



いのち
支える

自殺予防週間 9/10▶9/16

あなたの力で救えるいのちがあります

国は、自殺を正しく理解し、誤解や偏見をなくするために、毎年9月10日の世界自殺予防デーから1週間を「自殺予防週間」とし、啓発活動を進めています。

平成24年の自殺死亡者数は、全国で約2万8千人となり、15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然高い状況にあります。1日平均、約80人が自殺で命を落としています。

自殺はその多くが、防ぐことができる社会的な問題です。また、うつ病や精神疾患等は適切な治療で、自殺に至ることを防ぐことができます。

この機会に、こころの健康や自殺予防について考えてみませんか。



あなたにもできる 自殺予防のための行動

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	早めに専門家に相談するよう促す	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

食欲がなさそうだ、眠れていないようだ、体の不調を訴える、口数が減った…。
あなたの周りの人が「いつもと違う」と感じたら、まずは声をかけることから始めてみませんか。

市の相談窓口

～一人で悩まず相談してください～

- ・こころの相談（要予約）
毎月第2火曜日 13:00～14:00
健康推進課 内線2367
- ・借金・多重債務、商品やサービス等の相談
平日9:00～16:30
商工労政課消費生活相談室 Tel.33-1626
- ・生活や仕事でお困りの方…生活困窮者自立相談支援事業（要予約）
平日9:00～16:00
保護福祉課内 Tel.35-2166 FAX35-9901

うつ病セルフチェック

～うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋～

- ▷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、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。

市の現状

当市の自殺による死亡者数は、22年までは、毎年20人を超えていましたが、23年からは20人を下回っています。

男性は40歳～60歳代、女性は60歳以上で多く、男性の死亡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い状況です。

市では、自殺予防啓発「のぼり」の掲示、研修会の開催等により意識啓発を図るとともに相談窓口を設置し自殺予防活動を行っています。

五所川原市の自殺死亡者数

	H21	H22	H23	H24	H25
男	17	18	7	10	11
女	6	9	3	4	1
総数	23	27	10	14	12

出典：平成21年～24年 厚生労働省 平成25年 市民課調べ

健康推進課 内線2364