



あなたの「こころ」は 疲れていませんか？

疲れを感じたら、ひとやすみ

眠れない、食欲がない、気分が落ち込むなどのメンタル面の不調が長く続くときは、信頼できる人や専門機関に相談しましょう。

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

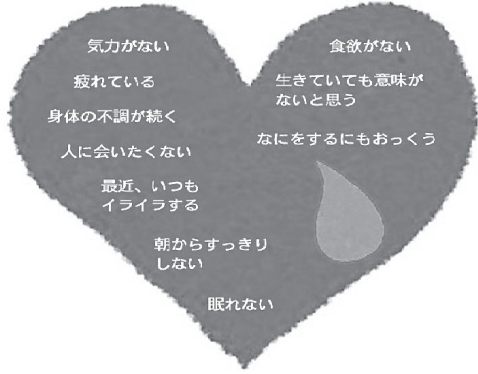
こころ、大丈夫ですか？

9月10日～16日は
自殺予防週間

新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活環境が大きく変わり、1年以上が経過しました。この間、健康面の心配に加え、社会・経済活動が制限されるほか、感染症の収束が見えないことによる不安など、さまざまな影響がストレスとなり、こころやからだに疲れている人も多いのではないのでしょうか。

大きなストレスは、自殺の引き金になることが多いといわれています。ストレスと上手に付き合っていくことが、こころの健康を保つ上で重要です。

携帯電話やパソコンを
使ってメンタルヘルス
チェック



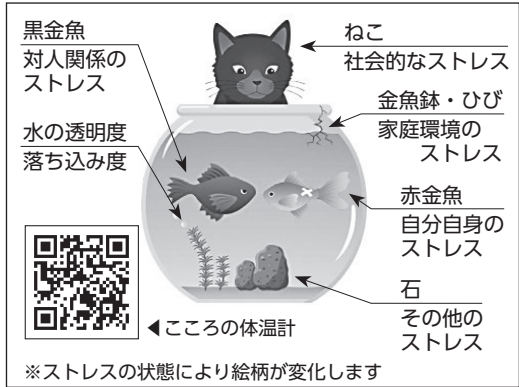
自殺に至るまでには、こころやからだの不調といった何らかのサインを発していることが多いといわれています。しかし、こころが疲れていると、このサインに自分でも気付かないことがあります。市ホームページには、メンタルヘルスをチェックするための「こころの体温計」という機能があります。自身のこころの健康状態を確認する「本人モード」のほか、家族や身近にいる人のこころの健康状態を確認できる「家族モード」など、全部で六つの種類があります。

簡単な質問に回答するだけで、現在のこころの状態を知ることが

表 相談窓口一覧

どんなとき	相談窓口	電話番号
誰かに話を聞いてほしいとき	よりそいホットライン	☎0120・279・338
自殺を考えるほどつらいとき	北海道いのちの電話	☎011・231・4343
	旭川いのちの電話	☎0166・23・4343
	こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570・064・556
こころの健康について相談したいとき	帯広市健康推進課	☎0155・25・9721

図2 こころの体温計チェック結果(例)



できますので、ぜひご利用ください(図2)。なお、利用によって個人情報取得されることはありません。

一人で悩まず
ご相談ください

悩みや問題は一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。もし、身近な人に相談しづらい、身近に相談できる人がいない場合は、左表の相談窓口をご利用ください。

図1 住みごこちについて

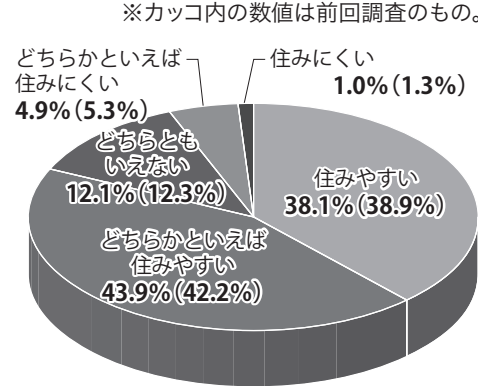
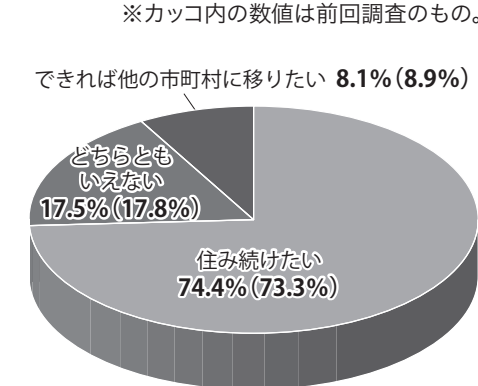


図2 定住意識について



市民の皆さんの まちづくりに対する実感

市民まちづくりアンケート結果

本年4月から5月に実施した「市民まちづくりアンケート」の集計結果をお知らせします。

問い合わせ 企画課（市庁舎5階、☎65・4105）

市では、市民の皆さんが帯広市の住みごこちやまちづくりについての実感を持つているかを調査するため、「市民まちづくりアンケート」を実施しています。

今年度は、無作為に抽出した18歳以上の市民3000人のうち、1687人から回答がありました。

十勝・帯広の気候や自然環境が
定住意識にも影響

帯広市は「住みやすい」または「どちらかといえば住みやすい」と回答した人の合計は、82・0%となり、前回調査から0・9ポイント上昇しました。過去10年でも、継続して8割を超えており、多くの市民の皆さんが住みやすさを実感しています。(図1)

一方、「住みにくい」または「どちらかといえば住みにくい」と回答した理由は、交通の不便さが最も多くなっており、次いで働く場所の不足、商業施設の充実度の低さなどが挙げられています。

帯広市に「住み続けたい」と回答した人の割合は74・4%となり、前回調査から1・1ポイント上昇しました(図2)。「住み続けたい理由」として、気候の良さや恵まれた自然環境が多く挙げられています。また、帯広市から移りたい理由として、まちの魅力や都市的な便利さの不足を挙げる人の割合が高くなっています。(表1・2)

表1 住み続けたい理由(複数回答)

住み続けたい主な理由(上位三つ)	回答割合
1 気候が好きだから	40.2%
2 自然に恵まれているから	37.6%
3 広々としているから	21.3%

表2 移りたい理由(複数回答)

移りたい主な理由(上位三つ)	回答割合
1 まちに魅力が少ないから	26.9%
2 都市的な便利さが不足しているから	26.2%
3 仕事上の理由から	19.2%

18歳以上の市民3000人を対象に、住みごこちや定住意識、暮らしぶりについてアンケート調査を実施。

市ホームページID.1003263

令和3年度
市民まちづくりアンケート
【集計結果】

～市民の声をまちづくりに～

アンケート結果は今後の
まちづくりの参考とします

アンケートでは、生涯学習や文化芸術活動、地域社会活動などについて活動・意識調査を行っているほか、自由記載欄においては、新型コロナウイルス感染症への対応も含め、さまざまなご意見をいただきました。こうした市民の皆さんの声は、今後のまちづくりの参考としてまいります。

なお、集計結果の詳細は、市庁舎や各コミセン、川西・大正支所でご覧いただけるほか、市ホームページにも掲載しています。