



今日も無事でいてほしい みんなでつくる安全安心とわだセーフコミュニティ

## 自殺予防のために ～睡眠から分かる「うつ」の早期発見～

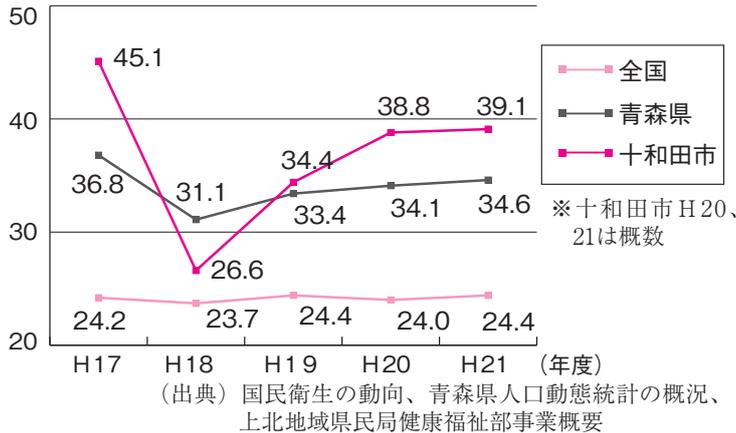
### 十和田市の自殺死亡状況について

問セーフコミュニティ推進室 ☎⑤6777

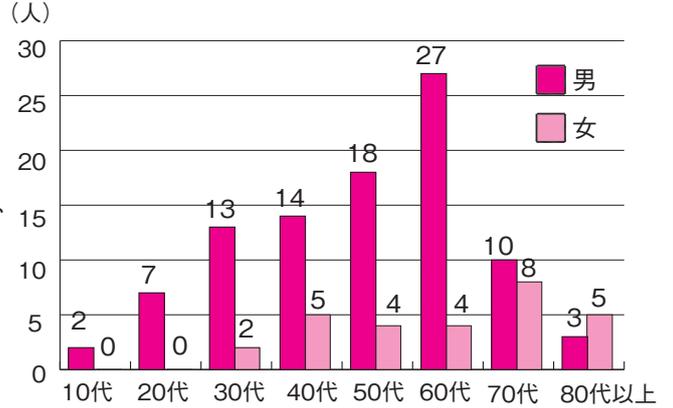
平成21年度から過去5年間における本市の自殺死亡率の推移を見ると、平成18年度から増加傾向にあり、全国平均よりも高い状況となっています。

また、70代までの男性の自殺死亡者数が女性よりも多く、50代や60代などの中高年に多く見られます。

(人口10万対) 自殺死亡率の推移 (平成17～21年度)



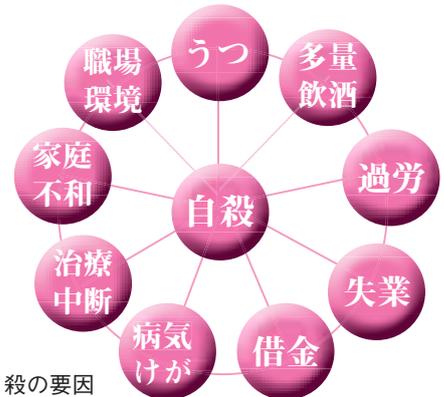
本市における年代別自殺死亡者数 (平成17～21年度計)



### 自殺の要因に多い「うつ」の早期発見のために

自殺の背景には、右図のような様々な要因が、複雑に絡み合っているとされています。中高年のかたの自殺は、うつが要因となっていることが少なくありません。

うつ症状は、本人が自覚していないことも多く、家族や周囲の人も気づきにくい傾向にあります。しかし、うつ症状の中で最も自覚しやすいものは「不眠」です。疲れていても2週間以上眠れない日が続く場合などは、早めに下記相談機関、またはかかりつけ医にご相談ください。



図：自殺の要因

まずは「眠れていますか?」と、身近なかたに声をかけてみましょう。

相談窓口	受付時間	電話番号
市保健センター	8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)	⑤1181
上十三保健所	9:00～16:00 (土日・祝日・年末年始を除く)	③4261
NPO法人あおもりのちの電話	12:00～21:00	0172-33-7830
青森県民のための自殺予防「いのちの電話」※県内のみ	毎月1日12:00～21:00	0120-063-556
社会福祉法人いのちの電話「自殺予防 いのちの電話」	毎月10日8:00～翌8:00	0120-738-556

### 地域の安全・安心は地域で守ろう! 第1回安全・安心協働活動モデル事業推進会議開催



10月7日(木)、市役所で第1回セーフコミュニティ推進に向けた「安全・安心協働活動モデル事業」推進会議が開催されました。この事業は、「地域の安全・安心は地域で守る」青森型セーフティネットの構築を図るためのものです。構成員は、市防犯協会、市交通安全母の会、市町内会連合会、警察署などの代表者および地域活動リーダーなどの18人。今後、モデル地区で高齢者夜間交通安全体験教室の開催や地域安全マップの作成、高齢者世帯に対し安全・安心確保のための訪問活動などを行います。