと保護者の相談	047（320）3340	（電話相談） 月～金曜日　９：00～17：00 木曜日のみ　９：00～19：00 （面接相談） 月～金曜日　９：00～17：00 （eメール相談）24時間受付 youngnet@city.ichikawa.lg.jp	市川市少年センター	
	３歳児～中学３年生までの教育上のさまざまな悩みについて（教育相談）	047（320）3336	火～土曜日　９：00～17：00 ※予約制	教育センター相談室	
		047（318）3223		行徳相談室	
	小学生～中学生までの不登校、子育てに関すること	047（320）3362	火～金曜日　12：30～17：00 ※電話・訪問・来所相談 ※木曜日のみ行徳相談室でも受付	ほっとホッと訪問相談	
女性の方	女性のためのあらゆる相談（一般・ＤＶ）	047（323）1777	月～金曜日　９：00～16：00 （正午から午後１時を除く） 土曜日　９：00～12：30 （日曜日・祝日・年末年始・毎月最終火曜日を除く） ※面接相談は予約制	市川市男女共同参画センター （配偶者暴力相談支援センター）	
	女性の法律相談		毎週水曜日　13：00～17：00 ※予約制　相談時間は30分間程度		
障がいのこと	障がい者の総合相談	047（334）1111	月～金曜日　８：45～17：15	障がい者支援課	
		047（702）5588	月～金曜日　８：45～17：15	基幹相談支援センター大洲 「えくる大洲ステーション」	
		047（303）3074	月～金曜日　８：45～17：15	基幹相談支援センター行徳 「えくる行徳ステーション」	
	障がい者の就労相談	047（376）7176	月～木曜日　９：00～18：00 金曜日　９：00～20：00 第１・３土　10：00～15：00 ※第１・３(土)のどちらかは、外出支援のため、閉所している場合があります。	障がい者就労支援センターアクセス	
仕事のこと	労働なんでも相談 （社会保険労務士がお受けします）	047（704）4131	第１・３水曜日（８月・２月除く） 予約優先 18：00～20：00	産業振興課	

高齢者の介護や健康のことなどの総合相談

お住まいの地区の高齢者サポートセンターへお問い合わせください。

センター名	担当地区	開設日・時間	電話
高齢者サポートセンター 国府台	国府台	月～金曜日　８：45～17：15 （祝日、年末年始を除く）	047（373）6539
高齢者サポートセンター 国分	北国分、中国分、堀之内、稲越町、東国分、国分		047（318）5565
高齢者サポートセンター 曽谷	曽谷		047（371）6161
高齢者サポートセンター 大柏	大町、大野町、南大野、柏井町、奉免町		047（338）6595 047（303）9555 （大柏出張所内）
高齢者サポートセンター 宮久保・下貝塚	宮久保、下貝塚		047（373）0763
高齢者サポートセンター 市川第一	市川、市川南３・４丁目、真間１丁目		047（700）5139
高齢者サポートセンター 市川第二	市川南１・２・５丁目、新田、平田、大洲、大和田、稲荷木、東大和田		047（320）3105
高齢者サポートセンター 真間	真間２～５丁目		047（322）8811
高齢者サポートセンター 菅野・須和田	菅野、須和田、東菅野		047（326）7737
高齢者サポートセンター 八幡	八幡、南八幡		047（376）3200
高齢者サポートセンター 市川東部	北方町、本北方、若宮、北方、中山、鬼越、高石神、鬼高		047（334）0070
高齢者サポートセンター 信篤・二俣	田尻、高谷、原木、二俣、上妙典、二俣新町、高谷新町、東浜		047（327）3366
高齢者サポートセンター 行徳	河原、妙典、下妙典、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、伊勢宿、富浜、末広、塩焼、宝、幸、加藤新田、高浜町、千鳥町		047（312）6070
高齢者サポートセンター 南行徳第一	押切、湊、湊新田、香取、欠真間、相之川、広尾、新井、島尻、南行徳		047（359）6660
高齢者サポートセンター 南行徳第二	行徳駅前、入船、日之出、新浜、福栄、塩浜		047（712）8022

