

世界自殺予防デーは毎年9月10日に行われ、自殺に対する意識を高め、スティグマ（個人や集団に対して社会的にレッテルが貼られ、偏見や差別を受ける状態）を軽減し、組織、政府、一般市民に「自殺は防げる」というメッセージを伝えるための日です。この日は、2003年に国際自殺予防協会と世界保健機関によって制定されました。

日本では、自殺対策基本法（2006年施行）に基づき策定された最初の自殺総合対策大綱で、世界自殺予防デーからの1週間を「自殺予防週間」と定めています。

高知県の自殺者数は、令和5年度に119人と令和4年度と比較すると減少しましたが、毎年100人を超える人が自ら命を断つなどの深刻な状況が続いています。

◆自殺の多くは防ぐことができます

自殺につながるサインや状況に気づきましょう。（自殺予防の10箇条）

- 1.うつ病の症状に気を付ける
- 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.自殺未遂におよぶ



◆ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

◆ゲートキーパーの役割

- 気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 声かけ 気にかけている気持ちを伝える
- 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

◆ゲートキーパー研修を受けませんか

黒潮町では、町内の企業や団体、自主活動グループなどに対して、研修を行っています。より多くの住民の皆さんに受講していただきたいので、お気軽にご相談ください。

（お問い合わせは、「黒潮町 からだ と ところ の相談窓口」まで）

- 「厚生労働省ウェブサイト まもろうよ ところ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
- 「黒潮町 からだ と ところ の相談窓口」



○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

役場からのお知らせ

がん検診広域実施事業（夜間検診）のご案内

県では、令和7年度のがん検診未受診者を対象に、居住市町村に関係なく受診できる「がん検診広域実施事業（夜間検診）」を実施します。

受診希望の方は、下記QRコードより申し込みができます（定員に達した場合は受付終了します）。

◆日時 10月31日（金）、11月7日（金）、11月14日（金） 各回午後6時～午後8時

◆場所 高知県総合保健協会中央健診センター（高知市棧橋通6丁目7番43号）

◆検診種類 肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

◆申込方法 右のQRコードより申し込み



高知県電子申請
サービス

○お問い合わせ 高知県総合保健協会 ☎0880-832-9691

平日 午前8時30分～午前11時30分 午後12時30分～午後4時30分

土曜日 午前8時30分～午後12時30分