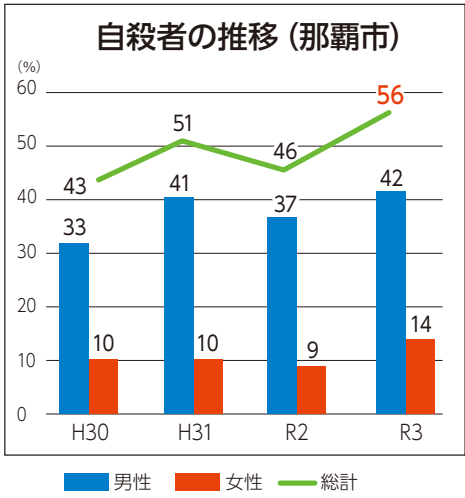




人口10万人あたりの自殺者数を表す「自殺死亡率」は、令和3年は全国が16.4、沖縄県が16.6、本市は17.4と高い状況です。さらに、本市の自殺者数は56名と前年に比べ10人増加しており、令和3年から過去4年間で最多となっています。特に、女性は平成30年以降、ほぼ横ばいが続いていましたが、令和3年は前年に比べ増加しています。本市においても尊い命を落とされる状況が続いています。

市内の自殺者数

これまで国を挙げて自殺対策を推進した結果、令和元年まで全国の自殺者数は減少傾向でした。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響などで自殺の要因となる様々な問題が悪化し、令和2年は11年ぶりに前年を上回りました。令和3年は全国で2万1007人と前年に比べ減少したものの女性の自殺者数は増加。また、小中高生の自殺者数も令和2年に次いで、473人と過去2番目の水準となっており、自殺によって大勢の人が命を落としています。

全国で女性や若者の自殺が増加

死を考えている人は、同時に「生きたい」という気持ちの狭間で揺れています。大切な人を守るために、まずは「どうしたの?」と、心配していることを言葉にしてみませんか?

3月は自殺対策強化月間です

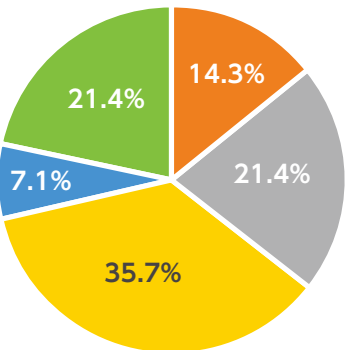
誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

問 地域保健課 ☎853・7962

年代別でみた自殺者の割合

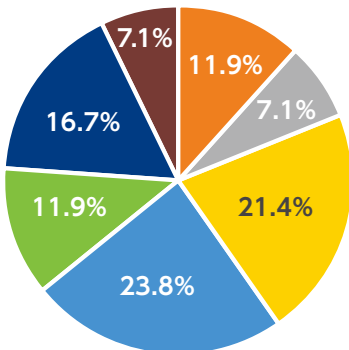
令和3年の市内における自殺者の年代を見てみると、前年に比べ男性は20代、40代、70代が増加しており、女性は20代、40代の子育て・働き世代において増加しています。全国で増加傾向である20代未満では、本市においては平成30年以降ありません。しかし、コロナ禍前と比べ経済的な困窮、行動制限やオンライン授業などの生活変化に伴い、学校や家庭での居場所がないなど10代の生きづらさの相談などが増えており、注視が必要です。

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(確定値・居住地・自殺日)



令和3年 年齢別割合(女性)

■20代未満 ■20代 ■30代 ■40代 ■50代 ■60代 ■70代 ■80代以上 ■不詳



令和3年 年齢別割合(男性)

■20代未満 ■20代 ■30代 ■40代 ■50代 ■60代 ■70代 ■80代以上 ■不詳

最近、こんなことはありませんか?

- ☐ 家庭内で、いろいろと問題があった
- ☐ 仕事において、何らかの変化があった
- ☐ 日頃、楽しみにしている趣味がない
- ☐ 特に、運動はしていない
- ☐ 人から言われたささいな一言がいつまでも心に引っかかることがある
- ☐ 一晩寝ても疲れがとれず、朝からだるい
- ☐ 仕事に行くのが辛いと思う朝がある
- ☐ 最近よく夢を見る
- ☐ 最近、これが食べたい!というものがなく
- ☐ お腹がはり、便秘と下痢を交互に繰り返す
- ☐ 肩こりや背中と腰が痛くなることがある
- ☐ よく風邪をひき、なかなか治らない
- ☐ 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
- ☐ 医師の診察を受けても、気のせいだといわれた

