

# 9月10日～16日は **自殺予防週間** です

知っていますか？

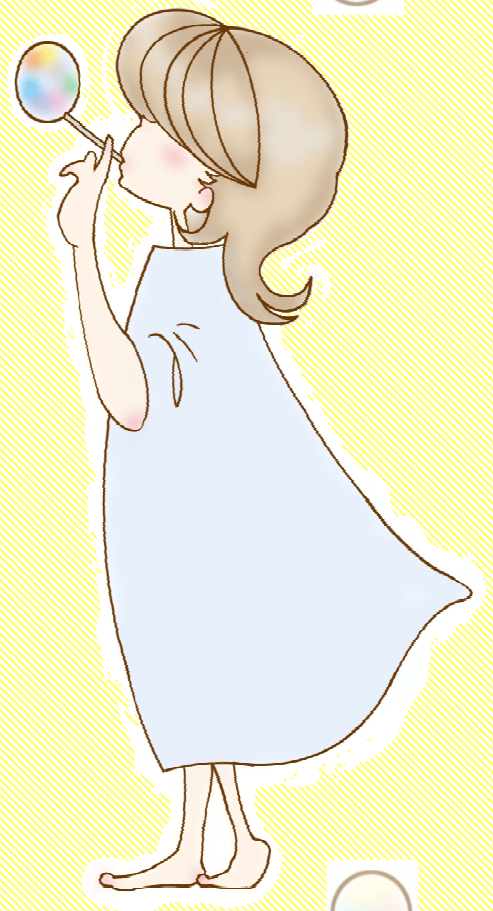
日本の自殺者は10年連続**3万人超** 交通事故の5倍以上です

**自殺は社会と私たち一人ひとりの努力で防ぐことができます**

## 自殺のサイン

- 1 うつ病の症状に気をつけよう
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す \*酩酊状態で行動をコントロールできない
- 4 安全や健康が保てない \*ささいな事故やけがが頻回に起きる
  - ・事故予防措置がとれない
  - ・自己管理を放棄する
  - ・わざと危険な行為に及ぶ、突然失踪する など
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ

「生きやすい社会」の実現を目指して(内閣府) / 西多摩保健所加筆より抜粋



**気づいてください！ 体と心の限界サイン**

- 自殺予防いのちの電話 毎月10日 フリーダイヤル  
0120-738-556 8:00～翌日8:00
- 東京いのちの電話  
03-3264-4343 年中無休 24時間
- 東京自殺防止センター  
03-5286-9090 20時～翌日6時

うつ相談 (月～金 9時から17時)

専門医師相談は予約制です

- 板橋健康福祉センター 03-3579-2333
- 上板橋健康福祉センター 03-3937-1041
- 赤塚健康福祉センター 03-3979-0512
- 志村健康福祉センター 03-3969-3836
- 高島平健康福祉センター 03-3938-8621

講演会

「自殺・うつに潜むアルコール問題」  
とき:平成20年9月13日(土)14時～16時30分  
ところ:板橋区保健所(大山東町32-15)  
参加費:無料 当日直接会場へ  
定員70名 先着順  
問:予防対策課 3579-2329