大切な命を守るために

～9月10日から16日は「自殺予防週間」です～

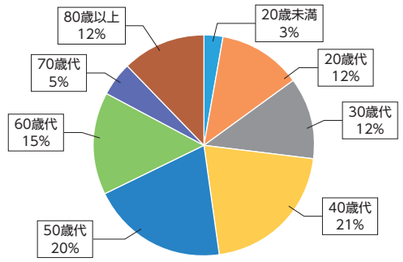
厚生労働省では、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、10日からの1週間を「自殺予防週間」と定め、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間としています。

自死の原因は1つではなく、うつ病や身体の病気の悩みといった健康問題、債務・生活苦などの経済・生活問題、人間関係の悩みをはじめとするさまざまな問題が影響し、心理的に追い詰められた結果、正常な判断を行うことができなくなっていることが明らかになっています。そのため、「自死は、その多くが追い込まれた末の死」であると言われています。

つまり、自死の危険は誰にでも起こりうることです。

本市では、平成26年から令和5年の10年間に66人の方が自らの命を絶ち亡くなっています。このうち男性が7割を占め、年齢別では、働き盛りの40歳代と50歳代で全体の4割以上を占めます。また、20歳代の方も1割を超えています。

年代別自殺者数（過去 10 年間）



こころの不調は自分では気づきにくい場合もあります。家族や身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合は、声をかけ、悩みに耳を傾け、気持ちを聞いてください。さらに、支援が必要な時には支援先につなげ、温かく寄り添い、じっくり見守りましょう。

身近に悩みを抱えている人はいませんか？（周囲の人が気づきやすい変化の一例）

- □服装が乱れてきた
- □表情が暗くなった
- □１人になりたがる
- □不満、トラブルが増えた
- □感情の変化が激しくなった
- □遅刻や休みが増えた
- □他人の視線を気にするようになった
- □ぼんやりしていることが多い
- □体に不自然な傷がある
- □急にやせた、太った
- □独り言が増えた
- □ミスや物忘れが多い

（国立精神・神経医療研究センター　精神保健研究所　こころの情報サイトより抜粋）

ひとりで悩まずご相談ください（主な相談窓口）　※電話で相談日をお問い合わせください。

相談種別	問い合わせ先	
こころの相談	健康推進課	☎ 22-1362
高齢者総合相談	地域包括支援センター	☎ 22-1466
生活総合相談（生活困窮者）	社会福祉協議会	☎ 22-2130
DV・ハラスメント相談	こども家庭センター（子育て支援課）	☎ 26-8836

問健康推進課　☎22-1362

からだスッキリ！

しろいし運動ひろば のご案内

体を動かすことに不安がある

は い

- 不安なところは…
  - 腰痛・肩こり・膝痛 1つ以上当てはまる

いいえ

- 普段の姿勢が気になる
  - **は い**
  - **いいえ**

今の体をキープしましょう！

ご参加ください！

痛みのない・負担がかからない体づくりを学びましょう

おすすめは

腰　痛：10月　6日（月）
肩こり：10月20日（月）
膝　痛：10月29日（水）

希望する回に参加できます
複数回の参加も大歓迎！

こちらからも申し込みできます

- ●時　間：10:00～11:30（9:30～受付）
- ●場　所：介護予防センター
- ●定　員：各回15人程度（医師による運動制限を受けていない方：先着順）
- ●申込方法：電話や健康センター来所、上の二次元コードから申し込みください
- ●持ち物：上靴、飲料水、タオルなど（ジャージなど運動に適した服装でご参加ください）

問健康推進課　☎22-1362