

「こころの健康といのちに関する意識調査」および「お酒、くすり、ギャンブル等、インターネット・ゲームに関する意識行動調査」にご協力をおねがいします

いつも、本市の精神保健行政にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。

本市は、令和8年度に「次期堺市自殺対策推進計画」および「次期堺市依存症地域支援計画」の策定を予定しております。そこで、15歳以上の市民の方を対象に「こころの健康といのちに関する意識調査」及び「お酒、くすり、ギャンブル等、インターネット・ゲームに関する意識行動調査」を実施します。令和7年9月1日現在、15歳以上の市民の方から無作為に5,000人の方を選び、調査票を送付しました。ご回答いただいた内容は、本市の今後の施策や支援体制構築の重要な資料となり、次期計画にも反映させていただくものとなります。なお、ご回答を通じて、不安等を感じられた場合は、1人で悩まず、裏面の相談窓口をご利用ください。主旨をご理解いただき、ご回答、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和7年11月 堺市

～ ご記入に際してのお願い ～

- 本調査は「こころの健康といのちに関する意識調査」(設問30問)と「お酒、くすり、ギャンブル等、インターネット・ゲームに関する意識行動調査」(設問31問)の2部構成です(いずれも両面刷り)。2部ともご回答いただけると幸いです。
- ご回答はあて名のご本人にお願いいたします。ご本人によるご回答が難しい場合は、ご家族等がご本人の意向に沿ってご回答をお願いします。
- 回答はインターネット、または郵送にてお願いいたします。  
インターネットでの回答は、アンケート用紙に記載のQRコード、またはURLからアクセスし、ログインIDとパスワードをご入力ください。
- 回答には、あてはまる回答の番号に○をつけてください。記入欄には、具体的な内容をご記入ください。インターネット回答の場合はあてはまるものをお選びください。  
※答えにくい項目は無理にご記入いただかなくて構いません。
- ご回答いただいた内容は、本調査の目的のみに使用します。
- ◆ ご記入後は、調査票2部を同封の返信用封筒に入れて頂き、封筒・調査票にお名前やご住所は記入せず、令和7年12月15日(月)までに郵便ポストへご投函ください。(切手は不要です。)
- ◆ インターネットでご回答いただいた場合は、アンケート用紙の返送は不要です。
- ◆ ご不明な点やご質問は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先>

【調査委託業者】

株式会社 エム・アールビジネス TEL:06-6231-9547 FAX:06-6231-9543

受付時間 午前9時～午後5時30分

【調査主体】


堺市健康福祉局健康部 精神保健課 TEL:072-228-7062 FAX:072-228-7943

受付時間 午前9時～午後5時30分

## 相談機関一覧（悩み相談）

様々な悩みについて相談できる専門の相談機関があります。

### こころの悩みに関するおもな相談窓口

こころの健康センター	●電話相談:「こころの電話相談」 TEL 072-243-5500 平日 9:00～12:00、12:45～17:00 ●専門相談:「ひきこもり相談」「薬物依存相談」「ギャンブル等依存相談」 「自死遺族相談」「性暴力被害カウンセリング」 TEL 072-245-9192 平日 9:00～17:30	
各区 保健センター	●こころの健康、こころの病気(アルコール依存症等)についての相談	
	堺区	堺保健センター 072-238-0123
	中区	中保健センター 072-270-8100
	東区	東保健センター 072-287-8120
	西区	西保健センター 072-271-2012
	南区	南保健センター 072-293-1222
	北区	北保健センター 072-258-6600
	美原区	美原保健センター 072-362-8681
おおさか依存症ホットライン	●LINE 相談 毎週水・土・日曜日 17:30～22:30  (ただし、新たな相談受付は 22:00 まで)	
関西いのちの電話	●電話相談:06-6772-1121 24 時間 365 日	
大阪自殺防止センター	●電話相談:06-6260-4343 金曜日 13:00～日曜日 22:00	
おおさか精神科救急ダイヤル	●電話相談:夜間・休日の精神科救急医療機関などのご案内 0570-01-5000 平日 17:00～翌朝 9:00 土・日・祝・年末年始 9:00～翌朝 9:00	
NPO 法人ライフリンク	●SNS 相談(LINE・Facebook)「生きづらびっと」 月・金曜 6:00～22:30(受付は 22:00 まで) 火・水・木・土・日曜 8:00～22:30(受付は 22:00 まで) ●チャット・メール・電話相談「#いのち SOS」 【チャット相談】 月・金曜 6:00～22:30(受付は 22:00 まで) 火・水・木・土・日曜 8:00～22:30(受付は 22:00 まで) 【メール・電話相談】 24 時間受付	

### その他の相談窓口

堺市ホームページの「相談機関一覧」をご覧ください。

詳細は右のバーコードを読み取るか下記のように検索してください。

堺市 相談機関一覧

検索



<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/sodan/jisatsutaisaku/ichiran/index.html>

### ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、「いのちの門番」とも位置付けられており、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

堺市ゲートキーパー養成研修テキスト【基礎編】をWEBで公開中。  
詳細は右のバーコードを読み取るか下記のように検索してください。

堺市 ゲートキーパー

検索



<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/sodan/jisatsutaisaku/gatekeeper-kenshu.html>