

自殺をしない・させない

3月は自殺対策強化月間です

自殺の現状

平成27年3月に策定した「健康むらかみ21計画(2次)」の目標の一つに「自殺者・自殺死亡率の減少」(表1参照)があります。

この目標達成に向け、市では「村上市自殺予防行動計画」に基づきさまざまな活動を行っています。

しかし、市の平成27年の自殺者数が18人、自殺死亡率(人口10万人あたり)が27・86と、平成24年の数値より下がっているものの、国や県よりも高い状況にあります。

特に働き盛りである30～60歳代の男性の自殺者が多い現状です。男女別にみると、男性が女性の約3倍にのぼります。また、原因・動機としては「健康問題」、「経済・生活問題」、「家庭問題」が上位を占めています。

表1：自殺者数・自殺死亡率の現状と目標値

	自殺者数(人)	自殺死亡率(人口10万人あたり)
平成24年	27	40.53
目標値(平成34年)	13	20.00

3、4月は自殺が多い時期

3、4月は進学や就職、職場の配置転換などで生活環境が大きく変化する時期です。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。自殺の大きな要因の一つであるうつ病を予防するために、自分自身や身近な人で少しでも気になることがあれば、早めに相談しましょう。

【24時間相談窓口】

○よりそいホットライン(通話料無料)
☎0120・279・338

○こころの相談にいがた
☎0570・783・025

○新潟のいのちの電話(村上)
☎53・4343

その他、市報むらかみ平成28年9月1日号の8ページに、相談窓口一覧が掲載されています。

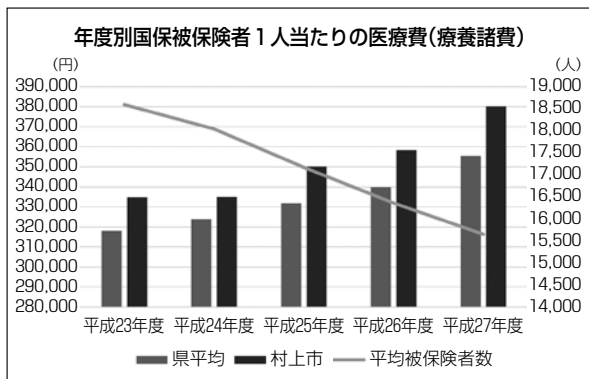
●問い合わせ

保健医療課健康支援室
☎53・2111(内線2663)

本当に厳しい状況！国民健康保険 このままでは保険税の増額に

国民健康保険(国保)から支払われる医療費は、加入者の皆さんの保険税と国や県、市の負担金などで賄われています。

市の被保険者数(加入者)が減少していますが、1人当たりの医療費は毎年県平均を上回っています(左図)。平成27年度は380,225円(対前年比106・1%)となり、国保財政は厳しい状況にあります。このまま増加が続くと、保険税の増額につながりかねません。



医療費の節減のため、次のことにご協力をお願いします。

- お医者さんに上手にかかる
- 診察時間内の受診を心がけましょう
- かかりつけ医を持ちましょう
- 重複受診は控えましょう
- お薬のもらい方を見直す
- お薬のもらいすぎに注意しましょう
- ジェネリック医薬品を使いましょう
- 毎年健診を受ける
- 市の特定健診を受けましょう
- 病気の予防を心がけましょう



保健医療課 信田課長補佐

皆さんの一人ひとりの心がけで医療費の増加を食い止めましょう

●問い合わせ

保健医療課国保室
☎53・2111(内線251～254)