



平成17～21年の合計でみた市町村別自殺年齢調整死亡率の千葉県順位(表Ⅱ)(5年間の人口の総和が男女とも10万人以上の35市町村)

男 性 高い5市町村			
	市町村名	死 亡 率 (人口10万対)	人 数
1	山武市	38.2	67
2	富津市	36.9	56
3	東金市	34.4	58
4	君津市	33.0	89
5	香取市	32.6	83

男性の平成17年から21年の合計でみた市町村別自殺年齢調整死亡率の千葉県順位(表Ⅱ)を見ると、男性の死亡率は、山武市が一番高くなっています。

今、自殺を考えている、悩みを抱えているあなたは、一人ではありません。誰もが悩みを抱えて生きている。相談してください。話してください。心配事や悩み事の解決策が見つかることもあります。

自殺予防のためのポイントは、「気づき・傾聴・つなぐ・見守る」

また、サインを見逃さないこと。自殺を考えている人は、周囲に何らかのサインを発しています。それを見逃さず気づいてあげること、そして精神科医等の専門家につなぎ見守っていく。これらが自殺予防につながります。

自殺の原因となる様々な要因を解明し、制度、慣行の見直しや専門家への相談、うつ病等の治療を行うことで多くの自殺は防ぐことができます。

「自殺は防ぐことができる」

主 な 相 談 窓 口

分 野	相談窓口	相談名	内 容	電話番号	開設時間
心の健康	千葉県精神保健福祉センター		心の健康づくりから精神障害者の社会復帰まで総合的なメンタルヘルス相談	043-263-3893(相談専用)	9:00～16:30 月曜～金曜日
				043-268-7830(相談専用)	13:00～18:30 月曜～金曜日
				043-268-7474(相談専用)	13:00～18:30 月曜～金曜日
	社会福祉法人千葉いのちの電話事務局	千葉いのちの電話	24時間眠ることはありません。心の苦しみ、悩みを相談	043-227-3900	365日 24時間
	山武健康福祉センター(山武保健所)	こころの健康	精神科医などによるこころの健康相談	(代表)0475-54-0611	予約制
子ども・若者	千葉県子ども・若者総合相談センター	ライトハウスちば	子供や若者の悩みを伺い、必要な情報を提供し、支援機関を案内する総合的な相談窓口	043-301-2550 (相談専用) ※外国人の方の相談日あり	10:00～17:00 火曜～日曜日(月曜が祝日の場合は相談受付あり・翌火曜休み) lighthouse@abeam.ocn.ne.jp (相談受付専用メールアドレス) ※電話受付時間外の対応
仕事・勤労者・労働問題	ハローワーク千葉(山武市管轄)		雇用に関する相談・支援及び職業の相談・紹介	(代表) 043-242-1181	8:30～17:15
発達障害	千葉県発達障害者支援センター		発達障害者(児)及びその関係者からの相談	043-227-8557	9:00～18:00 月曜～土曜日 ※祝日・夜間は転送電話で対応
人 権 権利擁護	千葉地方法務局(人権擁護課)	こどもの人権110番	いじめ、虐待などに関する相談	0120-007-110	8:30～17:15 月曜～金曜日
		女性の人権ホットライン	交際相手からの暴力やセクハラなどの相談	0570-070-810	
		人権相談ダイヤル	その他人権に関する相談	0570-003-110	
女 性	女性サポートセンター		DV等、女性の抱える悩みについて相談	043-206-8002	24時間
経 済 生活支援	法テラス千葉		法制度に関する情報提供と相談窓口を案内しています。	050-3383-5381	9:00～17:00
	法テラス全国コールセンター			0570-078374	9:00～21:00月曜～金曜日 9:00～17:00土曜日
※その他各種相談窓口は、20頁をご覧ください。					

※その他各種相談窓口は、20頁をご覧ください。

開設時間 8:30～17:15
・健康支援課
・社会福祉課
・社会福祉課
・地域包括支援センター
・家庭児童相談室
・生涯学習課

保健師によるこころの健康相談
精神保健福祉士による心と身体の相談
生活保護等の相談
高齢者の総合相談窓口
子育てに関する相談窓口
子育て電話相談

0479-80-8338
0479-80-8364(火曜日 14:00～16:30)
0479-80-8362
0479-80-8391
0479-80-8099
0475-80-1456(月・水(午前)・木・金 9:00～16:30)

※土日祝日・年末年始を除く



わたしたちは、この世に生をうけて今を生きています。生きることは、楽ではなく苦しいことの連続かもしれません。大切な命、かけがえのない命、考えてみませんか。

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、9月10日から16日の期間は、自殺対策について私たち一人ひとりにできることや、人とのつながりの大切さなどについて考え、呼びかけていく自殺予防週間です。
わが国の自殺で亡くなる人の数は、平成10年以降連続して年間3万人を超え、世界的にも多い国になっています。
自殺者数の年次推移は、平成22年は31,690人、平成23年は30,651人となっています。男女別では、平成22年男性22,283人、女性9,407人、平成23年男性20,955人、女性9,696人となっています。(資料…内閣府・警察庁「平成23年中における自殺の状況」)
多くの自殺は、経済・生活問題、健康問題、家庭問題等、様々な要因が複雑に関係しています。
今の現状から解放され楽になりたい、生きていても自分は役に立たない、価値がないのではと、追い詰められ、追い込まれ、自ら命を絶つことしか考えられない状態に陥った結果が自殺です。

みんなが笑顔で暮らせるように

山武市自殺者の性別・年齢(表I)

年 度		自殺数	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上
H21	男	14	1		3	1	5	1	2	1
	女	4				1		1		2
H22	男	10	2		1	2	2	1	2	
	女	4					1	3		

山武市の状況について皆さんは知っていますか。
わが市の自殺者の性別・年齢(表I)では、50代、60代の自殺者が多く、全体的に男性の自殺者が多くなっています。

「自殺をめぐる現状」

「山武市の現状」