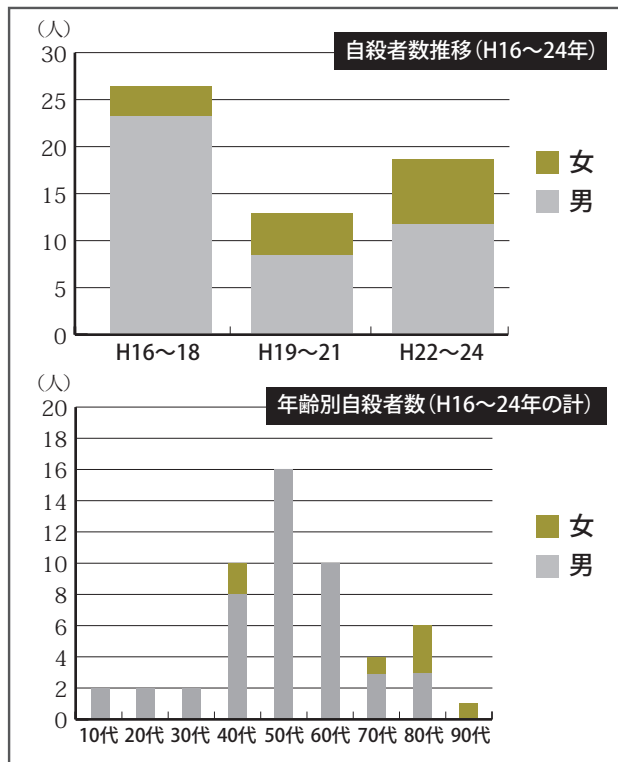


須崎市の自殺者



〈高知県人口動態統計より〉

全国の自殺者は、平成10年以降、年間3万人を超え、大きな社会問題になっています。平成24年度は約2万8千人に減少していますが、それでも

自殺 社会問題である

1日に76人が自殺で亡くなっている状況です。

須崎市の現状

須崎市の自殺による死亡は、近年は減少しているものの、「働き盛り40代」「退職や親の介護などで負担のかかる50～60代」に自殺する人が多くなっています。

保健だより

9月10日(火)から
16日(月)は
自殺予防週間です。



健康推進課 健康推進係
☎42・1280

こころの不調に気づいたら、
早めに専門機関に相談しましょう

私たちの 身近なこころの相談場所

■高知いのちの電話

孤独の中であって、
助けと励ましを求めている人に対して電話相談で、支援していくボランティア組織です。



高知いのちの電話協会

☎088・824・6300

■高齢者総合相談

高齢者に関する様々な相談を受け、必要な支援や制度に関する情報提供、関係機関の紹介をします。

須崎市地域包括支援センター

☎42・1206

■心配ごと相談

健康のこと 育児のこと

健康推進課 健康推進係

☎42・1280

お父さん、眠れてる？



たかが睡眠と侮らず、質の良い睡眠で頭とからだを休めましょう。

2週間以上続く不眠は
うつのサインかも

中高年の自殺で「うつ」が起因している場合は少なくありません。

うつの症状の中でもっとも自覚しやすいものは「不眠」です。不眠が2週間以上続く場合、うつ病の可能性も考えられます。

- ★自分でチェック
- ☐ 毎日の生活に充実感がない
 - ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
 - ☐ 以前は楽にできていたことが、いまではおつくうに感じられる
 - ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
 - ☐ わけもなく疲れたように感じる

2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。

？ ひよつとして
うつ病かも？

あなたやあなたの周りの人は大丈夫ですか？
ぜひチェックしてみてください。

- ★周りの人がチェック
- ☐ 笑わなくなった
 - ☐ 好物の料理を残すようになった
 - ☐ やり慣れた仕事で、ミスを繰り返すようになった
 - ☐ 十分な睡眠がとれなくなっているようだ
 - ☐ 趣味や好きだったことに興味をしめさなくなった
 - ☐ 酒の量が増えた
- 「いつもと違う」という変化が、うつ病の見極めポイントです。
気づいたら一緒に相談へ行こうとすすみましょう。