

毎年9月10日は自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間です

自死の状況

日本の令和6年の自死^{※1}者数は2万320人で、令和5年に比べ1,517人減少しています。男女別にみると、男性は1,061人減少、女性は456人減少となっています。また、男性の自死者数は、女性の約2.1倍となっています。

鳥取県の自死者数は、令和元年から令和3年まで増加していましたが、令和4年は83人に減少し、令和5年は72人、令和6年は65人に減少しています。男女別にみると、男性は51人、女性は14人となっており、全国と同様に男性の自死者数が多く、女性の約3.6倍となっています。

※1 鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、原則として、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いることとしています。



智頭町
睡眠キャンペーンキャラクター
「スーミン」

自死の背景

自死は、体や心の健康、暮らしや仕事、経済面の悩み、家族間の問題など複数の要因が複雑に絡みあっています。

悩みや心配ごとをひとりで抱えて誰にも相談できず、心理的に追い込まれた結果、「自死でしか解決できない」と思い込んでしまうケースが多いようです。



ワンポイントアドバイス

「睡眠は健康のバロメーター」

睡眠は心身の疲労回復に大きな役割を担っています。また、心の不調が睡眠の問題としてあらわれることもあります。

こんなときは早めに相談を！

- 寝付けられない
- 夜中に何度も目覚める
- 早朝に目が覚め、その後寝付けられない
- 朝なかなか起きられない
- 昼間眠気が襲い、生活に支障がある

質の良い睡眠をとるために・・・

- ◆ 朝はなるべく同じ時間に起きる
- ◆ 朝起きたら光を浴びて体内時計をリセットする
- ◆ 食事はなるべく同じ時刻にとる
- ◆ 昼間は適度に体を動かす（寝る直前は激しい運動はせず、ストレッチ程度がオススメ）
- ◆ 寝酒、寝る前のカフェイン摂取はしない
- ◆ めるめのお風呂に入る
- ◆ 眠たくなってから寝床に入る

相談機関一覧

相 談 先	電 話 番 号
鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室	☎0857-22-5616
鳥取県立精神保健福祉センター	☎0857-21-3031
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556
チャイルドライン(18歳まで利用可能)	☎0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556
鳥取いのちの電話	☎0857-21-4343

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101