

自分と大切な人の命を守るために ～3月は自殺対策強化月間です～



一年の中で最も自殺者数が多い3月を国は「自殺対策強化月間」と位置づけ、国および県、市や関係団体が連携、協力しながらさまざまな取り組みを行っています。

●自殺は身近な問題です

日本の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は、先進諸国の中で高い水準にあります。

自殺死亡率は50歳代が最も高くなっており、15～39歳の若い世代では死因のトップになっています。

▽平成29年度の自殺者数

21,127人 (うち福岡県 877人)

●自殺の原因

自殺の原因は経済問題、健康問題、家庭問題、職場や学校の問題などさまざまで、多くの場合、原因は一つではなく、複数の問題が複合的に連鎖して起こっています。また、現代社会では、さまざまなストレスによって心身に不調をきたした

り、心の病にかかる人が増え、自殺の原因として「うつ病」の占める割合が多くなっています。うつ病は年齢、性別を問わず誰もがかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

●上手に「助けて」と言えていますか？

困っている時に、誰かに助けを求めて支援をしてもらうことは、重要なストレス対処方法の一つです。「弱みを見せたくない」「助けを求めるのは能力がないからだ」と考えずに、周りの人にサポートをお願いしましょう。助けを求めてサポートを受けることは大切な「生きる力」です。

また助けられることばかりでなく、他の人が困っていたら声をかけるなどお互いに支え合い、つながりを持ち「おたがいさま」という関係が身近にあることは、安心して暮らせるまちづくりにもつながります。



●困ったときは相談を

自殺の多くは問題を一人で抱え込み心理的に追い詰められた状態になり起こっています。身近な人に相談できない悩みや一人で解決できない時は専門の相談窓口などを利用してください。



●自殺・こころの悩みに関する相談窓口一覧

相談名	電話番号	受付時間
福岡いのちの電話	(741) 4343	24時間365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	(592) 0783	24時間365日対応
心の健康相談電話	(582) 7400	月～金曜日9時～12時、13時～16時
精神保健福祉相談・電話相談【県精神保健福祉センター】	(582) 7500	月～金曜日8時30分～17時15分
精神保健福祉相談・来所相談【県精神保健福祉センター】	(582) 7500	月・火・木・金曜日9時～12時 ※予約制
ひきこもりに関する相談【ひきこもり地域支援センター】	(582) 7530	月～金曜日9時～17時15分 ※来所相談は予約制
精神保健福祉相談(精神科医の相談) 【筑紫保健福祉環境事務所】	(513) 5585	水曜日13時～15時(要予約)
からだこころの健康ダイヤル【市健康推進課】	(920) 8611	月～金曜日9時～17時

■問い合わせ先・連絡先 健康推進課(カミーリヤ内) ☎(920) 8611