介護福祉課　市役所仮本庁舎　047（712）8545　行徳支所内　047（359）1274

外国人の方 For Foreign Residents

相談内容	電話	対応時間	相談先
日常生活や市の行政・施設についての情報提供など各種相談（相談無料） City provides information and advising services on your daily life, the city administration and public facilities. (Free of charge.)	047（712）8675	月・水・木(Mon, Wed, Thu)　10：00～17：00 火・金(Tue, Fri)　13：00～17：00 日本語・英語：月～金　Japanese/English:Monday - Friday 中国語：月、水　Chinese:Mondays and Wednesdays スペイン語：第1・3・5木　Spanish:1st, 3rd and 5th Thursdays	外国人相談窓口 Foreign Residents' Assistance Desk 市役所仮本庁舎２階 City Hall, temporary main building (2F)
		月・火・木・金(Mon, Tue, Thu, Fri)　10：00～17：00 水(Wed)　10：00～20：00 日本語・英語：月～金　Japanese/English: Monday - Friday スペイン語：水(15時から)、第2・4木 Spanish:Wednesdays(from 15:00), 2nd and 4th Thursdays	行徳支所1階 Gyotoku Branch Office (1F)

その他の相談

障がいについての相談

障がい者の総合相談	障がい者支援課	月～金曜日　8：45～17：15 （祝日・年末年始除く）	047(334)1111
	基幹相談支援センター大洲	月～金曜日　8：45～17：15 （祝日・年末年始除く）	047(702)5588
	基幹相談支援センター行徳	月～金曜日　8：45～17：15 （祝日・年末年始除く）	047(303)3074
障がい者差別に関する相談	千葉県市川健康福祉センター	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	047(377)8854
	障がい者支援課　相談担当	月～金曜日　8：45～17：15 （祝日・年末年始除く）	047(712)8517
発達障がい者（児）及び その関係者からの相談	千葉県発達障害者支援センター （CAS）	月～土曜　9：00～17：00 （年末年始を除く） ※相談については予約制	043(227)8557

就職についての相談

労働なんでも相談 （社会保険労務士による相談）	産業振興課	第１・３水曜日（８月・２月除く） 予約優先　18：00～20：00	予約専用 047(704)4131
雇用に関する相談支援　等	ハローワーク市川 （公共職業安定所）	【専門援助部門】（既卒3年以内の方の相談窓口） 月～金曜日　8：30～17：15	047(370)8609 （部門コード：43#）

女性のための相談

女性のためのあらゆる相談 （一般相談・DV相談）	市川市男女共同参画センター （配偶者暴力相談支援センター）	月～金曜日　9：00～16：00 （正午から午後１時を除く） 土曜日　9：00～12：30 （日曜日、祝日、年末年始、毎月最終火曜日を除く） ※面接相談は予約制	047(323)1777
女性の法律相談		毎週水曜日　13：00～17：00 ※予約制・相談時間は30分間程度	
DV（ドメスティック・バイオレンス）相談	千葉県市川健康福祉センター	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	047(377)1199
DVをはじめとした悩みを抱える女性のための相談	千葉県女性サポートセンター （女性専用）	365日24時間	043(206)8002
女性のための総合相談	千葉県男女共同参画センター	火～日曜日　9：30～16：00 （月曜・祝日・年末年始・臨時休館日除く。月曜が祝日の場合は翌日火曜も休み。）	04(7140)8605

男性のための相談

男性のための総合相談	千葉県男女共同参画センター	火・水曜日　16：00～20：00 （月曜・祝日・年末年始・臨時休館日除く。月曜が祝日の場合は翌日火曜も休み。）	043(308)3421

