



# みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

心の健康編

9月10～16日は自殺予防週間

## ひとりで悩まず伝えてほしい

🌸 こんな不調や悩みを感じていませんか？



眠れない



怒りやすくな  
った



不安を感じる



食欲がない

🌸 不調や悩みを感じたら相談しよう

話すことで

悩みの半分は  
解決する

とされています

保健師・臨床心理士等の  
専門家



家族や友人・同僚

YouTubeでも  
情報発信中！

➡ 相談窓口はこちらへ

厚木市  
コロナの影響で悩んでいませんか？



問い合わせ先 厚木市協働安全部セーフコミュニティくらし安全課  
電話 046-225-2865

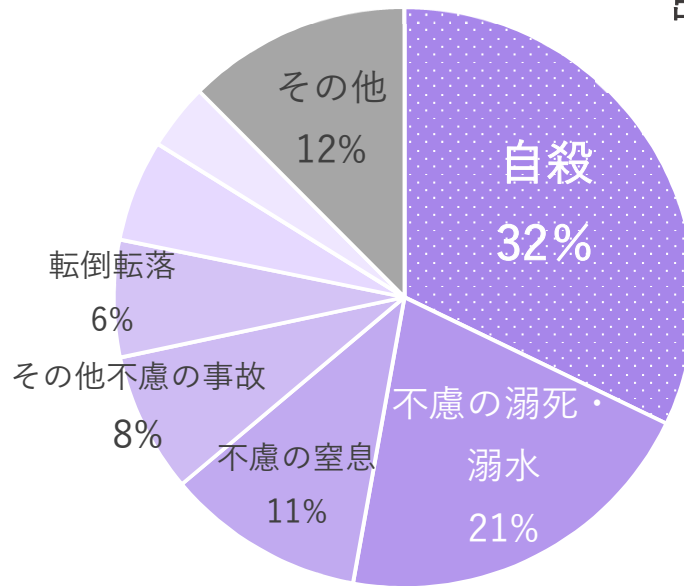
2022.09発行

# 1

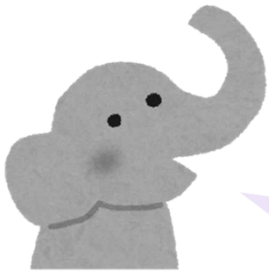
## 【厚木市】市内の外的要因別死亡率

2015～2020年

出典：人口動態統計



総数 = 706人

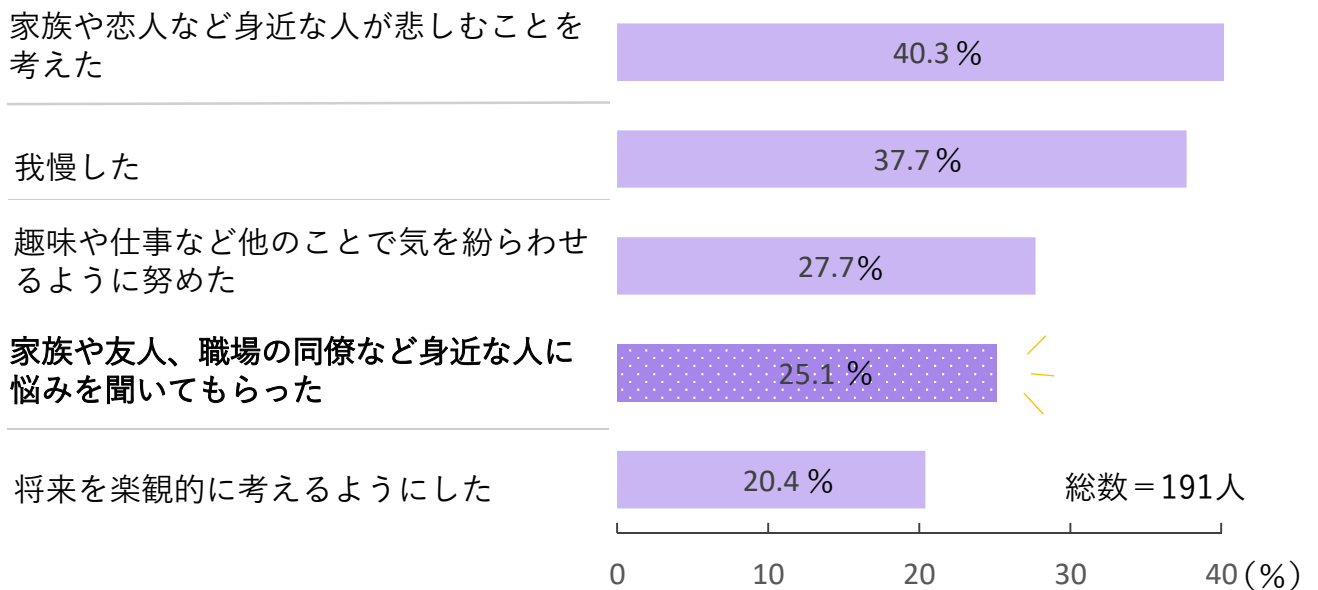


けが等外的な要因で亡くなった人のうち、30%以上が自殺で亡くなっているんだ。悲しいことが起こる前に、相談してみよう！

# 2

## 【全国】自殺を考えたときどのようにして思いとどまったか

出典：厚生労働省「令和3年度自殺対策に関する意識調査」



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、思いとどまった人が25%もいるんだ。まずは、不安な気持ちを人に話してみよう！

