



2025

9月
10～16日
自殺予防週間

今月のテーマ【自殺予防】

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です。全国では、毎年2万人を超える方が自死しており、宮城県でも年間約400の方が自死しています。(R5年度：392人*1) さまざまな悩みをひとりで抱え込んで追い込まれた結果、自殺をするという場合が多く、まわりの方の声かけによって防ぐことができる場合があります。いつもと様子が違うと気づいた時は声をかけることが自殺防止につながります。*1宮城県自死対策計画(R6.4～)の概要

～若者の自死も増えています～

近年、若者の自殺者数が増えています。令和6年度における小中高生の自殺者数が全国で529人と過去最高となりました。

背景には、学校でのいじめ、家庭や健康面の問題など、さまざまな原因があります。SOSを発信しにくい場合も多いので、身近な人の様子を気かけ、困っている様子に気づいたら声をかけ、
支え合うことが大切です。



▷こんなサインはみられませんか？

- ・感情が不安定になる
- ・眠れなくなる
- ・食欲がなくなり、体重が減少する
- ・イライラが強くなる
- ・「自殺」という言葉を口にしたり書いたりする など

▷サインに気づいたら

【あなたができること】

気づき…気になる様子に気づいたら声をかける

傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ…専門家への相談を促す

見守り…寄り添いながら、温かく見守る

【一人で悩むより、まず相談を】

こころの健康相談

毎月1回行っており、精神科医師がお話を伺います。予約が必要となりますので下記問合せへご相談ください。

まもろうよこころ



(厚生労働省ホームページ)



≫ 次回は「運動」について掲載します

ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

こころの健康チェック票 を配布しました

対象：19歳～74歳

(S26年4月1日～H18年3月31日生)

提出：総合健診の会場または
保健センター・健康福祉課
沼辺支所・管生出張所へ持参
返信用封筒にて返送



こころの健康チェック票は、
総合健診の受診票に同封しています。
(対象の方には、8月末に郵送しています)
ぜひご記入の上、提出してください。



睡眠ワンポイント アドバイス

できるだけ毎日同じ時間に起きて、太陽の光を浴びましょう

【問】保健センター 83-2312

