

# 9月は新潟県自殺対策推進月間 「誰にも言えない悩み」こそ誰かの助けが必要です

【問合せ】保健課  
☎773・6811

## 新潟県は自殺者が多い

県の自殺死亡率は、全国で4番目（令和3年）に高くなっています。市の自殺死亡率は県よりもさらに高い状態が続いており、自殺で亡くなる人は過去10年の年間平均で約16人となっています。コロナ禍よりは減少傾向ですが、全国的に若年層の減少が見られず、コロナ禍から続く、働き盛り世代や女性の自死の対策も強化が必要とされています。

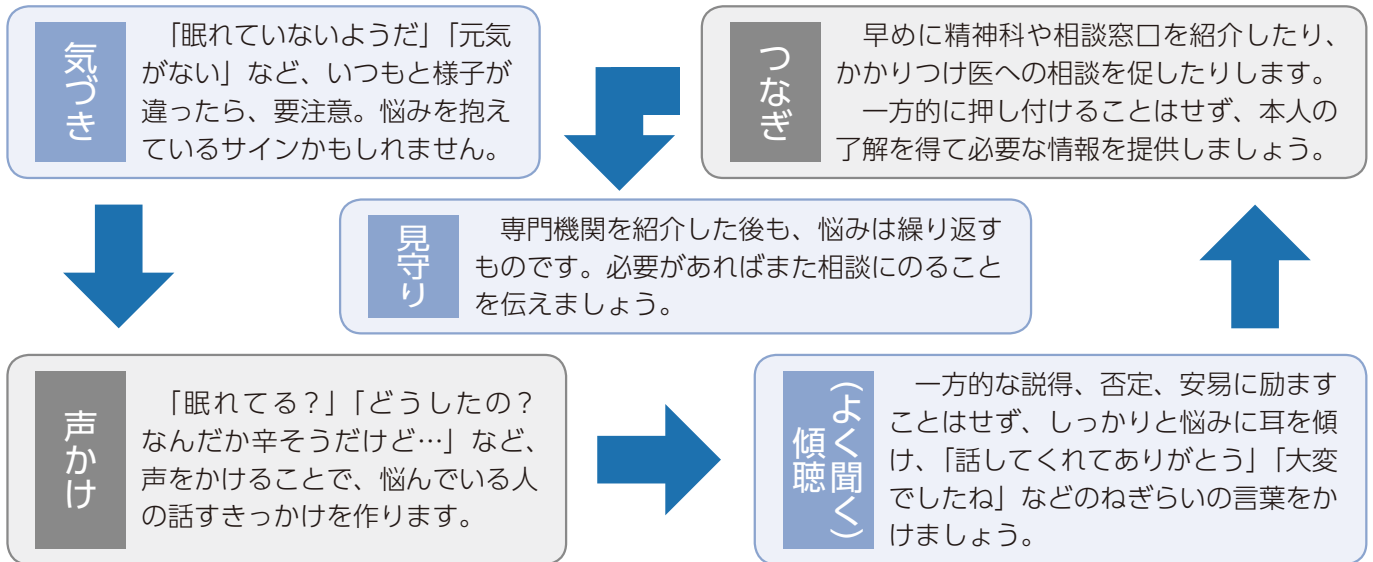
## 誰もがなりうる心の不調

ストレスは心の不調につながり、ささいなことでも不安になりやすいです。不調ゆえに解決への視野が狭くなり、判断力も低下します。そこに環境の変化や経済面など複数の要因が重なると、誰もが自殺を考えるほど追い込まれることがあります。



## 市の取り組み

誰も自殺に追い込まれることのない南魚沼市をめざし、平成31年3月に「南魚沼市自殺対策計画」を策定して、対策を進めています。お互いに見守り、気づき合い、不調の際は早めの相談をお願いします。

## あなたもできる大切な人を守る5つの行動 一人ひとりがゲートキーパー(いのちの門番)になるために



## 先の見えない不安など、悩みを相談できる場所があります 相談窓口をご利用ください

	相談窓口	電話番号など	開設曜日・時間
電話相談	南魚沼市役所 保健課	773・6811	月～金 8:30～17:15 ※祝日は除く
	南魚沼市包括支援センター	773・6675	
	南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 (南魚沼保健所)	772・8137	
	中越いのちとこころの支援センター	0258・88・0070	
	新潟いのちの電話	025・288・4343	毎日 24時間対応 
	#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120・061・338	日・月・火・金 24時間対応 水・木・土 6:00～24:00
SNS相談	生きづらびっと (NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	LINE @yorisoi-chat 	相談時間は、アクセスしてご確認ください