

# 3月は「自殺対策強化月間」です

～私達にできる自殺予防を考えてみましょう～



## 自殺は追い込まれた末の死

平成27年の自殺者数は、全国で23,971人（内閣府公表）であり、18年ぶりに25,000人を下回りました。しかし、依然として高い状況にあります。

五所川原市の平成27年の自殺者数は11名であり、40代、70代の男性が多くみられます（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、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。

### まずは「声をかける」ことから始めてみませんか

～身近な人で、最近このようなことはありませんか～

- ・食欲がない
- ・興味があったことに関心を示さない
- ・職場等を無断欠勤
- ・眠れない
- ・感情が不安定
- ・自殺を口にする
- ・体の不調を訴える
- ・お酒の量が増えた
- ・閉じこもり 等

## 一人で悩まず、相談してください 市の相談窓口 <予約制>

**こころの相談**（心理士・保健師による相談）

毎月第2火曜日 10:00～12:00  
健康推進課 内線2367

**生活や仕事のこと** 生活困窮者自立支援

平日8:30～17:00  
保護福祉課内 TEL35-2166

**商品やサービス、借金のこと**

五所川原市消費生活センター TEL33-1626  
火曜～金曜日 9:00～17:00  
土曜日 10:00～16:00

\*日曜・月曜日、祝日、年末年始を除く

●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配布しています。



眠れてる？  
どうしたの？



## 出前学習会 ～あなたやあなたの大切な人の心は元気ですか～

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お話しします。

期間…3月末まで

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

\*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。

講師…保健師、NPO法人ほほえみの会等

申込み…電話またはFAX（様式自由）にて希望する日時、会場、内容等をお知らせください。

申込先…健康推進課 内線2367 FAX35-2130