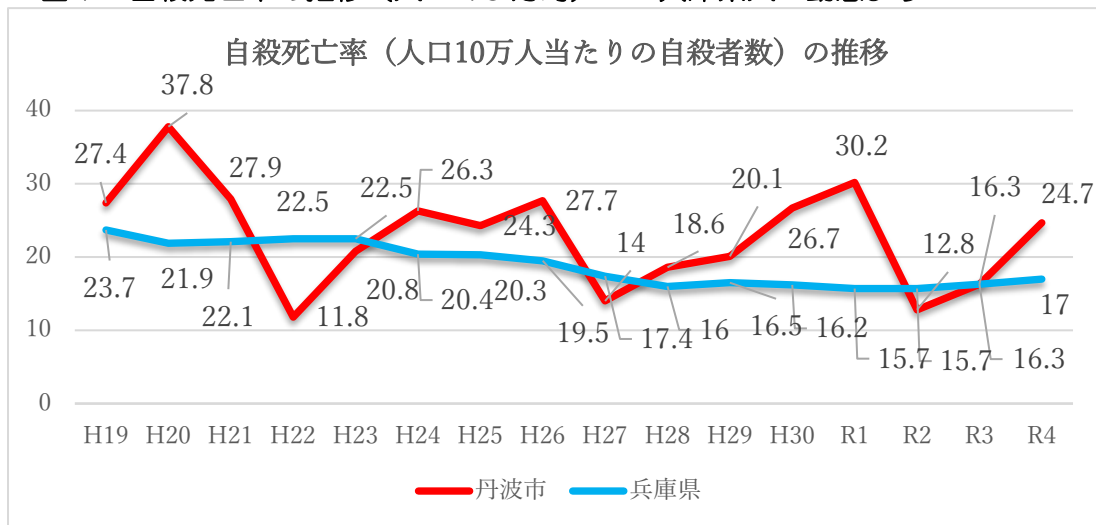


丹波市の健康情報 第7弾

3月は自殺予防月間です！こころの健康についてお伝えします。

第1弾でもお伝えしていたように、丹波市は自死で亡くなる方が兵庫県の中でも多いと言われています。

図1 自殺死亡率の推移（人口10万対） 兵庫県人口動態より



※丹波市のように人口が少ない市町を他市町と比較する場合は、人口10万人に修正して比較します。年によって増減はありますが、兵庫県の平均より多い状況にあります。

図2 同居人の有無について 厚生労働省統計 地域における自殺の基礎資料より

同居人について(H30-R4)

- 同居人あり
- 同居人なし

78%

22%

5年間の合計では、自死された方の約80%に同居人がありました。

悩みや不安を抱えている人は、誰にも相談できず孤立してしまいます。

解決しにくい問題もあるかもしれませんが、一人で抱え込まず、ちょっと人に話すことで気持ちが落ち着き、楽になることもあります。

周囲の人の“気づき”で大切ないのちを守りましょう。

3月是中高年男性の自殺者が多くなる傾向があります

相談してみた。
少しほっとした。

人に話すことで心が
軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話や、SNSでも相談できます。

日常的に不安や孤独を感じている方、イライラ感が増し、こころのバランスが崩れている方、眠れない、食欲がない、だるいなど体の調子がすぐれない方はありませんか。また、身近な大切な人が亡くなられたことにより気持ちが不安定になられていませんか？
いつもと違うなと思ったら、一度下記の相談窓口をご利用ください。

★こころの体温計

QRコードで自分のこころの健康チェックを
することができます。
一度ためしてみませんか？

★窓口相談

一度お電話ください。

こころとからだの健康ホットライン	0795-82-4707	月～金 8:30～17:15
丹波市福祉まると相談	0800-200-3393	月～金 8:30～17:15
丹波健康福祉事務所	0795-73-3654	月～金 9:00～17:00

相談窓口はこちら

まもろうよこころ 検索
厚生労働省