



自殺対策 News Letter

発行/2024年8月 発行者/八幡平市 健康福祉課 健康推進係 〒028-7397岩手県八幡平市野駄21-170 TEL0195-74-2111

9月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です

自殺防止月間を中心に 自殺予防や 精神保健に関する 普及啓発を行います

日本では自殺対策基本法に基づき、9月10日の「世界自殺予防デー」からの1週間（9月10日～16日）を「自殺予防週間」と定めています。

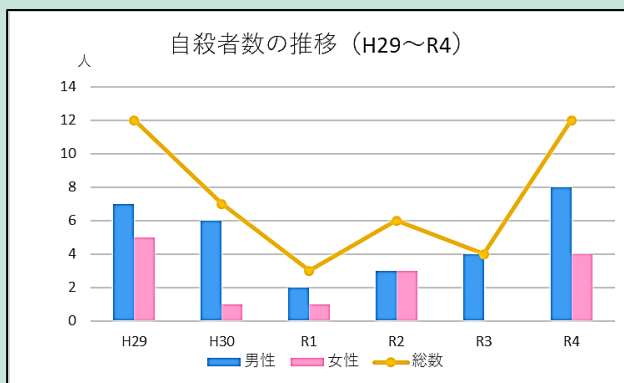
岩手県では9月1日から30日までの1か月間を「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間（自殺防止月間）とし、一人でも多くの自殺を防ぐため、各市町村や関係機関・団体とともに、啓発事業や各種相談支援等に取り組んでいます。

これに合わせて八幡平市でも、自殺予防や精神保健に関する正しい知識の普及啓発を図るため、市役所 結のひろばで特設ブースを設置します。

▼令和6年度自殺予防週間広報ポスター(厚労省)



▼八幡平市の自殺者数(出典:人口動態統計)



八幡平市の自殺者数は10人前後で推移しています。令和元年から令和3年にかけては減少していましたが、令和4年に増加しました。男女別では男性が多い傾向にあります。

働く人のセルフケア【睡眠と健康】

睡眠は、からだだけではなくこころの健康とも深く関わっています。しかし、日本人、特に働く世代の方の睡眠は、世界の中でも短く、不十分です。働く方が多忙な毎日の中でこころの健康を保ちながら仕事をするために、どのようなことに気をつければよいか、学びましょう。



1.睡眠とこころの健康

不眠や睡眠不足などの問題とメンタルヘルス不調には、密接な関係があります。睡眠に関する問題が続けば、ストレスを感じやすくなり、メンタルヘルス不調のリスクも高まります。良い睡眠をとることで、ストレスを感じにくくなり、メンタルヘルス不調の発生リスクを減らすことができます。

2.良い睡眠とは？

良い睡眠を考えるポイントは3つ。「量」、「リズム」、「質」です。

①量 睡眠不足を防ぐ	②リズム 社会的時差ボケを防ぐ	③質 生活習慣を整える
<ul style="list-style-type: none"> 平日6時間以上の睡眠 昼休みに15分程度の仮眠 	<ul style="list-style-type: none"> 朝の光と食事で体内時計を整える 夕食時間は遅くならない工夫を 	<ul style="list-style-type: none"> 適度な運動で、深く、長く眠れる アルコールは適量を 寝室の明るさを調整

自殺対策は「生きることの包括的支援」

自殺対策News Letterをお読みいただき、ありがとうございます。世界保健機構（WHO）は「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」とであると明言しており、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが、世界の共通認識となっています。そのため、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携しながら、社会全体の自殺リスクを低下させる取り組みが重要となっています。市では、精神保健に関する情報、自殺対策やセルフケアなどについて、発信していきます。