

# こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

## 3月は、自殺対策強化月間です

自殺対策基本法に基づき、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて“いのち支える自殺対策”という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

その1つとして、相談窓口・ゲートキーパー・自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイト「まもろうよ こころ (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>)」を公開しています。

日本の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は主要先進7ヶ国の中で最も高くなっています。

自殺死亡率は着実に低下してきていますが、若年層では、20歳未満は自殺死亡率が平成10年以降おおむね横ばいです。また、20歳代や30歳代における死因の第1位が自殺であり、自殺死亡率も他の年代に比べて減少率が低くなっています。

特に小中高生の自殺者数は、近年増加が続き、令和2年に過去最多となり、令和3年は過去2番目の多さと深刻な状況です。このため、子ども・若者を対象とした自殺防止の啓発活動も行っています。

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか？電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

(出典：厚生労働省HP)

### 相談窓口一覧

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター (三重県自殺対策推進センター)	059-253-7823 0120-01-7823	13時～16時 土日祝日・年末年始を除く
ひきこもり・依存症専門電話相談	三重県こころの健康センター (三重県ひきこもり地域支援センター)	059-253-7826	13時～16時(水) 土日祝日・年末年始を除く
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10時～16時 土日祝日・年末年始を除く
医療と福祉に関する相談 (相談内容により担当窓口へ案内されます)	三重県こころの医療センター	059-235-2125	8時30分～17時15分 土日祝日・年末年始を除く
自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18時～23時
		0570-783-556	毎日10時～22時
		0120-783-556	毎日16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時
死にたいほどのつらい気持ち聞いてほしい	よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	TEL 0120-279-338 FAX 0120-773-776	24時間毎日

## 献血ご協力のお願い

以下の日程でバス献血を行います。バス献血では、400ml献血をご協力いただいています。

日時 3月25日(月) 9時30分～11時  
場所 保健福祉センター  
対象者 体重が50kg以上、年齢が18～69歳の方  
※65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方  
問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

