



ラジオ放送 「心の時間」

3月は、FMゆきぐにで「心の時間（自殺対策強化月間についてなど）」を放送します。

放送日時 毎週金曜日 17:50ごろ～

市での取り組み

南魚沼市の過去10年間の平均自殺者数は、1年間で約16人です。近年、働き盛り世代だけでなく若い世代の男性の自殺が多くなっています。全国的には、女性・子どもの自殺者が増加傾向です。

市では自殺対策計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。

地域で心のサポートを考える会

六日町地区と藪神地区を会場に、地域づくり協議会と共催で「地域で心のサポートを考える会」を実施し、地域の役員にご参加いただきました。

「心の健康と地域のかかりつけ医ができること」について医師から講演いただき、意見交換を行いました。



藪神会場

萌気園 浦佐診療所
がんじ
黒岩 巖志医師

さまざまな問題や悩みを抱えていても周囲のサポートがあると回復しやすくなります。高齢者は加齢により心の健康が保ちにくくなり、体の症状が出ることも多く、うつ傾向になりやすいのでサポートが必要です。かかりつけ医につなげてもらえると、辛い気持ちを受け止め、寄り添い、つながりが途切れないうちに支援を継続することができます。

心の風邪（うつ病）は初期だと簡単に治る場合もあります。かかりつけ医は身近で受診しやすい存在なので、症状が重くなる前に相談・受診してもらいたいです。地域で自殺予防に取り組むことで、1人でも2人でも減ることをめざせるといいですね。



六日町会場

米倉医院
米倉 研史医師

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

1人で抱え込まずに、また心配事や悩みごとは小さいうちに、身近な相談窓口にご相談してみましよう。

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～金曜日 8:30～17:15 ※祝日は除く
	南魚沼市包括支援センター	773・6675	
	こども家庭サポートセンター	775・7902	
	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(長岡)	0258・39・4343	毎日 24時間対応
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 	月～金曜日 8:00～22:30 (受付:22:00まで) 土・日曜日 11:00～22:30 (受付:22:00まで)