自殺者が増加傾向に

クローズアップ振興局

9月は「新潟県自殺対策推進月間」

地域全体で取り組みを

■新潟県の自殺の現状

令和6年の人口動態統計（概数）によると、新潟県の自殺者数は426人で、前年の404人より22人増加しました。人口10万人あたりの自殺死亡率は20・5であり、全国平均16・3と比べ、高い状況が続いています。

また、平成26年～令和5年の10年間を見ると、平均自殺死亡率は、糸魚川市が21・3で、新潟県の20・2を上回っている状況です。自殺者数についても、糸魚川市では近年増加傾向にあり、早急な対応が必要です。

新潟県では9月を「新潟県自殺対策推進月間」として、市町村、民間活動団体等と連携し、自殺対策事業を集中的に実施し、自殺者の減少を目指しています。

■高齢者の自殺が増えています

全国的には、自殺者が減少傾向にある中、子どもの自殺者数が過去最多になっています。一方、糸魚川市では高齢者の自殺が増加傾向にあり、喫緊の課題となっています。

高齢者の自殺は、病気・けがによる健康問題をはじめ、社会からの孤立感、家族関係や人間関係の変化による不安、退職などによる社会的役割の喪失感など、さまざまな原因が複雑に絡まり合っています。また、高齢者のうつ病は、身体的不調の訴えが多く、認知症との区別が難しいとされ、見落とされることも多いといわれています。

うつ病は心の弱さではなく、脳の病気です。適切な治療や支援によって、症状の軽減が期待できます。身近な人の不調に気づいたときには、専門の医療機関や相談機関に相談してみましょう。

■悩んでいる人には声をかけて

自殺は、多くの問題が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末のものです。「死にたい」と思っている人は、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多く、適切な支援で自殺を防ぐことができます。

周りで悩んでいる人がいたら、まずは優しく声を掛けてあげてください。声を掛け合うことで、周りの人の不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

地域全体で自殺予防に取り組み、大切な命をみんなで守りましょう。

■相談窓口のご案内

電話相談

○糸魚川地域振興局健康福祉部　地域保健課
☎025・553・1936
（平日8時30分～17時15分）

○新潟県こころの相談ダイヤル（毎日24時間対応）
☎0570・783・025

○上越地域いのちとこころの支援センター
☎025・524・7700
（平日8時30分～17時15分）

○糸魚川市健康増進課
☎025・552・1511
（平日8時30分～17時15分）

相談会

■精神科医によるこころの健康相談会

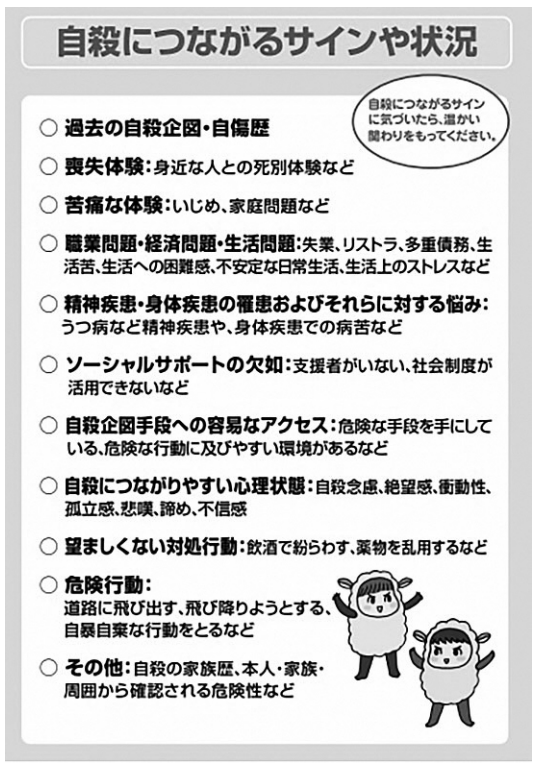
精神科の医師に直接相談ができます。日程についてはお問い合わせください。相談は無料です。（※要予約）

▽申し込み・問い合わせ先
糸魚川市健康増進課
☎025・552・1511

■本記事に関する問い合わせ

糸魚川地域振興局健康福祉部　地域保健課
☎025・553・1936

厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」より



糸魚川振興局だより

県（糸魚川地域振興局）からのお知らせ

〒941－0052 糸魚川市南押上1-15-1
Tel 025・553・1843
Fax 025・552・9944
E-mail ngt112010@pref.niigata.lg.jp
URL https://www.pref.niigata.lg.jp/site/itoigawa/

程よいスピードで新潟県の糸魚川市・上越市・妙高市の風や匂いを感じながら、サイクリングしてみませんか。巡る順番は自由です。また、1日で巡る必要もありません。

11月16日までデジタルスタンプラリー

上越地域 自転車で巡って

海、川、山、田などを走りながら自転車でスタンプを集めて、景品をゲットしよう！スマホで誰でも無料で参加可能です！

○開催期間　令和7年9月6日（土）～11月16日（日）

○参加方法と楽しみ方
1　スマートフォンアプリ（Ｓｐｏｔ　ｔｏｕｒ）をダウンロードします。
2　アプリを起動し、ＧＰＳを有効にします。
3　アプリで「くびきサイクリング」でツアー検索します。
4　「参加する」ボタンをクリックします。
5　地域の魅力を感じながら各地点（スポット）でスタンプを集めてください。

○スポット
全部で66カ所のスポットがあります。

【景品】
1　参加賞（スタンプ5個以上）タオルハンカチ（先着300名）
2　抽選商品
（1）満喫賞（スタンプ15個以上）2000円相当　抽選で40名
（2）フルコンプリート賞（スタンプコンプリート）10000円相当　抽選で5名

詳細は、県ホームページをご覧ください。

○問い合わせ先
糸魚川地域振興局地域振興グループ、上越地域振興局企画振興部地域振興グループ）
☎025・553・1843（前記番号不在の場合は025・526・9326）