

自殺対策
強化月間ひとりで悩まず、
相談してみませんか(いのち対策室)

令和2年の兵庫県内の60歳以上の高齢者の自殺者数は367人。これは県内自殺者数の全体の41%を占めており、深刻な状況が続いています。自殺で亡くなる前はうつ状態になっている方が多いといわれています。うつ状態になると、眠れない、気分が落ち込む、誰にも会いたくないといった精神症状や、疲れやすい、食欲がない、体が痛いといった身体症状として現れることがあります。

もし心当たりがあれば、ひとりで抱えこまず、下記の電話にご相談ください。話してみるだけで気持ちが楽になることもあります。

また、身近に「もしかして誰にも言えず悩んでる？」と思う方がおられたら、この相談電話をご紹介ください。

精神保健福祉士や臨床心理士などの専門職が相談に応じます

■兵庫県(神戸市以外の方)

兵庫県こころの健康電話相談 ☎078-252-4987

火～土9時30分～11時30分、13時～15時30分

※祝日・年末年始除く

■神戸市内の方

自殺予防とこころの健康電話相談 ☎078-371-1855

月～金10時30分～18時30分

■兵庫県全域(夜間休日)

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566

月～金18時～翌日8時30分 土・日・祝24時間

経験豊かなボランティア相談員がお話を聴きます

■神戸いのちの電話 ☎078-371-4343

平日8時30分～20時30分

第2・3・4金と毎土8時30分～翌日8時30分

(祝日と重なる日の16時～20時30分はお休み)

日・祝日8時30分～16時

■はりまいのちの電話 ☎079-222-4343

毎日14時～翌日1時

■フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

☎0120-783-556

毎日16時～21時

毎月10日 24時間(8時～翌日8時)通話料無料

電力大手をかたり
契約切り替えの勧誘!

■電話勧誘・訪問販売をきっかけとした電気の契約の切り替えに関するトラブルなどの相談が寄せられています。

事例：大手電力会社を名乗り訪問。電力メーターも新しくなり電気代もすぐわかるようになると言われたので書類にサインしたが、契約先は全く別の電力会社だと後でわかった。(70才代、男性)

■そんな時は!

- ① 大手電力会社をかたるケースがあります。新たに契約する会社名や連絡先(電話番号等)を書面などでよく確認しましょう。
- ② 電力の切り替えをする場合は、料金のプランだけでなく料金の算定方法もよく説明してもらい、メリット・デメリットを把握したうえで契約しましょう。
- ③ 契約するつもりがなければ、請求書(検針票※)に記載された情報は伝えず、きっぱりと断り、話を聞かないようにしましょう。※検針票には契約名義、住所、顧客番号など重要な個人情報に記載されています。
- ④ 電話勧誘販売や訪問販売の場合は、クーリング・オフ(8日間)できます。

消費者トラブルで困ったときは、
迷わず消費者ホットライン「188」に電話を!
※最寄りの消費生活相談窓口につながります。



吉本芸人出演の消費者トラブル防止動画も配信中!
QRからお読み込みください。

「学び続ける人は輝いている!」皆さまの学びと交流を応援します!令和4年度受講生募集中!!

(公財)兵庫県生きがい創造協会、(公財)兵庫丹波の森協会では、県内各地で生涯学習講座を開設しています。

仲間づくりの輪を広げ、教養や趣味を高め、地域づくりに役立ててみませんか。

詳しくは、各学園までお問い合わせください。

<高齢者大学講座>

年間受講料/いなみ野学園 50,000円、その他 12,500円

受講日数/週1回、年間25日程度を4年間(各学園で異なる)

<ひょうごラジオカレッジ>

年間受講料/6,000円

放送時間/毎週土曜日朝7時から30分間

名称	所在地及び募集締切日	問い合わせ先
いなみ野学園	(加古川市)締切日はお問い合わせ下さい	(079)424-3342
うれしの学園生涯大学	嬉野台生涯教育センター(加東市)	4月12日 (0795)44-0711
みてやま学園	但馬文教府(豊岡市)	3月18日 (0796)22-4407
ゆうゆう学園	西播磨文化会館(たつの市)	3月31日 (0791)75-3663
いざなぎ学園	淡路文化会館(淡路市)	4月8日 (0799)85-1391
丹波OB大学	丹波の森公苑(丹波市)	3月13日 (0795)72-5170
ひょうごラジオカレッジ	ラジオ関西55.8kHz 他	4月8日 (079)424-3343

*募集締切日を過ぎても、定員に達しない場合は、受付を継続します。
阪神シニアカレッジ(宝塚市)は、募集を締め切りました。

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています