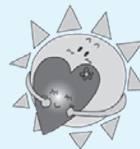


3月は自殺予防月間

こころの健康に意識して取り組もう

閤健康介護課 Tel.22-6839



市では、第3次山県市健康増進計画(健康山県21)に基づき、疾病予防・重症化予防や栄養・食生活、身体活動・運動、たばこ・アルコール、歯・口腔^{こうくう}の健康、こころの健康・自殺対策、感染症対策について取り組んでいます。

今回は、こころの健康・自殺対策について紹介します。

■第3次山県市健康増進計画で挙げている対策

市では、40～50歳代の男性の自殺者数が他の年代や女性と比較して多いことが分かっています。働き盛りの男性が相談できるようにするため、次のような対策を挙げています。

対策1 こころの健康を保てる人を増やす

対策2 地域とのつながりの場の提供

対策3 自殺対策におけるネットワークの強化

対策4 自殺対策を支える人材の育成

対策5 市民への啓発と周知

対策6 SOSの出し方教育の実施



活動の一例を
紹介します



- ①市内商業施設で啓発グッズ配布
- ②各種啓発グッズ
- ③SOSの出し方教育合同研修会
- ④伊自良中学校でSOSの出し方授業

■健康山県21 自殺対策部会

市では、地域の関係団体や市民の代表者、行政などで組織された自殺対策部会を毎年開催し、こころの健康や自殺対策について話し合いをしています。

先日の自殺対策部会では次のような意見が出されました。



- ・自己肯定感を高めるため、高齢者なども異年齢の交流を通して自分の存在意義を高めてもらうと良い。
- ・特に青年期・壮年期になると仕事でのストレスや鬱状態になる人が増える。いかに土日や夜間などに相談につなげられるか検討すると良い。
- ・岐阜は家族がいても孤独・孤立感を感じる人の割合が高いが、個人の考え方もある。今後も自殺対策を含めて対策が必要。
- ・ひきこもりは関係機関が情報をつかむことが難しく、親に何かあったときに情報が出てくることが多い。
- ・居場所にも出てこれないひきこもりの市民へのアプローチの仕方を検討していくと良い。

■令和6年4月から、孤独・孤立対策支援法が施行されます

この法律は、社会環境の変化により人と人とのつながりが希薄化し、コロナ禍により孤独・孤立の問題が顕在化・深刻化してきたことから、人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得る孤独・孤立の問題に社会全体で対応することを目的としています。

自殺者の増加などは、孤独・孤立の問題も要因の一つと考えられることから、市と関係団体では引き続きこころの健康づくりや自殺対策に取り組んでいきます。

こころの健康づくりや自殺対策は、団体や行政だけで取り組むのではなく、市民一人一人が意識して取り組むことが大切です。市では、健康増進計画でライフステージ※ごとに分け、取り組んでもらう行動指標を作成しています。

皆さんも自分自身や周りの人に当てはめてチェックしてみましょう。

※ライフステージ…人生の変化を節目で区切った、それぞれの段階(ステージ)のこと。

■こころの健康・自殺対策におけるライフステージごとの取り組み

妊産婦の時期(妊娠自覚～出産後1年)

- ・早寝早起き、朝ごはんを心掛けましょう。
- ・自分の心の状態を理解しましょう。

乳幼児期(小学校就学前)

- ・早寝早起き、朝ごはんを心掛けましょう。

学童期(小学生)

- ・早寝早起き、朝ごはんを心掛けましょう。
- ・大きな声で笑いましょう。

思春期(中学生・高校生など)

- ・自分の心の状態を理解し、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- ・悩みは一人で抱え込まず、信頼できる人に相談しましょう。

青年期(20～39歳)

- ・自分の心の状態を理解し、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- ・悩みは一人で抱え込まず、信頼できる人に相談しましょう。

壮年期(40～64歳)

- ・自分に合った睡眠や休養を取りましょう。
- ・ひと息つける時間を持ちましょう。

前期高齢期(65～74歳)

- ・自分に合った睡眠や休養を取りましょう。
- ・こころの不調を感じたら、早めに受診しましょう。

後期高齢期(75歳以上)

- ・家庭や地域で役割を持ちましょう。
- ・趣味や生きがいを見つけましょう。



こころの健康を維持するため、自分に合ったこころの健康づくりに取り組める内容を見つけましょう。

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク) 相談無料

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

おもい ささえる
☎0120-061-338

▶相談受付時間
日・月・火・金・土 24時間対応
水・木 6時～24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター) 相談無料、24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

つなぐ ささえる
☎0120-279-338

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい人
- ・DV、性暴力などの相談をしたい人
- ・外国語による相談をしたい人 など