困った時にはここへ！

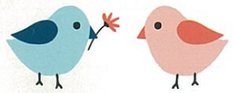
こころがもやもや
イライラする

いじめ

若者のための相談ガイド

ひとりで淋しい

生きにくい



困った時はひとりで悩まず、
このガイドブックの相談窓口へ連絡してください。
今のあなたの気持ちを誰かに話してみませんか。

市川市

発　行／市川市保健センター
健康支援課
お問合せ／TEL 047-377-4511
令和元年６月　現在

困った時は 相談しましょう

このようなサインに心当たりはありませんか？

からだのサイン

頭が痛い、おいしく食べられない、
何も食べたくない、からだが重い、
息苦しい、めまいがする、
疲れがとれない、寝つけない など

こころのサイン

イライラする、怒りっぽくなる、
楽しいことができない、
気持ちが沈む、
気持ちが落ち着かない、など

生活・行動面のサイン

元気がない、ぼーっとしていることが多い、
遅刻が増える、人に会いたくない、
外出したくない、服装が乱れてくる、
自分を傷つける など

サインに気づいた時には、ひとりで悩まずお電話ください。

からだ・こころのこと

からだやこころの健康のこと	保健センター	月～金曜日　8：45～17：15 （うつの心配相談は予約制）	047(377)4511
	南行徳保健センター		047(359)8785
こころの健康のこと	千葉県市川健康福祉センター	月～金曜日　9：00～17：00 （祝日・年末年始除く）	047(377)1102
こころの健康のこと	千葉県精神保健福祉センター	月～金曜日　9：00～18：30 ※祝日・年末年始除く	043(263)3893 （直通専用回線）
こころの悩みやいのちに関すること	千葉いのちの電話	24時間　年中無休	043(227)3900
つらい気持ちや死にたい気持ちがある時	認定NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	基本年中無休　20：00～翌朝5：30まで ただし火曜日は　17：00～翌朝2：30まで 木曜日は　20：00～翌朝2：30まで	03(5286)9090

誰かに相談したいとき

18歳以下の方専用の相談窓口 （学校や友達とのことなど、どんなこともいっしょに考えます。）	チャイルドライン千葉	毎日　16：00～21：00 ※年末年始を除く	0120(99)7777
少年のいろいろな悩みや、少年に関する保護者・身近な大人の方からの相談 （対象：6歳から20歳未満まで）	少年センター	月～金曜日　9：00～17：00 木曜日のみ　9：00～19：00 （eメール相談）24時間受付 youngnet@city.ichikawa.lg.jp	047(320)3340

子ども・若者総合相談

ニート、ひきこもり、不登校および関連するどこに相談したらよいかわからない悩みの相談 （対象：本人が39歳までの本人・保護者・関係者・関係機関）	千葉県子ども・若者総合相談センター （ライトハウスちば）	火～日曜日　10：00～17：00 祝日の月曜日　10：00～17：00 ※月曜が祝日の場合は相談受付あり 翌火曜日は休み ※年末年始は除く　※面接相談は予約制 ※若者参加の支援プログラムあり （eメール相談）終日受付 lighthouse@abeam.ocn.ne.jp	043(420)8066

