

けんこうの 健幸の あしあと



ぼくはあんまり
眠れない…

最近、食欲がないなあ

健康は毎日の積み重ねが大切です。
このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。
今月は、若者の自殺予防についてご紹介します。

📅 今月は、若者の自殺予防

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日～9月16日は「自殺予防週間」となっています。自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及・啓発することを目的としています。

最近は中高年の自殺者数が減っている一方で、若者の自殺者数は横ばいの状況にあります。今回は若者の自殺予防について伝えていきたいと思います。

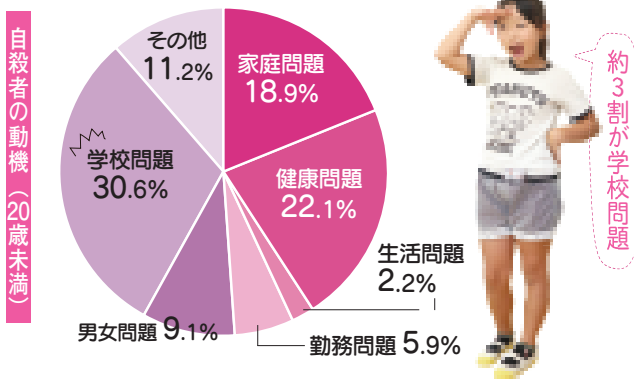
🎵 深刻化する若者の自殺

警視庁の報告では平成28年に自殺した人は21,897人。そのうち20歳未満は520人、20歳～29歳は2,310人でした。

15～39歳の死因の1位は自殺（厚生労働省 平成28年人口動態調査より）で横ばい状態が続いています。

また、自殺未遂者は自殺者の10倍以上と言われています。20歳未満の自殺原因の約3割は学校問題です。

15歳～39歳
死亡原因の
1位は自殺



約3割が学校問題

厚生労働省・警察庁「平成28年中における自殺の状況」より

👁️ 見逃さないで自殺のサイン

大切な人や身近な人にこんな様子はありますか？

- 突然泣き出すなど感情が不安定になった
- 性格が急に変わったように見える
- 身なりを気にしなくなった
- これまで関心のあったことに興味がなくなる
- 無断欠勤や行方が分からなくなる
- 付き合いが減って引きこもりがちになった
- 極端に食欲がなくなって痩せたように見える
- よく眠れていないようだ
- ささまざまな身体的不調を訴えている

💖 身近なあなたにできること

私たちの健康には、助けられることばかりでなく、人を助けることも大事だということをご存知でしょうか。助け、助けられるという「おたがいさま」「おかげさま」といった信頼関係をもったつながりが多くある地域は、健康な人が多く、暮らしやすいことがさまざまな研究から分かっています。

- **気づき**…変化が気になったら声をかける
- **傾聴**…相手の気持ちや言葉を否定せず受け止める
- **つなぎ**…相談窓口などにつながるようにサポート
- **見守り**…これまで通りに話しかけたり、心身の負担に配慮したりするなど、回復を支える。

医療機関名	住所・電話番号
メンタルホスピタル鹿屋	鹿屋市田崎町 1043 - 1 ☎ 0994 - 42 - 3155
西原保養院	鹿屋市西原 2丁目 29 - 22 ☎ 0994 - 43 - 1783
桜ヶ丘病院	鹿屋市西原 4丁目 15 - 5 ☎ 0994 - 44 - 8686
平和台病院	鹿屋市寿 4丁目 1 - 43 ☎ 0994 - 42 - 2889
鹿屋さくら病院	鹿屋市川西町 3925 ☎ 0994 - 44 - 7781

こころの相談窓口	電話番号
鹿児島こころの電話 (年中無休)	☎ 099-250-7000
鹿児島県精神保健福祉センター	☎ 099-228-9566 ☎ 099-228-9567
鹿児島県自殺予防情報センター	☎ 099-228-9558
鹿屋保健所 地域支援係	☎ 0994-52-2124
錦江町役場 保健福祉課	☎ 0994-22-3044

📞 困ったときの
相談窓口・情報機関