

かけがえのない命を守りたい ―自殺対策―

24分に一人の方が自ら命を絶っています。

警察庁の統計によれば、令和5年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万1837人であり、近年は2万人前後で推移しています。しかし、依然として1日に約60人、24分に一人の方が自ら命を絶っていることとなります。千葉県においても975人の方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況であることから、県、市町村及び各種団体が連携して総合的な自殺防止策に取り組んでいるところです。



あなたやあなたの大切な人が悩んでいたら…一人で悩まず相談を。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話してね」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

相談先の一覧 「こころの健康、悩みなどの相談窓口」▶

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>



県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる人(= ゲートキーパー) がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

家族や友人が悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心の声を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。

参考(厚生労働省ホームページ 自殺対策)

URL https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html ▶

※9月は自殺対策強化月間です。千葉県では、首都圏の九都県市と連携して自殺予防に関する取組を行います。



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2668

「人生会議」してみませんか

誰もが、いつかは人生の終わりを迎えます。人生の最終段階に自分が望む医療やケアについて考え、家族などとあらかじめ話し合い、その思いを共有しておくこと(「人生会議」(ACP: アドバンス・ケア・プランニング))が大切です。

11月30日は「いい看取り・看取られ」の意味を込め、「人生会議の日」とされています。みなさんもこの機会に、人生会議をしてみませんか。



千葉県ホームページ「『人生会議』してみませんか」▶

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-2608



医療のかかり方について考えてみませんか

11月は「みんなで医療を考える月間」です

厚生労働省では、毎年11月を「みんなで医療を考える月間」と定め、上手な医療のかかり方について普及を図っています。

必要なときに安心して医療が受けられる環境を将来に引き継いでいけるよう、「上手な医療のかかり方」を知り、考え、行動することが大切です。みんなの医療をまもるため、御理解と御協力をお願いします。



● かかりつけ医って？

病気になったとき、身近で頼りになるのが「かかりつけ医」です。風邪などの日常的で緊急性のない病気の場合は、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

かかりつけ医は、患者に専門的な検査や治療が必要と判断した場合には、紹介状を発行し、適切な「紹介受診重点医療機関」などにつないでくれます。

● かかりつけ医はどうやってみつけるの？

近所や職場の診療所にかかってみて決めましょう。健康診断や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことで「かかりつけ医」を見つけるきっかけにもなります。身近な医療機関を探す際には、医療情報ネット(ナビイ)を活用することも一つの方法です。

医療情報ネット(ナビイ) ▶



● 夜中に家族の様子がおかしい！ 救急車!!

「すぐに病院に行った方が良いか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらったりした時に、看護師などが電話で相談に対応してくれます。

こども急病電話相談	電話番号	(短縮ダイヤル)# 8000 ※ダイヤル回線、IP 電話、光電話、銚子市からは 043(242) 9939
	受付時間	毎日 19 時～翌朝 8 時
救急安心電話相談	電話番号	(短縮ダイヤル)# 7119 ※ダイヤル回線、IP 電話からは 03(6810) 1636
	受付時間	平日・土曜日 18 時～翌朝 8 時 日曜日・祝日・振替休日 9 時～翌朝 8 時

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223- 2608 (かかりつけ医)
3884 (医療情報ネット)
3886 (電話相談)