

みんなで守る大切ないのち



3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は追い込まれた末の死。

あなたの行動で救える命があります。

平成26年の自殺者数は、全国で約2万6千人となり、昨年に続き3万人を下回りましたが、依然として高い状況にあります。また、自殺未遂者数は、その10倍と言われ、深刻な社会問題となっています。

五所川原市の自殺者数は7名であり、30・50代の男性が多くなっています（市届出より）。

自殺の多くは、悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に追い詰められた状態から起こると言われており、その多くが、防ぐことができる社会的な問題です。

自殺の理由は、健康問題、経済、生活問題等様々ですが、その背景に「うつ病」等心の病気があることが少なくありません。

この機会に、私たちにできる自殺予防を考えてみましょう。

身近な人で、最近このようなことはありませんか。

気づいたら声をかけてみましょう。



- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・体の不調を訴える
- ・お酒の量が増えた

- ・興味があった事に関心を示さない
- ・感情が不安定
- ・職場等を無断欠勤
- ・自殺を口にする

一人で悩まず、相談してください〈市の相談窓口〉

・こころの相談(予約制)…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 TEL33-1626

・生活や仕事のこと(生活困窮者自立相談支援)…平日9:00~16:00 保護福祉課内 TEL35-2166

*健康推進課では、相談窓口電話番号一覧表、こころの健康に関するパンフレット等をお配りしています。

あなたやあなたの大切な人の心は元気ですか。

～こころの健康づくりについて地域で学びませんか～

町内会の集まりや総会、婦人会・仲間同士の集まり等、ご希望の場所へ出向いて、こころの健康づくりについてお話しします。

期間 3月中

内容 ストレスや不眠、うつ病のこと、悩みを抱えた方への接し方について等

講師 保健師、NPO法人ほほえみの会等

申込み 電話かFAX(様式自由)で希望する日時、会場、内容等をお知らせください。

*実施時間や内容等はご要望に応じます。5分~10分程度でも可能です。



健康推進課 内線 2367 FAX 35-2130