

# 3月は自殺対策強化月間です!

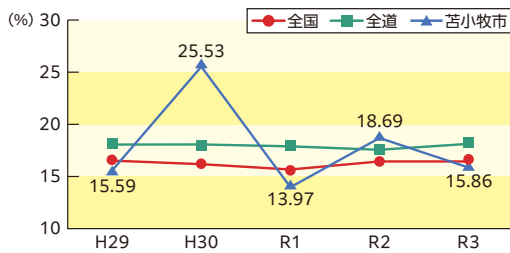
詳細 健康支援課  
☎(32)6410

## 知ってほしい自殺の現状

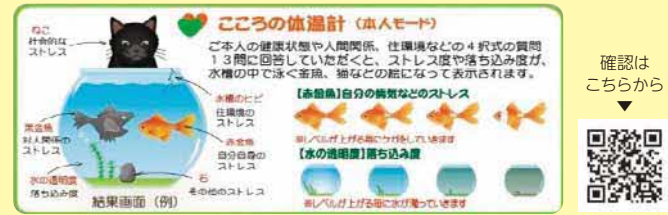
令和3年度は前年度に比べ全国的に自殺者数、自殺死亡率は減少しましたが、女性の自殺者数は増加しました。苫小牧市の自殺者数は、増減を繰り返しており(図1)、全道・全国と比較すると高い水準で推移しています。自殺の特徴として、50～59歳の男性の自殺者が依然として多い状況にありますが、ここ数年は20～30歳代の若い世代の自殺も目立っています。遺書などで分かる中での自殺の原因は、男性は勤務問題、女性は健康問題が多い傾向にあります。

図1 自殺死亡率の推移 (人口10万人当たり)

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



## 「こころの体温計」でこころの状態を確認してみましょう



## 「ゲートキーパー」をご存じですか?

「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気付いて声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、誰でもなれます。ゲートキーパーが身近な人のこころの不調に気付くことから、自殺を防ぐことにつながります。市では、1人でも多くの自殺者を減らしていくために毎年市民・企業向けに「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。次回は8月頃に開催する予定ですので、詳しくは広報とまこまいでご確認ください。

## 知ってほしい依存症について

Q 依存症って何?

A

「依存」する対象はさまざまですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困り事が生じることがあります。(代表例：●アルコール ●薬物 ●ギャンブルなど)

? 依存症ってどんなイメージ?

- 意思の弱い人がなるの?
- 本人はやめる気がない?
- 一生治らない?

それは誤解です。  
依存症は誰でも  
なりうる病気です

相談することが解決の近道! /

健康支援課 ☎(32)6410

ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころとからだの健康について

総合福祉課 ☎(32)6189

失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について

苫小牧保健所 ☎(34)4168(代表)

東胆振地域の自助グループの紹介など

## こころの相談日について

「気分が落ち込む、不安が強い」などこころの不調を感じていませんか?

誰かに相談することで、こころが楽になったり、解決の糸口を見つけられることもあります。

本人や家族だけで抱え込まずに、まずはご相談ください。

日時 毎月第1水曜日 9時～16時

申請方法 3日前までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

## パネル展の実施

こころの健康に関連して、自殺予防パネル展を実施します

日時 3月1日(水)～7日(火)

場所 市役所1階市民ロビー