学校や友達のこと、いじめ、家族、虐待などの相談

いじめなど子どもの人権に関する相談	子どもの人権１１０番 （千葉地方法務局内）	月～金曜日　8：30～17：15 ※祝日・年末年始は除く	0120(007)110 ※全国共通・通話料無料
	千葉地方法務局（支局を含む）	（電話相談） 月～金曜日　8：30～17：15 ※祝日・年末年始は除く （面接相談） 月～金曜日　8：30～17：15 ※祝日・年末年始は除く （インターネット人権相談） パソコン、携帯電話、スマートフォン共通 https://www.jinken.go.jp/kodomo	0570(003)110 ※全国共通
学校生活に関すること、心やからだのこと、その他進路や適性に関することなどの相談	千葉県子どもと親のサポートセンター	24時間	0120(415)446
友達・家族・学校・いじめのことなど	千葉県警少年センター （ヤング・テレホン）	月～金曜日　9：00～17：00 （祝祭日を除く）	0120(783)497
教育相談【保護者対象】 ３歳児～中学生までの教育上のさまざまな悩みについて	教育センター相談室	火～土曜日　9：00～17：00 ※予約制	047(320)3336
	行徳相談室		047(318)3223
【保護者対象】 小学校～中学校までの不登校、子育てに関すること	ほっとホッと訪問相談	火～金曜日　12：30～17：00 ※電話・訪問・来所相談 ※木曜のみ行徳相談室でも受付	教育センター 047(320)3362 行徳相談室 047(318)3223
虐待・家庭の問題など	市川児童相談所	月～金曜日　9：00～17：00 （電話相談専用） （祝日・年末年始除く）	047(370)5286
	子ども家庭１１０番 （中央児童相談所内）	24時間・365日 （20：00～8：30は虐待受付のみ）	043(252)1152

メンタルヘルスチェックシステムで
「こころの健康」チェックしてみませんか?

市川市こころの体温計　検索　webで検索

携帯やパソコンで、気軽に利用できるセルフチェックシステムです。
※利用料は無料です。(通信料は自己負担)
※個人情報の入力は一切不要です。
※医学的診断をするものではありません。
心配なことがつづく場合には、早めに
専門家に相談しましょう。

なんとなく、こころや体が不調なとき…

こころの相談してみませんか?

気分が落ち込んでつらい…

生きていても意味がないと思う…

夜、眠れない…

裏面へ

うつの心配相談

対　象：うつの心配のある方
(市内在住・在勤・在学の方
またはそのご家族・関係者の方)

