



健康はちのへ21

かけがえのない大切な命を守るために…

# 自殺の予防について考えてみませんか？

けんこう広場

近年、自殺による死亡が全国的に増加し、深刻な社会問題となっています。八戸市の自殺死者数は、年間約70人(平成20年度)で、一週間に平均1.3人が亡くなっている状況です。また、男女別では、男性が女性の3倍強となっており、なかでも40～50歳代の男性が多くなっています。

自殺の理由には、社会的要因が複雑に関係していますが、うつなどの心の病気が関係していることも多いです。体調の変化に早期に気づき、適切に対応することが、自殺を防ぐ重要な対策の一つです。

## ☆ここに悩みを抱えて困ったときの相談機関☆

### <本人が気づく・伝える>

憂うつな気分、不安、不眠、やる気がでない、集中できない、いらいら落ち着かない



### <周囲の人が気づく>



言動や行動、体の不調など、「いつもと違うな」という変化に早めに気づくことが重要です。

もしも、このような気づきがあったら、一人で悩まず、早めに専門機関にご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付時間
あもりいのちの電話相談	0172-33-7830	毎日 12～21 時
自殺予防 いのちの電話	0120-738-556 (24 時間無料)	毎月 10 日 8 時～翌朝 8 時
青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9～16 時※土日・祝 日・年末年始を除く
八戸保健所 精神保健福祉相談★要予約	0178-27-5111 内線 285	毎月第 4 水曜日 (9・12 月は指定日)
八戸市健康増進課 こころの電話相談	0178-43-9210	毎週水曜日 13～16 時 ※祝日・年末年始除く