



いのち  
支える

# かけがえのない“いのち”を大切に 3月は「自殺対策強化月間」です

「ちゃんと眠れていますか？」

2週間以上続く不眠は「うつ」のサインです。  
専門医、かかりつけ医に相談しましょう。



右記の2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は要注意。  
厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

## うつ病のセルフチェック

- 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られる
- 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に感じる

### ■五所川原市の自殺者の状況

本市における自殺者数は2010年の年間29人をピークに、2017年の自殺者数は11人で近年は15人前後へと半減しています。

本市の特徴としては、年齢別では50歳代が多く、性別では男性が圧倒的に多い状況です。

### ■五所川原市のいのち支える自殺対策計画

本人だけでなく、家庭、学校、職場、地域コミュニティ、民間団体等が連携して地域全体で取り組んでいくことが重要です。自殺対策を総合的かつ効率的に推進するため、2019年3月に策定します。

### ■もしあなたが悩みを抱えていたら、1人で悩まず、ぜひご相談ください。

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間・開催日程等
眠れない ひどく落ち込む これってうつ？	五所川原市 健康推進課 (要予約)	35-2111 (内線2386)	3月14日(木) 9:30~11:30 保健師が相談に応じます。
	五所川原保健所 (要予約)	34-2108	3月14日(木) 13:00~14:00 精神科医が相談に応じます。
ただ話を 聴いてほしい	傾聴サロン (予約不要) 中央公民館 毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30	26-6797	3月11日(月)、25日(月) NPO法人ほほえみの会会員があなたのところに寄り添って話を聴くサロンです (秘密厳守)



### よりそいホットライン (無料)

毎日24時間対応  
0120-279-338  
(つなぐ ささえる)

### お知らせ

市立図書館は、安心して過ごせる居場所として、ご利用いただけます。



\*健康推進課では、相談窓口電話一覧表、こころの健康に関するパンフレット等を配布していますので、お立ち寄りください

## いきいき教室 (介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいことにチャレンジしてみることで若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方  
参加費…無料

日時・場所 (受付はそれぞれ9:30~、13:00~)

▷ 3月5日(火) お口も健康でもっと楽しむ人生  
コミュニティセンター栄 10:00~11:30  
生き生きセンター 13:30~15:00

▷ 3月7日(木) 懐かしのあの曲を手話で歌おう  
金木公民館 10:00~11:30  
保健センター市浦 13:30~15:00

▷ 3月19日(火) 1年のまとめ (昔遊び)  
コミュニティセンター栄 10:00~11:30  
生き生きセンター 13:30~15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463