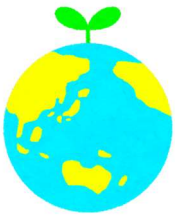
保健所だより あさなぎ　第354号　令和５年４月１日発行
愛知県半田保健所　　ホームページ　https://www.pref.aichi.jp/soshiki/handa-hc/



かけがえのない人のために きづいて共に支え合いましょう。

愛知県では、毎年多くの方が自ら命を絶たれています。自殺の背景には、こころの問題だけでなく、過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめや孤立など様々な要因が複雑に関係しています。様々な困難に直面した場合に、心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。そんな時は、決して一人で悩まず「誰かに援助を求めればよい」 ことを知ってください。そして、相談してください。

自殺予防の十箇条

～こんなサインに気づきませんか？～

1　うつ病の症状がある
2　原因不明の身体の不調が長引く
3　酒量が増す
4　安全や健康が保てない
5　仕事の負担が急に増える。大きな失敗をする。職を失う。
6　職場や家庭でサポートが得られない
7　本人にとって価値のあるもの（地位・家族・財産等）を失う
8　重症の身体の病気にかかる
9　自殺を口にする
10　自殺未遂に及ぶ

このようなサインは特に注意すべき点です。サインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早い段階で専門家に受診しましょう。

御相談は
健康支援課こころの健康推進グループ
０５６９－２１－３３４０へ
御連絡ください。

あなたは大丈夫ですか？
あなたのかけがえのない人は
大丈夫ですか？