

# 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くなくなっている
- 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	54-7121（平日 8時30分～17時15分）	
	山方総合支所市民福祉課	57-2121	
	美和総合支所市民福祉課	58-2111	
緒川総合支所市民福祉課	56-2111		
御前山総合支所市民福祉課	55-2111		
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	029-244-0556
土日 フリーダイヤル		0120-236-556	

■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