方　法：電話で予約後、面接での相談

相談料：無料

相談員：精神保健福祉士・保健師が
対応いたします

困った時は、まずは相談を

Tel.047-377-4511

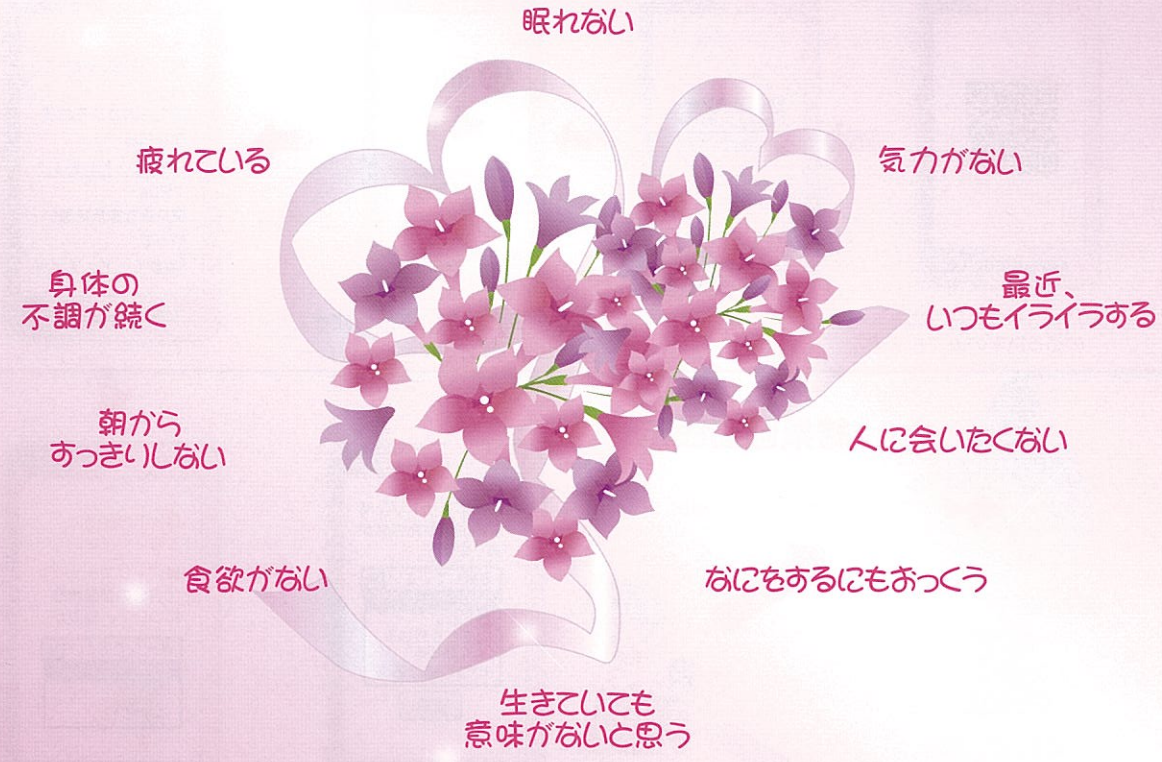
市川市保健センター／南八幡4-18-8

Tel.047-359-8785

南行徳保健センター／南行徳1-21-1

ICHIKAWA

こころ、大丈夫ですか？



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 ためしてみませんか？

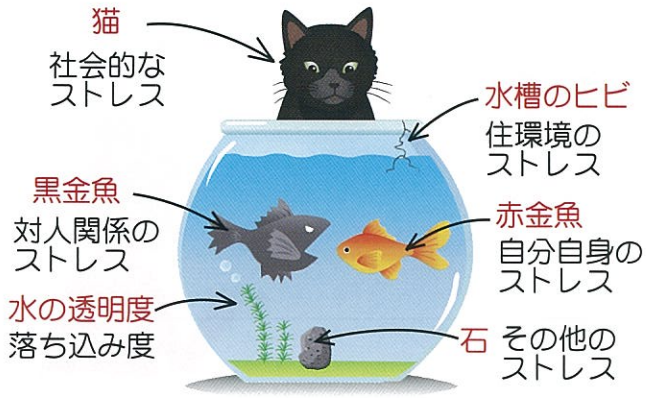
市川市　こころの体温計　検索

https://fishbowlindex.jp/ichikawa/

携帯・スマホはこちらから ▶

本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード　結果画面（例）

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

※こころの体温計　ご利用にあたって
利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）個人情報の入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

