



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

3月は
「自殺防止月間」

令和5年の全国の自殺者数の暫定値は21,818人でした(警察庁統計)。2年連続で増加しており、男性が全体の7割近くを占めています。

月別自殺者数の推移をみると、例年、冬期は自殺者数が少なく、春から夏にかけて多くなります。日本は3月から4月にかけて学校や職場等の環境が大きく変わる時期ですが、9月スタートのアメリカにおいても同様の傾向があります。

自殺を考える人の多くは、重いうつ状態にあり、自殺を図った人の75%が、何らかの精神疾患を抱え、精神疾患を抱え、正常な判断ができない状態にあります。過労や困窮、孤立など、いくつかの要因による「追い込まれた末の死」といわれますが、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。

学校では、危機的状況や強い心理的負担を受けた場合に、身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことができ、近にいる大人はそれを受け止め、支援をする必要があります。

また、家族や仲間の変化や悩みに気づき、声をかけてあげられる人をゲートキーパーといいます。「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先

月別自殺者数



資料:令和5年度版 自殺対策政策パッケージより

につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されています。

◆茨城いのちの電話

☎029 (855) 1000

(つくば 毎日24時間)

☎0120 (783) 5566

(毎月10日午前8時～

翌日午前8時)

◆いはらきいのちのホットライン

平日 ☎029 (244) 0556

土・日 ☎0120 (236) 5566

どちらも午前9時～正午/午後1時

～4時(祝日・年末年始休)

◆いのちの相談



読者アンケート

今月のプレゼント

第11期農業塾で収穫する夏野菜
(8月～9月頃送付を予定しています) 3名様



※写真はイメージです

アンケート

3/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線212)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。
※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。