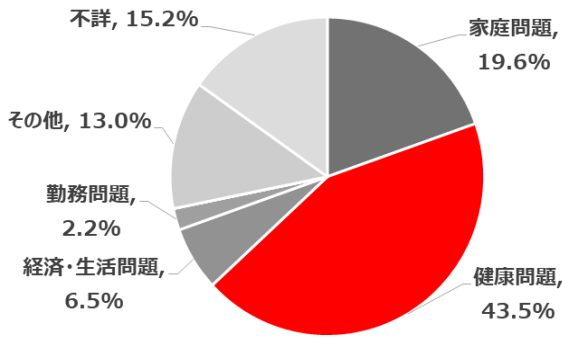


～大切な心のケアについて～

自殺対策に関する現状

今回の健康マガジンでは、3月の自殺対策強化月間に合わせて、自殺対策に関する現状についてお伝えします。

県央保健所における原因動機別自殺者数の割合



健康問題	内容
	身体の病気
	うつ病
	統合失調症
	アルコール依存症
	薬物乱用
	その他の精神疾患
	身体障がいの悩み
	健康問題その他

出典：H30 岩手県における自殺の現状

上記のグラフは、平成30年の滝沢市を含む県央保健所管内における原因動機別自殺者数の割合になります。自殺の原因となるさまざまな問題は、相手の気持ちに寄り添うことで気持ちが軽くなることもあります。難しいことではありませんが、周囲の皆さんが変化を見逃さず、まずは話を聞くことが大切です。もしも、皆さんの周りに悩んでいる様子の人がいたら、まずはやさしく声をかけてみてください。

うつ病予防のヒント



うつ病は、自殺者の原因・動機の高い割合を占める健康問題の原因の一つに挙げられ、ストレスや生活環境など、さまざまな要因が重なり合って起こるものです。うつ病患者の多くは「まさか自分か」と思っています。疲労やストレスを感じたときは無理をせず、しっかりと休養をとり心身をリラックスすることが大事になります。今回は自分でできるうつ病の予防のヒントをお伝えします。

○1日3回しっかり食べる

- ・バランスのよい食事を1日3回摂る
- ・可能な限り家族と食卓を囲む
- ・食事の時間を規則正しくする



○限界になる前に休養をとる

- ・疲れたときはしっかり休養をとる
- ・オンとオフの切り替えを意識して過ごす
- ・休養時はリラックスできる工夫



○ゆとりある生活を

- ・自分にも他人にも完璧を求めない
- ・常に100%を出し切ろうと思わない
- ・優先順位をつけ、ひとつひとつ片付ける



○趣味や運動を楽しむ

- ・自分が「やりたい」と思うことをする
- ・何かを「するべき」と無理してやらない
- ・極めようとしな



○外に出る機会を増やす

- ・会話や趣味を楽しめる仲間を持つ
- ・太陽の光を浴びる
- ・足腰を鍛え、日常生活の自立度を高める



○たくさん笑う

- ・自律神経のバランス改善
- ・免疫力の向上・ストレス解消
- ・他人とのコミュニケーション向上



※新型コロナウイルス感染対策を講じながらできる範囲で実践してみましょう！

自殺対策に関する現状について

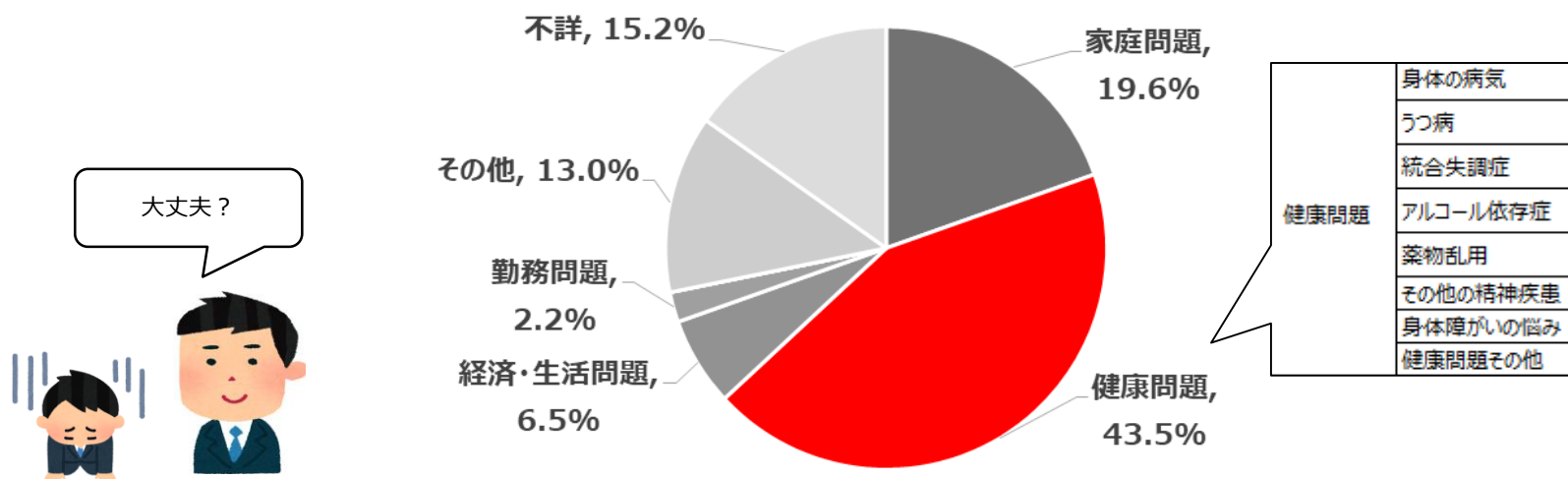


下記は、平成30年の県央保健所管内における原因動機別自殺者数の割合になります。

自殺の原因となるさまざまな問題は、相手の気持ちに寄り添うことで気持ちが軽くなることもあります。

もしも、皆さんの周りに悩んでいる様子の方がいたら、まずはやさしく声をかけてみてください。

県央保健所における原因動機別自殺者数の割合



出典：H30岩手県における自殺の現状

うつ病予防のヒント



うつ病は、自殺者の原因・動機の高い割合を占める健康問題の原因の一つに挙げられ、ストレスや生活環境など、さまざまな要因が重なり合って起こるものです。

うつ病患者の多くは「まさか自分が」と思っています。疲労やストレスを感じたときは無理をせず、しっかり休養をとり心身をリラックスすることが大事になります。

○1日3回しっかり食べる

- ・バランスのよい食事を1日3回摂る
- ・可能な限り家族と食卓を囲む
- ・食事の時間を規則正しくする



○限界になる前に休養をとる

- ・疲れたときはしっかり休養をとる
- ・オンとオフの切り替えを意識して過ごす
- ・休養時はリラックスできる工夫



○ゆとりある生活を

- ・自分にも他人にも完璧を求めない
- ・常に100%を出し切ろうと思わない
- ・優先順位をつけ・ひとつひとつ片付ける



○趣味や運動を楽しむ

- ・自分が「やりたい」と思うことをする
- ・何かを「するべき」と無理してやらない
- ・極めようとしない



○外に出る機会を増やす

- ・会話や趣味を楽しめる仲間を持つ
- ・太陽の光を浴びる
- ・足腰を鍛え、日常生活の自立度を高める



○たくさん笑う

- ・自律神経のバランス改善
- ・免疫力の向上・ストレス解消
- ・他人とのコミュニケーション向上



※新型コロナウイルス感染対策を講じながらできる範囲で実践してみましょう！