市川市保健センター
健康支援課
代表 047(377)4511

「こころの体温計」携帯電話・スマホでの使い方

①バーコードリーダーで QR コードを読み込みます。

※バーコードの読み込みのある携帯のみできます。

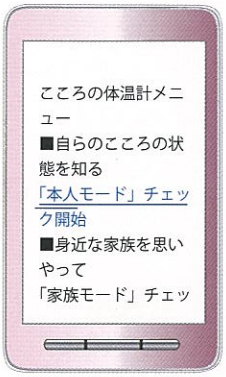
②サイトに接続します。

③トップページが表示されます。

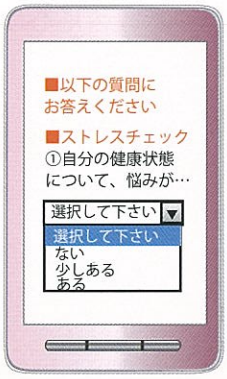
画面を下にスクロールします。

※お住まい・性別・年齢を選んで「チェック画面へ」を選びます。

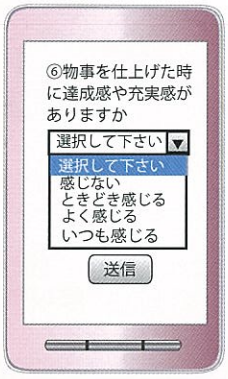
④本人モードのチェック開始します。



⑤４択で選択します。



⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



結果画面表示

何も問題のない状態

心が心配な状態

一番低いレベル

一番高いレベル

市のホームページからご利用いただけます。

市川市役所ホームページ

http://www.city.ichikawa.lg.jp

くらしの情報

保健・医療・福祉

こころの健康

「こころの体温計」試してみませんか？
ストレス度・落ち込み度を簡単チェック！

カチッ

バナーをクリック！

資料4
市川市保健センター健康支援課
令和2年1月実施分

＜生きるを支える相談窓口一覧　利用状況調査票＞

			令和2年1月 詳　細
1.課内の「生きるを支える相談窓口一覧」設置場所		有	・窓口設置・消防局及び消防署所 ・非常勤を含むグループ内の全職員が持っている ・相談班内に複数設置あり ・女性相談員（5人）全員が個人で持っている、職員事務室に1冊保管している ・ケースワーカーと、相談支援専門員に配布 ・相談員の部屋と各班に１冊ずつ配付、現在、委託により中学生を対象としたＬＩＮＥ相談を行っている。その業者に必要な部分だけでも情報を提供しておきたいのだが、どうなのだろうか ・非常勤を含む課内の全職員が個人で持っている ・窓口を定位置としている ・市民相談員及び相談班職員が所有 ・自殺対策関係ファイルと共に保管
		無	・個人で持っている人もいれば持っていない人もいる ・担当者が保管している ・職員が個人で持っている ・課内で共有している ・各担当ごと配布しているが、定位置はない
2.市民から、直接相談や問い合わせを受ける部署である		受ける	・窓口、電話、面接など ・労働相談窓口を案内、社労士による労働相談を実施している ・面接、電話、訪問など（面接・訪問については主に認知症初期集中チーム対応） ・悩みを抱える小学生から２０歳未満の少年とその保護者等を対象としている(電話、メール、面談) ・救急出動時等 ・主に、女性の一般相談における電話相談及び来所相談 ・高齢者施設における虐待が疑われる場合の相談に対応
		受けない	
3.市民の相談時に「相談窓口一覧」を活用している		している	・救急出動時等、必要に応じて活用している ・相談班の職員には周知している ・職員への周知はしており、必要な場面で活用している ・窓口、電話相談、問合せ等において必要に応じて使用する ・相談先確認のため活用 ・職員個人に配付し、相談業務で活用
		していない	・職員に周知されていない ・相談が一度もないため、活用する機会はない ・利用に至らず対処できているため ・高齢者や障がい関係以外の相談を受けることがない（必要時紹介できるよう職員が情報の確認のため見ることはある　） ・必要な対応ができているため利用に至っていない ・職員には周知はした。市民からの問い合わせは課の業務のみである
4.よく利用する分野	Ⅰ　健康・家族の問題		・ＤＶ相談など ・育児に関する相談、ひきこもりに関する相談、精神疾患に関する相談
	Ⅱ　介護・認知症		・介護認定に関するお問い合わせや、要介護認定や要支援認定者ではない高齢者からの日常生活の相談等 ・高齢な親の健康・生活状況についての心配等で高齢者サポートセンターを紹介
	Ⅲ　障がい		・補装具、障害認定などに関する問い合わせ ・各種支援体制に関する問い合わせ等
	Ⅳ　児童虐待 いじめ 犯罪被害		・警察全般の活動 ・児童虐待に関すること
	Ⅴ　求職　失業		・子育てしながら働きたい
	Ⅵ　労働の問題		
	Ⅶ　個人の債務、企業の経営不振		・多重債務相談
	Ⅷ　医療費		・高額医療費、小児慢性特定疾病に関する問い合わせ
	Ⅸ　年金		・障害年金や遺族年金に関する問い合わせ
	Ⅹ　ひとり親家庭		・ひとり親家庭等医療費等助成、児童扶養手当
	Ⅺ　各種生活資金		・生活に困っている方や高校や大学に通わせたいが経済的に困難な方へのご案内 ・各種支援体制に関する問い合わせ等 ・生活保護に関すること、貸付に関すること・生活福祉資金及び生活保護費に関する問い合わせ等 ・ひとり親世帯等からの子の就学資金に関する相談等
	Ⅻ　自死遺族		
5.活用したが改善が必要な点		有	・課内職員への周知と窓口設置用配布部数の増 ・良く情報をいただく部署とは、やりとりをする内容について共通理解をする必要と感じる ・全庁的に限られた部数の配布であるが、当課の場合、課題解決のお手伝いという業務の性質から職員数と同部数が欲しい
		無	・活用機会がないため
6.他課及び他機関から紹介を受けたが対応が困難だったこと		有	・近所トラブル ・困難ということではないのですが、内容によりまたすぐに別の場所を紹介することがある ・目的・主訴を整理して話すことが出来ない方への対応、支援を拒否する方への対応 ・本来、当課から担当課をご案内することが理想であるにも関わらず、担当課等から当課へ案内され、盥回しにならない対応に苦慮している
		無	・紹介されたことがないため　・他課及び他機関から紹介を受けておりません

