



資料：警察庁自殺統計原票データより内閣府作成

島根県全国ワースト2位

自死者は平成10年に著しく増加して3万人を超え、その後も高い水準を推移しました。これを受け、平成18年に自殺対策基本法が制定され、社会で予防や未遂者の支援対策に取り組んだ結果、現在は減少傾向にあります。しかし、平成27年は、全国で約2万4千人、島根県は約180人と依然高く、県の自殺死亡率は全国ワースト2位となっています。



大切な人の悩みに気づき
自死から守りましょう

問い合わせ
いきいき健康課
TEL 23-3220

自死は防ぐことができます

自死は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際は様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自死以外が考えられない状態にまで陥ってしまった末の死です。

世界保健機関(WHO)は、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」としており、避けることのできる死であることが、世界の共通認識となりつつあります。

追い込まれる前に相談することや、不眠や体調不良などのSOSサインに周囲が気づき、行動を起こすことが大切です。

あなたにもできる
自死予防のための行動

〈気づく・声かけ〉 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

〈傾聴〉 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

〈つなぐ〉 早めに専門家に相談するよう促す

〈見守り〉 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

「ゲートキーパー」を増やそう

ゲートキーパーとは、自死や心の健康づくり等の正しい知識の普及や、自死の危険を示すサインに「気づき」、「声をかけ」、「話を聴き」、必要に応じて専門家に「つなぐ」、「見守る」役割を担う人です。

地域や職場に理解者であるゲートキーパーを増やし、住みやすい・働きやすい環境をつくっていきましょう。

●「ゲートキーパー養成講座」を受講しませんか？

市では地域や事業所等へ出向き、講座を開いています。申込みは、いきいき健康課まで。
※安来市では一部を除き、「自殺」を「自死」と表記しています。

和田美和管理栄養士の

ちょっこし食育レシピ

(材料4人分)

なす…1本 人参…1/2本、たまねぎ…大1個、しめじ…80g、じゃがいも…1個、かぼちゃ…200g、豚薄切り肉…200g、しょうが…1かけ、油…大さじ1、水…4カップ、カレールウ…80g、スキムミルク…大さじ4、ぬるま湯…大さじ4、ごはん

骨太夏野菜カレー

エネルギー= 580kcal

塩分= 2.0 g

(作り方)

- ①なす、人参は乱切り、かぼちゃ、玉ねぎはくし切り、豚肉は2cm幅に切る。じゃがいもは角切り、しょうがはみじん切りにする。しめじは、石づきを除いて、ほぐす。
- ②鍋に油を入れ、しょうが、玉ねぎを炒める。豚肉を加え、火が通ったら、じゃがいも、かぼちゃ、なす、人参、しめじを加えて炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、水を加え、アクをとりながら、中火で煮る。
- ④野菜がやわらかくなれば、いったん火を止め、カレールウをいれる。
- ⑤ひと煮たちさせ、ぬるま湯でといたスキムミルクを加え混ぜる。
- ⑥皿にご飯を盛り、カレーをかける。

