

しずここ ニュース レター



静岡市

自殺対策推進センター

〒420-0846

静岡市葵区城東町24-1

静岡市保健所 精神保健福祉課内

TEL & FAX: 054-209-7260

No.32 R7.8 配信

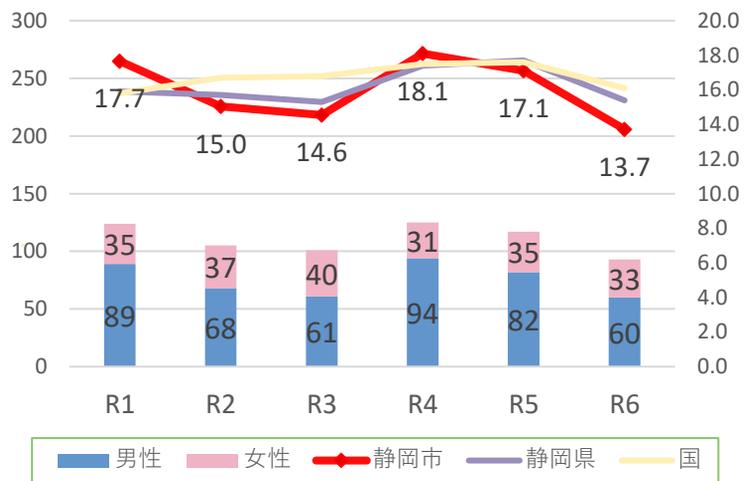
▽「しずここニュースレター」では、自殺対策や心の健康に関する事業に携わる方及び関係者の方々に対し、静岡市における自殺対策に関する情報を提供しています。ニュースレターに対する御意見・御要望等ありましたら、お気軽にお寄せください。

9月10～16日は 自殺予防週間

9月10日は世界自殺予防デーです。わが国では、自殺対策基本法により、毎年9月10～16日を自殺予防週間としています。静岡市では、9月を自殺予防月間とし、「生きる！を支える」をスローガンに、様々な取り組みを行います。

自殺の現状

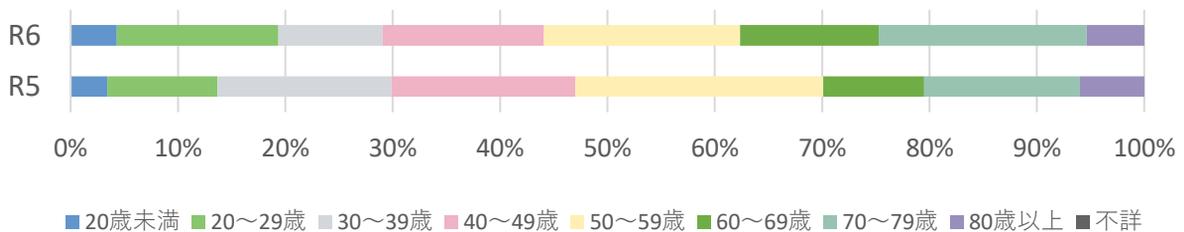
自殺者数及び自殺死亡率の推移



静岡市 月別自殺死亡率



静岡市 年代別自殺者



静岡市の令和6年の自殺死亡者数は統計史上最も少ない93人ですが、毎年約100人（概ね3日に1人）もの方が自殺で亡くなっている状況です。男性の自殺者が多い傾向があります。

メンタルヘルス・ファーストエイドとは

り

リスク判定

問題がおこった人に対して、近くの人がどう支援すべきかというプログラムです。

は

話をきこう

ステップは「りはあさる」の5段階

「は」の話をきこう

せめたりせずに 本人の話に耳を傾けましょう。周囲の人がじっくりと話を聞くこと自体が、とても重要な支援です。相談者は、話を聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。

アドバイスの前にこのステップを踏むことが重要です。

あ

あんしん

さ

サポート

る

セルフヘルプ

内閣府発行 ゲートキーパー養成研修用テキストより

第4期静岡市 自殺対策行動計画（令和5年度～8年度）

自殺は、かつては「個人の問題」と認識され、個人を対象とした取り組みが行われてきましたが、「自殺対策を個人だけでなく社会を対象とした対策として実施すべき」として平成18年に自殺対策基本法が成立しました。基本法の成立後、地方公共団体、民間団体などによる様々な取り組みが行われた結果、平成10年には3万人台を超えていた自殺者数は約2万人台まで減少しました。

この法をうけ静岡市も様々な取り組みをしています。平成21年度に自殺対策行動計画を策定し、令和7年度現在は第4期自殺対策行動計画を推進しています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して取り組んでいます。

パネル展示&横断幕

9月は、各区役所1階フロアにて、「生きる！を支える」取組みの展示と、外壁に横断幕・懸垂幕を掲示しています。

相談窓口一覧
パンフレットも配布中



静岡市自殺対策HP



自殺対策に関する市内の相談窓口、相談会、イベント、その他自殺対策に関する情報を提供しています。

相談先に迷ったら

209-7260

静岡市自殺対策推進センター
平日8:30~17:15

