

市民のみなさんの こころの健康をまもろう！



市民のみなさんのこころの健康をまもり、自殺を予防するために、令和2年から令和8年までの7年間で期間とする計画を策定しました。



防府市自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない防府市を目指して～



「自殺対策計画」って どんな計画？

国が定めた「自殺対策基本法」により策定した計画です。自殺は社会的な問題のため、社会全体で自殺予防対策が必要です。

「誰もが自殺に追い込まれることのない防府市を目指して～お互いに思いやりこころの健康をまもろう～」を目標として、市の自殺の現状・課題や、市民のみなさん・行政・関係機関の役割を示しています。



自殺って、自分とは 関係ない気がするけど…

防府市では人口10万人あたり、16.5人の方が自殺で亡くなっています（平成29年）。これは交通事故死よりも多く、身近な問題です。

自殺の多くは、健康問題や債務などいくつかの要因が重なり「自殺以外にこの苦しみから逃れる手段がない」と追い詰められ、孤立した状態でおこると捉えられています。



自殺を防ぐために、 私たちにできることは？

- ① **自分のこころの健康に目をむけよう！**
こころの不調を感じたら、周りの人に相談してみましょう。
- ② **身近にいる人の様子を気にかけてよう！**
心の悩みを抱える人のサインに気づき、声をかけ、まず話を聴いてみましょう。
- ③ **必要な時は専門の窓口相談しよう！**
1人で抱え込まず、相談をしましょう。



周りの人のどんなサイン に気が付けたらいい？

具体的には、「体調不良の訴えが多くなる」「表情が暗く元気がない」「周囲との交流を避け、外出しなくなる」「仕事や家事の能率が低下しミスが増える」「飲酒量が増える」などがあげられます。

「日頃と様子が違うなあ」と感じたら、声をかけ、話を聴いてみてくださいね。

具体的な声かけの方法や気づくサインについては、市広報3月1日号19ページをご覧ください。市ホームページにも掲載しています。



☎ 市保健センター（☎ 24-2161）