

# “助けて”って 言っていていいんだよ



島根県では、平成24年に160人の方が自らの尊い命を絶っています。  
この数は、交通事故死亡者数の4倍です。  
人口10万人当たりでは全国で12番目に高い水準です。

自死の主な原因は、「健康」や「経済・生活」の問題。  
働き盛りの50歳代が最も多く、男性が女性の4倍多いのが特徴です。  
また、自死者の多くは、自死の直前にうつ病などの精神疾患を発症しています。

※島根県では遺族の方等の心情に配慮し、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。

3月は、自死対策強化月間です。  
ひとりで悩まないで、  
話してください、あなたの気持ち。

## 相談窓口

### 心の健康相談

■松江保健所	TEL.0852-23-1316
■雲南保健所	TEL.0854-42-9642
■出雲保健所	TEL.0853-21-1653
■県央保健所	TEL.0854-84-9823
■浜田保健所	TEL.0855-29-5550
■益田保健所	TEL.0856-31-9545
■隠岐保健所(島後)	TEL.08512-2-9710
■隠岐保健所(島前)	TEL.08514-7-8121
■県立心と体の相談センター	TEL.0852-21-2885

※受付時間/月曜～金曜8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始除く)

### いのちの電話

■島根いのちの電話

**TEL.0852-26-7575**

※受付時間/月曜～金曜9:00～22:00 土曜9:00～日曜22:00  
(社会福祉法人 島根いのちの電話)

■フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

毎月10日はフリーダイヤルの日

**0120-738-556**

※受付時間/毎月10日8:00～翌日8:00(24時間・無料)