こころの健康、大事にしていますか

~3月は「自殺対策強化月間」~

3月は「自殺対策強化月間」 みんなで大切な命を守ろう

全国の自殺者数は年間約3万人、茨城県の自殺者 数は年間約700人という非常に深刻な状況です。

自殺の原因として、うつ病などの精神疾患にかか っていた方が8割を超えているという報告もあり、 社会全体で自殺対策に取り組んでいくことが重要で す。みんなで大切な命を守りましょう。

自殺を未然に防ぐために

あなた自身が悩んでいたら、ひとりで抱え込まず に相談してください。

悩んでいる人に「気付き」「話を聴き」必要があ れば専門の相談機関に「つなぐ」ことができる人を ゲートキーパーと呼びます。大切な人が悩みを抱え ていることに気付いたら、声をかけてみてください。

「こころとからだ セルフチェック」

「うつ」は、「眠れない」「食欲不振」などの身体 の不調を伴うことも多い病気です。下の項目でい くつ該当するか、チェックをしてみましょう。

- □ 毎日の生活に充実感がない
- □ これまで楽しんでやれていたことが楽しめな くなっている
- □ 以前は楽にできていたことが、今ではおっく うに感じられる
- □ 自分が役に立つ人間だと思えない
- □ わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が、2週間以 上ほとんど毎日続き、つ らい気持ちになる場合は、 かかりつけ医、精神科医 療機関または下の相談窓 口にご相談ください。



〈相談窓口〉

相談内容	相談窓口名称		電話番号(相談時間等)		
こころとからだの健康 (うつ病などの精神疾 患や心身の不調など)	茨城県精神保健福祉センター		029-243-2870 (平日 8時30分~ 17時15分) 予約制		
	茨城県常陸大宮保健所		52-1157 (平日 8時30分~17時15分)		
	健康推進課 山方総合支所市民福祉課 美和総合支所市民福祉課 緒川総合支所市民福祉課 御前山総合支所市民福祉課		54-7121 (平日 8時30分~17時15分)		
			57-2121 58-2111 56-2111 55-2111	市では、「心の健康相談」を毎月 実施しています。希望される方は 事前にご連絡ください。(予約制)	
死にたい気持ち こころの悩み	茨城いのちの 電話	つくば	029-855-1000 (毎日 24時間)		
		水戸	029-255-1000(毎日 13時00分~20時00分)		
		フリーダイヤル	0120-738-556 (毎月10日、8時00分~翌日8時00分)		
	いばらき こころの ホットライン	平日	029-244-055	9時00分~正午	
		土日 フリーダイヤル	0120-236-55	13時00分~ 16時00分 (祝日・年末年始除く)	

■問い合わせ■ 健康推進課 〔総合保健福祉センター(かがやき)内〕 **☎**54-7121