



郡山市の自殺の現状

・・・ご存知ですか？

9月・3月は福島県自殺対策強化月間です



SDGs 未来都市こおりやま

郡山市セーフコミュニティ推進協議会 自殺予防対策委員会

●郡山市の外的要因による年齢層別死因順位 (2017～2021 累計)

年齢層	1位		2位		3位	
10-19歳	自殺	8人	交通事故	3人	溺死・溺水	1人
20-29歳	自殺	27人	交通事故	7人	転倒・転落	2人
30-39歳	自殺	41人	交通事故	3人	溺死・溺水	1人
					窒息	1人
					火災	1人
					中毒	1人
40-49歳	自殺	48人	交通事故	7人	転倒・転落	3人
					窒息	3人
50-59歳	自殺	47人	交通事故	10人	転倒・転落	5人
					火災	5人
60-69歳	自殺	37人	溺死・溺水	13人	交通事故	12人
					窒息	12人
70-79歳	自殺	38人	窒息	21人	転倒・転落	20人
80-89歳	窒息	48人	転倒・転落	42人	溺死・溺水	28人
90歳以上	窒息	33人	転倒・転落	28人	溺死・溺水	8人
全年齢	自殺	277人	窒息	122人	転倒・転落	109人

若い世代では自殺者数が減らない状況です。

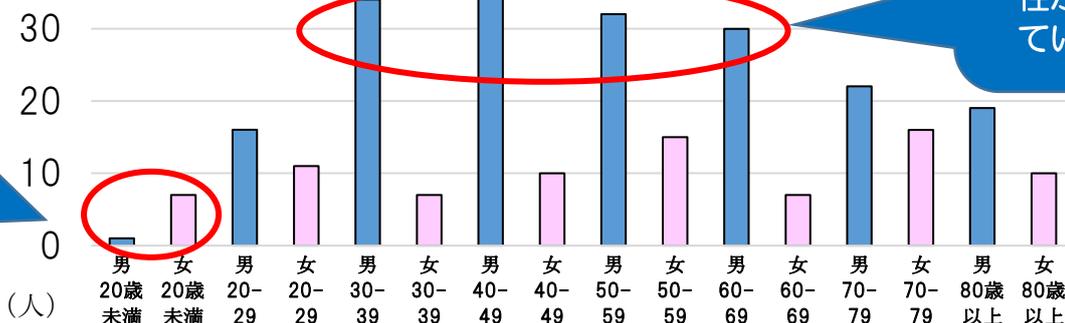
広い年代層で自殺は疾病以外の死因の第1位となっています。

40歳代に次いで、50歳30歳代の自殺者数も多い状況です。

自殺で亡くなられた方(277人)は交通事故(64人)の約4倍にのぼります。

(人口動態統計より)

●郡山市の年代別男女別自殺者数 (2017～2021 累計)



20歳未満では、男性よりも女性が多くなっています。

30歳～59歳の働き盛りと60代の男性が多くなっています。

(人口動態統計より)

いつもと違うその人の様子・・・最近の変化・・・ 私達にも気付けることがあるかもしれない。

口数が少なくなった
つきあいが悪くなった
食欲が落ちた

表情が暗い
出かけなくなった

朝早く目が覚めてしまうよう
仕事の効率が悪くなった

自殺の要因は、誰もが抱える可能性のある悩みの延長線上にあります。

「昇進」「出産」一見喜ばしいことも悩むきっかけになることがあります。

過重労働 生活困窮 介護・育児負担 借金 病気 孤立 学業不振 等

*自殺に至る直前には、様々な問題や悩みから追い詰められ、抑うつ状態、うつ病等を発症する状態になっている方が多いことがわかっています。

あなたの身近な人に心配な人はいませんか？ 周りの人が気づく「うつ病」のサイン

- 1 以前と比べて、表情が暗く、元気が無い。
- 2 イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- 3 自分を過剰に責めるなど、何事も悪い方にばかり考えている。
- 4 生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- 5 好きなことや趣味をしなくなる。みだしなみにも気を遣わなくなる。
- 6 周囲との交流を避けるなど、人と会わないようになる。
- 7 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- 8 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する。
- 9 体調不良の訴え（身体が痛い・だるい・食欲が無い等）が多くなる。
- 10 眠れない日が続いていて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- 11 飲酒量が増える、酒で気を紛らわす日が多くなる。



いくつかのサインが
2週間以上続くとき

- ・医療機関への受診を
勧めましょう。
- ・相談機関への相談を
してみましょう。

(厚生労働省：うつ対策推進方策マニュアルより)

心の健康
などに
関する
ご相談

○郡山市保健所 保健・感染症課 024-924-2163
精神保健福祉士（電話相談） 024-924-5560
(毎週水曜日/祝日を除く/9:00~16:00)

○郡山駅前健康相談センター 024-983-7715
○福島いのちの電話(10:00~22:00) 024-536-4343
○自殺対策支援センターライフリンク (LINE) @yorisoi-chat



LINE
「いきづらびっと」
友達登録