

「守られるいのちがあまりありません」

「守りたいあなたがいまいます」

「村上市いのちを大切にす最優秀標語」

3月は自殺対策強化月間

国では、月別自殺者数の最も多い3月を『自殺対策強化月間』としています。(下記表参照)

新潟県の自殺死亡率は全国的にも高く、さらに市の自殺死亡率は、県平均を上回っています。

うつ病は自殺の大きな要因

3月は生活環境が大きく変動する時期です。その影響でストレスが溜まると、心が不安定になりやすく、うつ病を発症するリスクも高くなります。うつ病は、気分の落ち込みなどといった症状の他に、疲れているのに眠れないといった睡眠障

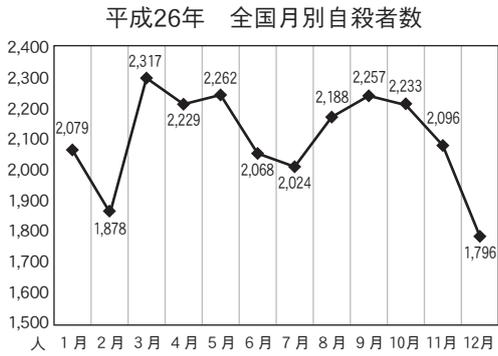
ちゃんと眠れていますか？

こんな症状ありませんか？

- ・眠り足りないのに、朝早く目が覚めてしまう
- ・夜中に何度も目が覚めてしまう
- ・眠りが浅くて熟睡できない
- ・なかなか寝つけない



2週間以上続く不眠はSOS信号です。「うつ」のサインかもしれません。早めに相談・受診をしましょう。



資料: 警察庁自殺統計データより作成

害も起き、自殺の大きな要因の一つとなっています。うつ病を予防するために、少しでも気になることがあれば、早めに相談、または、医療機関を受診しましょう。

【24時間相談窓口】

○新潟県こころの相談ダイヤル

☎ 0570・783・025

○いのちの電話

☎ 53・4343

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111 (内線263)

「村上市岩船定住自立圏共生ビジョン」

新たな取り組みが始まります！

昨年10月1日に、村上市岩船定住自立圏共生ビジョンを策定いたしました。この共生ビジョンは、村上市、関川村および粟島浦村の3市村が、医療や福祉などの充実を図り、雇用の創出や観光交流など圏域内外の交流促進により地域経済の活性化を目指し策定したものです。

4月1日から、次の3事業が新たな取り組みとして始まります。

【消費生活相談業務】 (拡充)

- ① 関川村、粟島浦村の人が、市の消費生活センターを利用できます。
- ② 消費生活センター相談員が関川村、粟島浦村へ訪問し、啓発活動を行います。



【子育て支援センター】

広域利用 (拡充)

関川村、粟島浦村の就学前の乳幼児とその保護者が、市の子育て支援センターを利用できます。



【スポーツ少年団】

体育施設相互利用 (新規)

村上市と関川村のスポーツ少年団が体育施設を相互に利用できます。



●問い合わせ

政策推進課企画政策室

☎ 53・2111 (内線532)