

元気元気レター

第70号
(令和8年2月)



発行：滋賀県湖東健康福祉事務所

滋賀県健康づくりキャラクター
しがのハグ&クミ

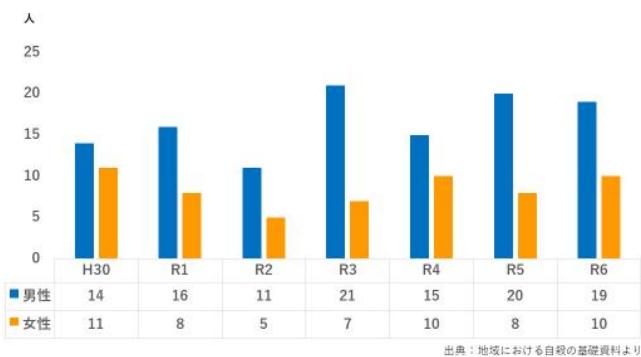
3月は「自殺対策強化月間」です

国では、自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

自殺の現状

湖東圏域自殺者数の推移(性別)

男性自殺者が女性自殺者と比較し、多い傾向にあり、令和1年以降は女性の1.5～3倍を占めている。



日本における令和6年における自殺者数は約20,320人、滋賀県では228人、湖東圏域では29人の方が自殺で亡くなられており、減少傾向にあるものの依然として多くの命が失われています。また、令和7年の全国の小中高生の自殺者数は532人(暫定値)と、統計のある昭和55年以降、最多となりました。

男性の自殺が多い傾向にあり、社会的・経済的背景や健康問題、生活の悩みなど複合的な要因が影響しています。自殺は個人の問題ではなく、家庭や職場、地域社会における支援や連携が必要な社会課題です。

困ったときの相談先

○こころやからだの不調(アルコール・薬物の相談含む)

・彦根保健所 0749-21-0281 月～金 9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

○こころの悩みの相談

・こころの電話 077-567-5560 毎日10:00～12:00 13:00～21:00(年末年始除く)

・精神保健福祉センター 077-567-5010 月～金 9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

・滋賀いのちの電話 077-553-7387 金～月 10:00～20:30

・こころのサポートしが(LINE相談) 毎日16:00～24:00

滋賀県の取り組み

滋賀県では、自殺対策基本法、自殺総合対策大綱および滋賀県自殺対策計画に基づき、様々な取り組みを行っています。湖東圏域での主な取り組みとしては、湖東圏域自殺未遂者支援事業や自殺対策に係る啓発、ゲートキーパー研修などがあります。

ゲートキーパーについて

いのちの門番です。

悩みのある人に気づいて声をかけ、
話を聞いて(傾聴)
適切な機関や
支援者につなぎ、見守ること。

専門職だけでなく誰もがなれる役割です。



自殺の未然防止や、地域全体の相談支援力と見守り体制の強化を目的として、ゲートキーパーの普及を行っています。

また、ゲートキーパー自身のケアについても大切だと考えています。

困っているときは一人で抱え込まず、周囲に相談しましょう。



2月4日から10日は

「滋賀県がんと向き合う週間」

○がんを予防しましょう

○がん検診をうけましょう 「大人もらおう！大事な体の成績表」