参考資料①

Ｈ３０年度　こころの体温計　アクセス数（平成３０年４月～３１年３月）

		４月	５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	１月	２月	３月	年代別合計
男性	10代	42	35	27	23	19	97	38	64	24	45	23	59	496
	20代	103	87	74	86	27	133	65	109	59	63	37	134	977
	30代	94	108	93	69	79	265	107	113	64	65	84	252	1,393
	40代	119	50	64	45	93	219	83	95	133	81	65	321	1,368
	50代	96	57	55	31	55	154	61	74	62	49	78	172	944
	60代	67	39	32	20	25	70	43	58	18	38	26	97	533
	月別合計	521	376	345	274	298	938	397	513	360	341	313	1,035	5,711
女性	10代	75	49	58	47	38	125	89	81	49	93	70	127	901
	20代	119	136	176	102	96	289	167	142	132	175	149	313	1,996
	30代	148	281	213	217	140	672	207	296	217	268	182	484	3,325
	40代	176	160	151	130	151	939	244	274	136	159	168	409	3,097
	50代	527	138	149	107	84	746	106	180	124	87	117	360	2,725
	60代	90	55	62	53	46	110	55	64	30	36	39	156	796
	月別合計	1,135	819	809	656	555	2,881	868	1,037	688	818	725	1,849	12,840
	総計	1,656	1,195	1,154	930	853	3,819	1,265	1,550	1,048	1,159	1,038	2,884	18,551

約4.5倍　増加

若年男性（10～30代）	2,866	50.2%
若年女性（10～30代）	6,222	48.5%
男女合計年間平均アクセス数	1546	

参考資料②

令和元年度　こころの体温計 アクセス数（平成３１年４月～令和元年１２月）

		４月	５月	６月	７月	８月	９月	１０月	１１月	１２月	１月	２月	３月	年代別合計
男性	10代	45	41	32	118	32	86	115	68	22				559
	20代	84	146	123	135	178	247	188	93	89				1,283
	30代	93	83	157	91	281	351	96	117	105				1,374
	40代	131	170	102	87	84	468	112	85	124				1,363
	50代	104	91	76	179	113	192	68	71	60				954
	60代	70	85	34	46	104	134	44	35	38				590
	月別合計	527	616	524	656	792	1,478	623	469	438				6,123
女性	10代	114	95	107	381	122	180	183	59	135				1,376
	20代	197	178	196	247	130	434	165	97	119				1,763
	30代	283	247	275	355	243	586	316	236	113				2,654
	40代	152	184	168	286	302	481	249	242	277				2,341
	50代	165	230	162	132	221	355	71	109	176				1,621
	60代	96	106	90	59	129	227	45	42	84				878
	月別合計	1,007	1,040	998	1,460	1,147	2,263	1,029	785	904				10,633
	総計	1,534	1,656	1,522	2,116	1,939	3,741	1,652	1,254	1,342				16,756

約2倍　増加

若年男性（10～30代）	3,216	52.5%
若年女性（10～30代）	5,793	54.5%
男女合計年平均アクセス数	1862（4月～12月まで）	