



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

自殺対策編

あなたの気づきで助かる「いのち」があります!!

「ココロ」と「体」の限界サイン

大切にしているものを誰かにあげる

食欲がなくなる

なかなか寝つけない
熟睡できない

気分が沈む、
憂うつ



飲酒の量が増える

「いつもと違う!？」に気づいたら ～「大切なひと」を守るあいことば～

大切 大切な人の変化に気づいて声をかける

な 悩みを真剣な態度で受け止め、耳を傾ける

ひ 必要な支援者や相談機関につなげる

と 時に応じて、相談機関などにつないだ後も
相談に乗ることを伝える



市役所や公民館などで
相談窓口(悩み別)が記載されて
いるリーフレットを配布しています。



▶ ご相談は健康づくり課へ ～ひとりで抱え込まず、あなたの気持ちを話してください～

メンタルヘルス相談

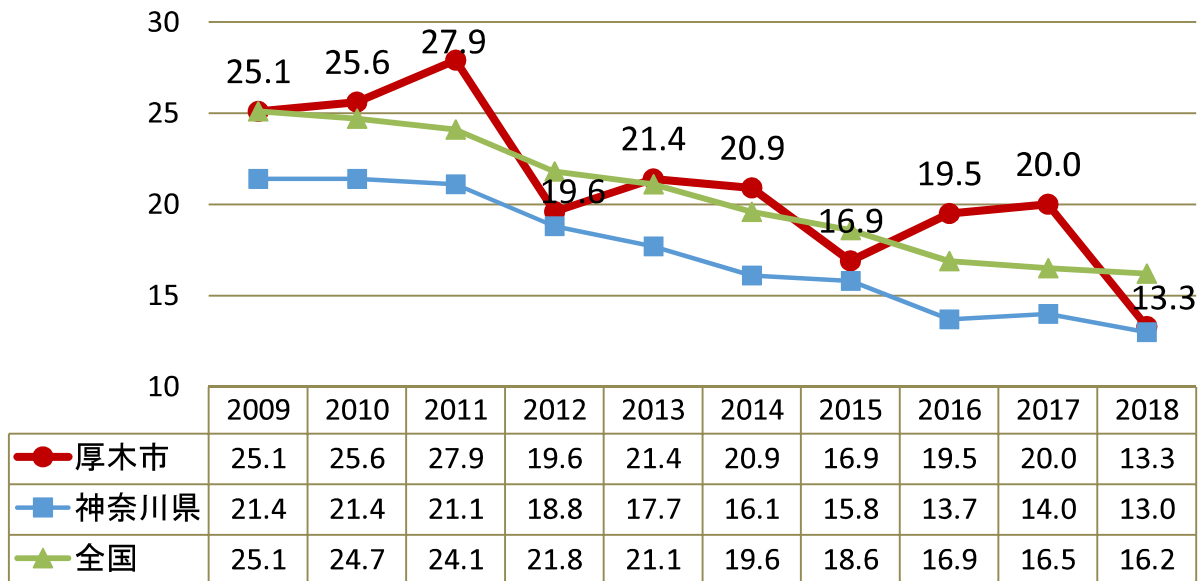
☎046-225-2201

月～金曜(祝日年末年始を除く)(8時30分-17時15分)

1

国・県・市別自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)の推移 出典:警察統計 2009-2018年

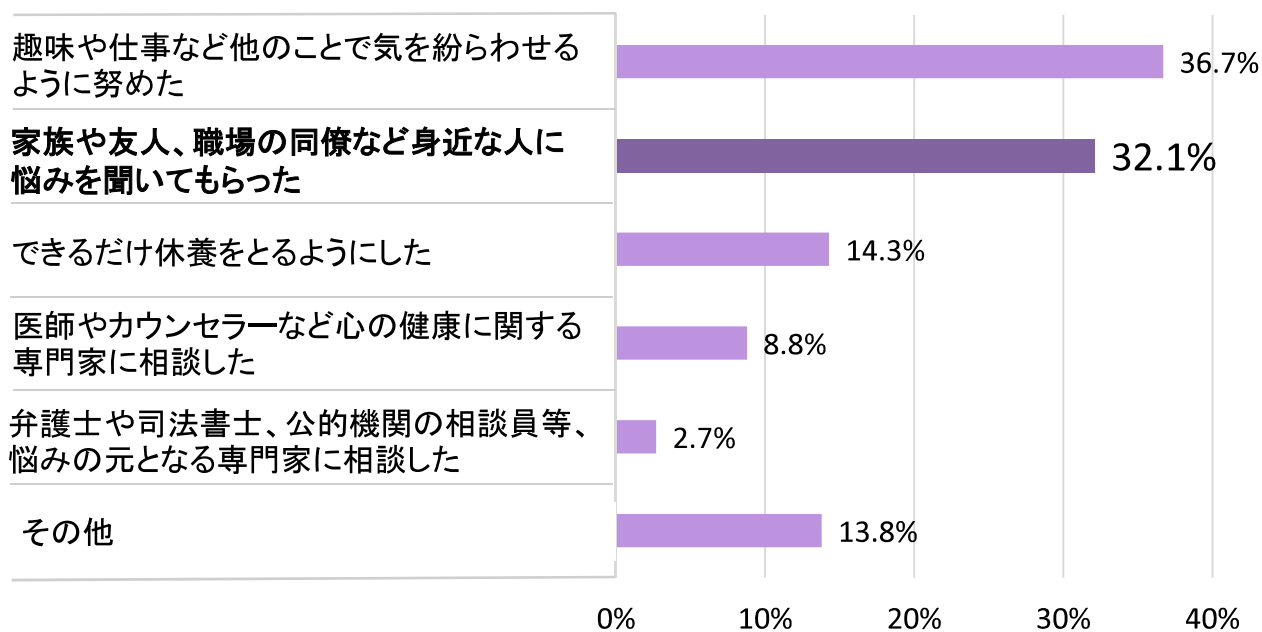
(人/人口10万人)



厚木市の自殺死亡率は、年によってばらつきはあるけど残念なことに、全国・神奈川県と比較すると高い割合になっている年もあるんだよ！

2

自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか(全国) 出典:内閣府「自殺対策に関する意識調査」 2016年



自殺を考えた時、身近な人に悩みを聞いてもらったことにより、乗り越えた人が32.1%もいるんだよ！

