



いのち かけがえのない  
支える 9/10~16は

いのち

を大切に



自殺予防週間です

### 当市の現状

自殺による死亡者数は、平成23年からは20人を下回り、年々減少していましたが、平成28年は15人と増加しました。性別は男性が多く、年齢は60歳以上が多い傾向にあります。自殺の要因として経済・生活問題、健康問題が多く、職業別では無職が多くなっています。

	H24	H25	H26	H27	H28
男	10	10	6	8	15
女	4	0	2	3	0
総数	14	10	8	11	15

出典：厚生労働省

## うつ病に気づく事が、自死予防につながる



### ＜うつ病とは・・・＞

人の脳には、数100億の脳細胞があり、お互いの細胞は、ドーパミン、アドレナリン等の神経伝達物質で情報を伝達し合っています。うつ状態になると、この神経伝達物質の数が少なくなり、情報の伝達が遅くなるため、思考力や集中力が落ちてきます。うつ病は「脳のエネルギー切れ」の状態です。気力のなさや考え過ぎ、なまけではありません。

### ＜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
- 2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのため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。

\*うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋

### あなたにもできる 自殺予防のための行動

食欲がない、眠れない、体の不調を訴える、口数が減った等、あなたの周りの人が「いつもと違う」と感じたら、まず声をかけることから始めてみませんか。

「気づき」 家族や仲間の変化に気づき、声をかける

「傾聴」 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

「つなぎ」 早めに専門家に相談するよう促す

「見守り」 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

### 一人で悩まず相談してください

▷こころの健康相談統一ダイヤル

Tel.0570-064-556 受付時間 9:00~16:00

\*土日、祝日、年末年始を除く

▷よりそいホットライン

Tel.0120-279-338 毎日24時間

\*青森県健康福祉部障害福祉課発行リーフレット「こころの相談窓口ネットワーク電話番号一覧」より抜粋  
▷当市の「こころの相談」はP19をご覧ください。

健康推進課 内線2367

五所川原市を応援します!!

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え**

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

屋根・外壁リフォーム専門店  
アートリフォーム(株) 0173-33-4713

お電話は今すぐ、こちらから  
◆ホームページは◆  
Google

塗装 アートリフォーム

五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで『増改築相談員のお店』

**保険の無料相談** ほけんの窓口 マスコットキャラクター「イイトコドリ」

さまざまな保険がひとつの窓口で相談できます!

学費 年金 医療 がん 介護 自動車

ほけんの窓口

**五所川原ELM店 ELM1階**

☎ 0173-38-3620 ■定休日なし

■五所川原市大字唐笠柳字藤巻517-1 ■営業時間10:00~20:00

青森代理店 ほけんの窓口グループ

◎広報有料広告