

県民の誰も 自殺に追い込まれることのない 愛媛県を実現するために

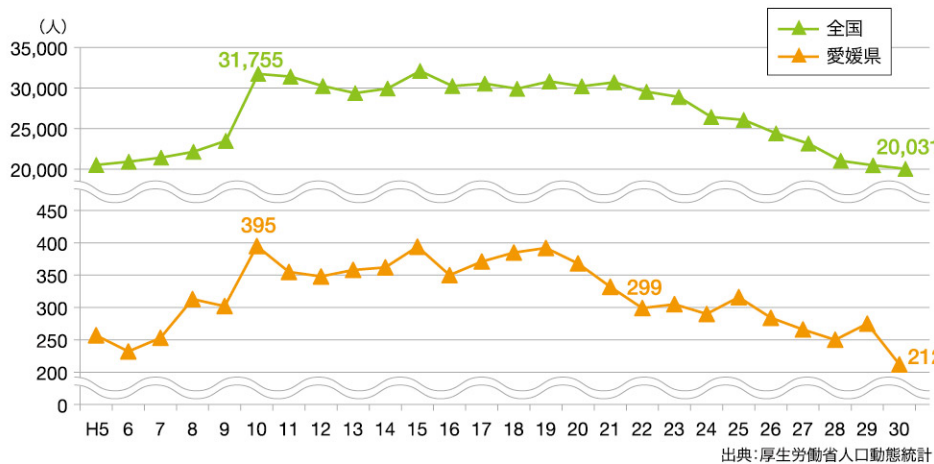


「第2次愛媛県自殺対策計画」を策定しました

愛媛県では、自殺者数のピークであった平成10年の395人から平成30年には212人に減少し、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は15.8と全国平均の16.1を下回っています。

近年、県内の自殺者数は減少傾向にあるものの、依然、年間200人をこえる方が自ら命をたっており、一人でも多くの尊い命を守るため、更なる対策強化を図るべく、このたび、令和2年度から令和6年度までの5年間を計画期間とする第2次計画を策定しました。

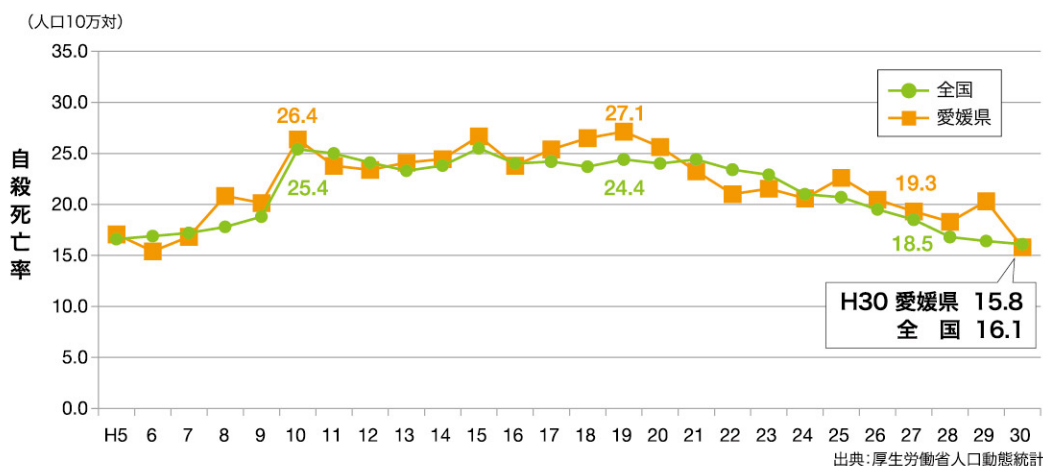
1 全国と本県の自殺者数の年次推移 (平成5年から平成30年)



平成10年に3万人を超え、以後3万人前後で推移していたが、平成21年以降は減少を続け、平成30年には20,031人となっています。

平成10年をピークに、300人台後半で推移しており、平成19年からは減少傾向に転じ、平成30年には212人まで減少しています。

2 自殺死亡率の推移 (平成5年から平成30年)



本県の自殺死亡率は、平成19年をピークに減少傾向にある。平成30年は、自殺死亡率は15.8となり、全国の16.1より低くなっています。

3 本県における自殺対策の総括目標

指標	現状(平成30年)	目標(令和5年)
自殺死亡率(人口10万対)	15.8	12.8以下
(自殺で亡くなった人の数)	212人	175人以下

※本計画期間は令和6年度末ですが、目標値の時点は計画期間中に評価するため令和5年としています。

ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは、
身近な人の変調に気づき、傾聴し、
つなぎ、見守る人のことです。

話を聞いて、一緒に
考えてくれる人がおったら、
悩んでいる人も孤立せず、
安心してもらえるよ。



- 「気づき」…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 「傾聴」…本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける
- 「つなぎ」…早めに専門家に相談するよう促す
- 「見守り」…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

こころの相談窓口 (令和2年8月1日現在) まずはお電話で、気軽にご相談ください。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付日時
新型コロナウイルス感染症にかかる相談	こころのホットライン	0120-612-155 (フリーダイヤル)	無休 9:00～21:00
自殺について悩んでいる方の相談	愛媛県自殺SOSダイヤル	0570-0556-14 <small>おこころ いーよ</small>	24時間 365日
心の悩み相談	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	無休 12:00～24:00 ホームページ上にメール相談の窓口があります。
	一般財団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556 <small>なやみ こころ</small> (フリーダイヤル)	毎月10日 8:00～翌朝8:00(24時間通話料無料)
生きづらさや自殺について悩んでいる方の相談	特定非営利活動法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 20:00～23:00 自死遺族のつどい 毎月第一土曜日 13:30～16:00
うつ病に悩む本人、 家族、企業の方の相談	特定非営利活動法人 こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く) (面接相談有料)
職場や仕事に 関する悩み	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部	089-945-8110 (面接予約)	面接相談予約(相談有料) 9:00～16:00 (祝祭日除く<月～金>予約時間)
心の問題や 精神的な悩みの相談	こころのダイヤル (愛媛県心と体の健康センター)	089-917-5012	月・水・金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)
心の病気、 精神保健に関する相談	四国中央保健所保健課	0896-23-3360 (内線113)	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) (面接相談は要予約)
	西条保健所健康増進課	0897-56-1300 (内線303・316)	
	今治保健所健康増進課	0898-23-2500 (内線232・239)	
	中予保健所健康増進課	089-909-8757 (内線260)	
	八幡浜保健所健康増進課	0894-22-4111 (内線287・288)	
	宇和島保健所健康増進課	0895-22-5211 (内線275・283)	
	心と体の健康センター	089-911-3880	
	松山市保健所保健予防課	089-911-1816	
各市町相談窓口	お住まいの市町の保健担当課へお問合せください。		