

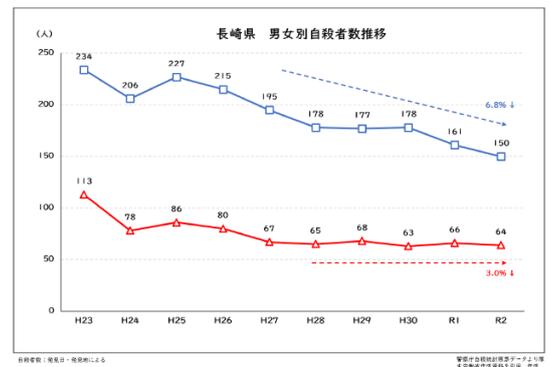
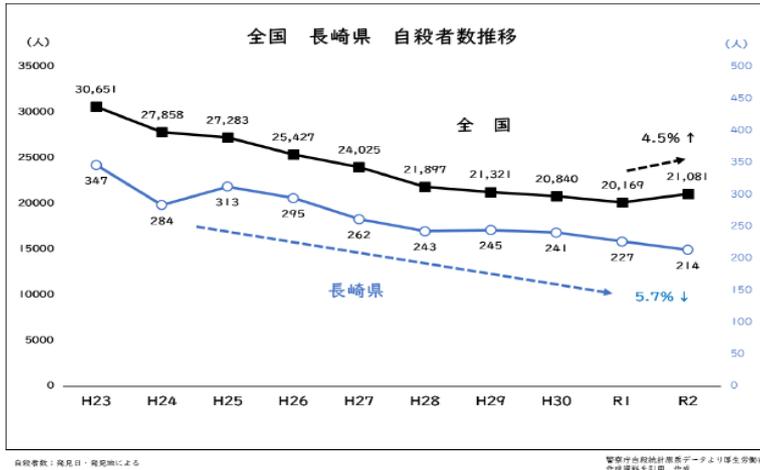


健康づくり通信

長崎県は健康長寿日本一を目指しています！

第 207 号 令和 4 年 3 月
長崎県北保健所
長崎県平戸市田平町里免 1 1 2 6 - 1
TEL:0950-57-3933 FAX:0950-57-3666
ホームページ
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/kenkozukuri-kenhoku/>
※イラストは転載禁止

3 月は自殺対策強化月間です



◇長崎県の自殺者数は緩やかに減少していますが、全国の自殺者数は令和 2 年、約 10 年ぶりに増加しました。
◇県内の男女別自殺者数は、男性は減少していますが、女性は横ばい状態が続いています。

自殺は、様々な要因が絡み合った「追い込まれた末の死」と言われています。

生活苦、借金、失業、過労、介護疲れ、人間関係・・・人が生活していく上で直面する様々なストレスが重なることによって追い込まれ、そこに何の助けも届かなければ、最終的にうつ状態となり、自殺に至るリスクが高くなります。しかし・・・

追い込まれる前に、人は周囲に SOS のサインを発しているとも言われています。

例えば、このようなことはありませんか？周囲にこのような人はいませんか？

・“だるい”“きつい”と感じることが増えた

・イライラする
・理由もなく悲しくなる

最近、仕事で小さなミスが増えた。

・食欲がない
・食べても「美味しい」と感じない

・眠れない
・以前に比べて寝つきが悪い、夜中に目が覚める
・寝ても疲れが取れない

・以前は楽しめていた趣味が、今は楽しめない
・人と会うのが億劫に感じる

表情が暗く、ぼんやりしている。

このようなサインに気が付いたら、一人で抱え込まず、相談してください→→→ 次頁

=様々な相談の機会、情報サイトをご案内します=

【長崎県 くらしとこころの総合相談会】



長崎県

くらしとこころの総合相談会

くらしとこころの総合相談会では、専門相談員が複数で相談をお受けします。
ひとりで悩まないで相談してみませんか？

【こころの健康の相談】

臨床心理士などこころの専門相談員が相談をお受けします。

- 不安が強い、気分の落ち込みが続く
- 体がだるい、眠れないことが増えた
- ご家族がストレスを抱えて心配
- 新型コロナウイルスに感染するのが怖い など

【くらしに関する相談】

弁護士・中小企業診断士など生活に関する専門相談員が相談をお受けします。

- 借金が返せない、多重債務を抱えている
- 生活が苦しい
- 離婚したいが、今後の生活が不安
- 経営が苦しくいづまっている など

県北保健所と県庁をオンラインでつなぎ、相談員があなたの相談に応じます。

【日時】3月10日(木)、11日(金)
13:00~17:00(相談は50分)

【場所】県北保健所

【申込】要予約

- ・県北保健所(平戸市・松浦市・佐々町にお住まいの方)
- ・各相談日の4日前までに電話による申し込み

【こころの耳】

働く方と、周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイト

こころの耳

検索

<http://kokoro.mhlw.go.jp>

“働く方”“事業者の方”“部下を持つ方”“ご家族の方”“支援する方”向けの情報が掲載されています

【身近な相談先】

窓口	電話番号	対応時間 (※年末年始・祝日を除く)
平戸市 福祉課	0950-22-9130	8:30~17:15
松浦市 健康ほけん課	0956-72-1111	
佐々町 健康相談センター	0956-62-2101	
長崎県県北保健所	0950-57-3933	9:00~17:30

※その他、自殺に関する各種相談先は、県の自殺対策ウェブサイトにも掲載しています。

自殺対策 長崎県

検索