☒ の数

- ☒ が12個以上…ストレスによる病気の疑いがある
- ☒ が9～11個 …ストレス状態(要注意期)
- ☒ が4～8個 …ストレス予備軍(警戒期)
- ☒ が0～3個 …心の健康は理想的な状態

個

こころや身体の不調が長く続く場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。(資料:健康な21(第2次)健康づくり実践ノートより作成)

相談機関	電 話	利用時間
那覇市保健所 地域保健課 精神保健福祉相談室	☎098-853-7973	平日9時～11時30分／ 13時～16時30分 (土日祝日除く)
沖縄いのちの電話	①☎098-888-4343 ②☎0120-783-556	①10時～23時(年中無休) ②毎日16時～21時(令和5年3月 まで)、毎月10日8時～翌8時
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間対応(年中無休)

その他相談先は「那覇市 いのち支える相談窓口」で掲載しています。

那覇市保健所
いのち支える相談窓口
のご案内▶



いつもと違うなと思ったら
ストレスが重なり、心のバランスが崩れると、次のようなサインが見られます。

- 元気がなくなる
- イライラしやすい
- 急に涙がでる
- 眠れない
- 食欲がない



もし、いつもと様子が違うなと感じたら「どうしたの?」と声をかけ、話を聴きましょう。正しいかどうか、良いか悪いかを判断する必要はありません。本人に寄り添い、話や気持ちを真剣に聞くことで、相手に自分は1人ではないんだと伝わり、自死を思いとどまるきっかけになるかもしれません。

誰かが見守っているという視線は、相手にとっては大きな力になります。

自殺予防対策に向けた取り組み

自殺を防ぐには、自分の生きづらさや体調の変化に気づいてSOSを発したり、周囲の人がそれに気づいて適切な相談機関につなぎ、関係機関が連携して支援することが大切です。

本市では「あなたのSOSお聴きします」という各相談機関の連絡先などを掲載したカードを配布しています。また、自殺対策を支える人材育成として、ゲートキーパー養成研修会も開催しています。3月7日、3月17日(土・日除く)には那覇市役所1階で「こころの健康づくりパネル展」の開催を予定していますので、みなさんぜひお越しください。



▲パネル展の様子

1回の採血で『がんリスク』を判別

わずか6mLの採血だけで、男性6部位・女性9部位の現在がんである危険度を部位ごとにA～Dで同時に判定する検査です。大腸がC判定で医療機関で精密検査したところステージ0の大腸がんが見つかった受検者も。全国ですでに5万人以上の方が受検。短時間で心、採血のみで体、低価格で費用の「3つの負担」を軽くし、1人でも多くの方ががん早期発見・早期治療のきっかけになることを目指しています。検査は税込み16,500円、完全予約制です。

※保険適用外

経済産業省のGo-Tech事業(成長型中小企業等研究開発支援事業)採択によりメタロ・バランス検査を認知症と血液がんの検査に応用する研究が、レナテックと大阪精神医療センター・大阪国際がんセンターで、2年後の実用化に向けて共同研究がスタートいたしました。

【部位別に同時判別】



- 男性 6部位**
大腸、胃、肺、すい臓、
肝臓、前立腺
- 女性 9部位**
大腸、胃、肺、すい臓、
肝臓、乳、子宮頸、
子宮体、卵巣

※血液中の亜鉛など17種の微量元素濃度を測定し、濃度のバランスの違いを統計的手法で解析することで、現在がんであるリスク(可能性)をスクリーニング(ふるい分け)評価し、自覚症状が出る前や初期段階でのがんの発見を目的とする新しい検査方法です。 ※この検査は、採血時点でのがんのリスクを評価するものであり、がんであるか否かははっきり判断(確定診断)するものではありません。

広告

完全
予約制

検査実施医療機関と日程

※医療機関への直接のお申込み・ご質問はできませんのでご注意ください。

うみかじ **海風クリニック** 3/19日 4/16日 5/21日
中頭郡中城村字南上原1005-2

のはら元氣クリニック 3/26日 4/23日 5/28日
那覇市銘苅3-21-21

検査時間:午前のみ(各会場時間はWEBでご確認ください) ※所要時間1人10分程度

お申込みはこちらから

メタロバランス

検索

●上記以降の検査日は
WEBサイトに随時
掲載いたします。



https://metallo-balance.net/

お問合せ



0120-785-602

株式会社レナテック 神奈川県伊勢原市高森4-19-15 ☎0463-74-6129