

あなたの心、 元気ですか？

3月は
自殺対策
強化月間



3月は1年の中で最も自殺者数が多く、「自殺対策強化月間」と定められています。今回は市民の心の健康状態と、心と体を休ませるポイントを紹介します。

心の健康づくりに関する指標が悪化

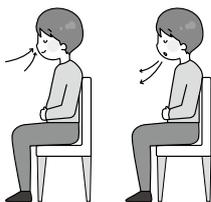
市では、市民の健康を推進するために平成28年3月に「第2次健康ちくしの21」を策定し、令和元年度に中間評価を行いました。その結果、心の健康づくりに関する二つの指標が悪化していることが分かりました。

評価指標	策定値	現状値	目標値
睡眠・休養が取れている市民の割合(%)	84.3 (H27)	82.8 (R1)	85.0 (R5)
自殺死亡率(人口10万対)	17.6 (H25)	18.3 (H30)	12.1 (R5)

セルフケアでこころとからだを休めよう

1. 腹式呼吸でリラックス(まずは1日5セット程度)

- 椅子に腰を掛け背筋を伸ばし、軽く目を閉じてお腹に手を当てる。
- 4秒かけて鼻で息を吸い、8秒かけて口から吐く。息を吐くときにお腹がへこみ、吸うときにお腹が膨らむことを意識しましょう。



2. 睡眠でリフレッシュ

不眠とうつ病は非常に深い関係があり、うつ病のサインとして「不眠が2週間以上続く」という症状もあります。睡眠が浅い、眠れないと感じた時には、専門機関に相談しましょう。

周囲のサポートも大切です

ゲートキーパーをご存じですか？

ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺をしようとする人のサインに気づき、適切な対応ができる人のことです。「命の門番」と聞くと重く感じますが、「いつもと雰囲気が違うな」と感じた時に声掛けをすることも大きな役割です。

●ゲートキーパーのポイント

- 気づく 変化に気づいて声をかける
- 話を聞く 相手の話に耳を傾ける
- つなぐ 専門機関に相談するよう促し、温かく見守る

質のいい睡眠をとるためのポイント <まずは一つ取り入れてみましょう>

毎朝同じ時間に起きる



太陽光を浴びて、体内時間をリセット



朝食を食べ、頭と体を目覚めさせる



ウォーキングなど適度に体を動かす



寝る時間に合わせて照明を徐々に暗くする



●【心の相談窓口一覧】悩んでいる時、つらい時は相談窓口にご相談ください。

相談窓口	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【福岡県】	(582)7400	平日9時～12時、13時～16時
健康相談【市健康推進課】	(920)8611	平日9時～12時、13時～17時

■問い合わせ先 健康推進課 ☎(920)8611