



いのち
支える

9月10日～16日は自殺予防週間です かけがえのない「いのち」を大切に！

当市の現状

自殺による死亡者数は、平成30年の年間14人から令和4年は8人と減少しており、近年は1けたで推移しています(右表参照)。自殺の主な原因は、健康問題、家庭問題、経済・生活問題等です。自殺は、さまざまな問題が重なりに追い込まれた結果といえます。

	平成30年	平成31年	令和2年	令和3年	令和4年
男	13	10	6	4	7
女	1	2	3	3	1
総数	14	12	9	7	8

出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

気付くことが大切 「うつ病セルフチェック」

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

(うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋)

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、つらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている時は、うつ病の可能性も考えられます。

早めに医療機関等に相談してみましょう。

つらいときには……誰かに相談してみましょう



まもろうよ ころろ

●24時間対応

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間等
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン (厚生労働省受託事業)	0120-279-338 (フリーダイヤルつなくささえる)	毎日24時間

●SNS相談(LINE)

相談窓口	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)				
受付時間	月・水・金 11:00～22:30 (22:00まで受付) 火・木・日 17:00～22:30 (22:00まで受付) 土 11:00～16:30 (16:00まで受付)	毎日 第1部 12:00～15:50 (15:00まで受付) 第2部 17:00～20:50 (20:00まで受付) 第3部 21:00～23:50 (23:00まで受付) 月曜日 4:00～6:50 (6:00まで受付) 毎月1回最終土曜日・日曜日 24:00～5:50 (5:00まで受付)				
QR	<table border="0"> <tr> <td>LINE  ID @yorisoi-chat</td> <td>チャット  https://yorisoi-chat.jp/</td> </tr> </table>	LINE  ID @yorisoi-chat	チャット  https://yorisoi-chat.jp/	<table border="0"> <tr> <td>LINE  ID @kokorohotchat</td> <td>チャット  https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/</td> </tr> </table>	LINE  ID @kokorohotchat	チャット  https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/
LINE  ID @yorisoi-chat	チャット  https://yorisoi-chat.jp/					
LINE  ID @kokorohotchat	チャット  https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/					

(青森県障害福祉課「こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧」より抜粋)

●市では「こころの相談」「小さな相談室」を実施していますので、ぜひご活用ください。

21、22ページを併せてご覧ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2382

