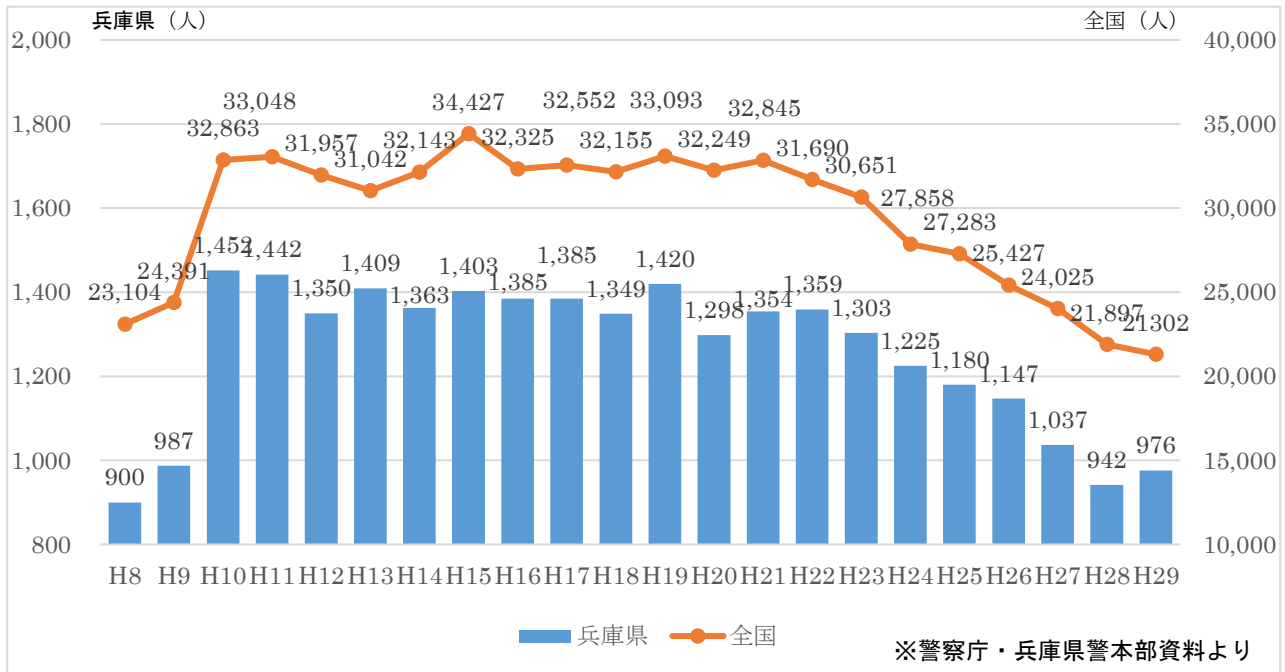


兵庫県における自殺者の状況

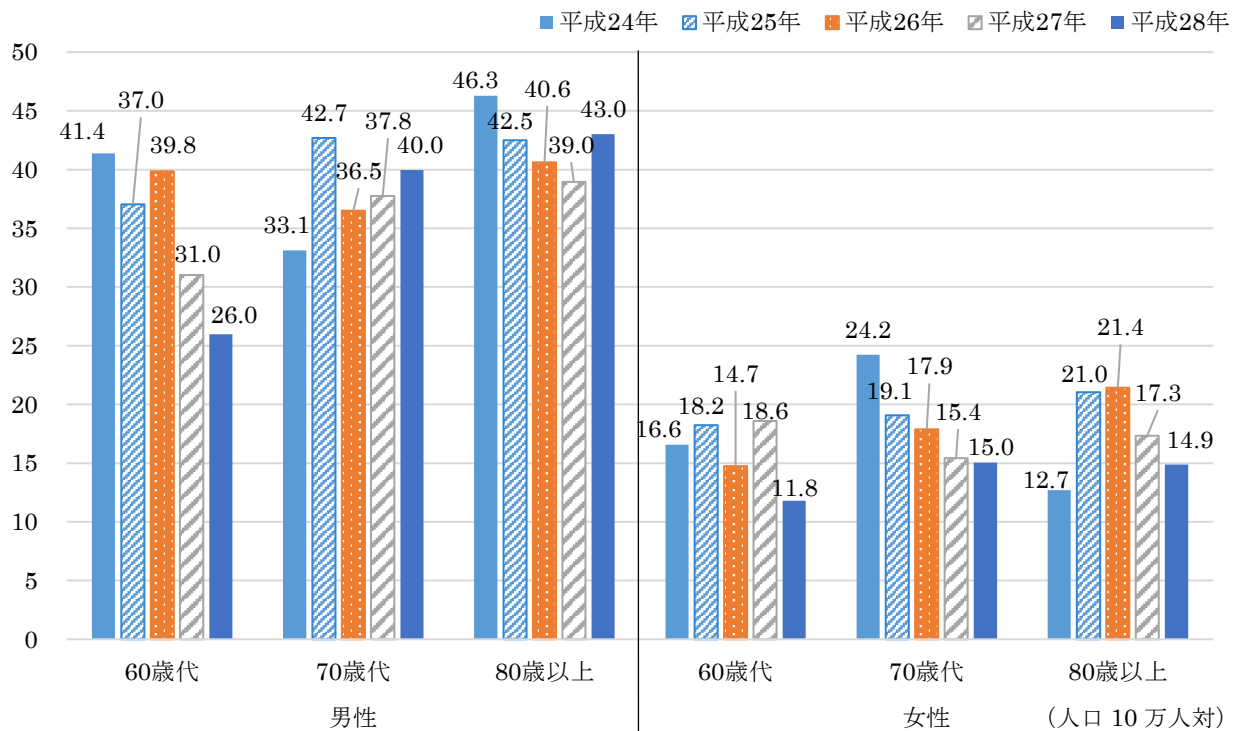
①平成 29 年の自殺者数（平成 30 年 1 月 25 日時点速報）

平成 29 年の自殺者数は、全国で 21,302 人、兵庫県で 976 人。



②高齢者（60歳以上）の自殺率（平成 28 年データ）

女性は 60 歳代・70 歳代・80 歳以上とも減少傾向にありますが、男性は 70 歳代・80 歳以上で増えている状況であり、高齢者の自殺の深刻な状況が続いている。

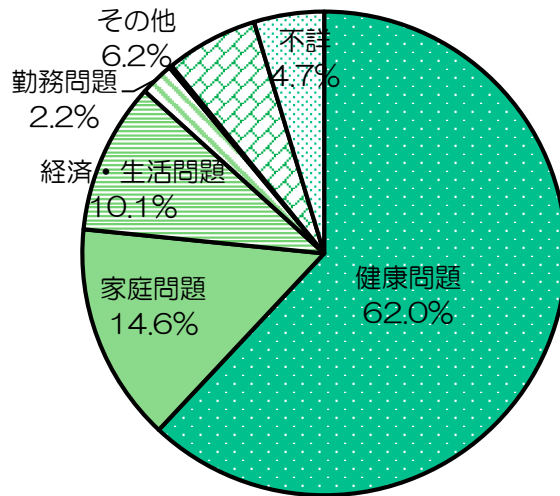


③高齢者の自殺の特徴

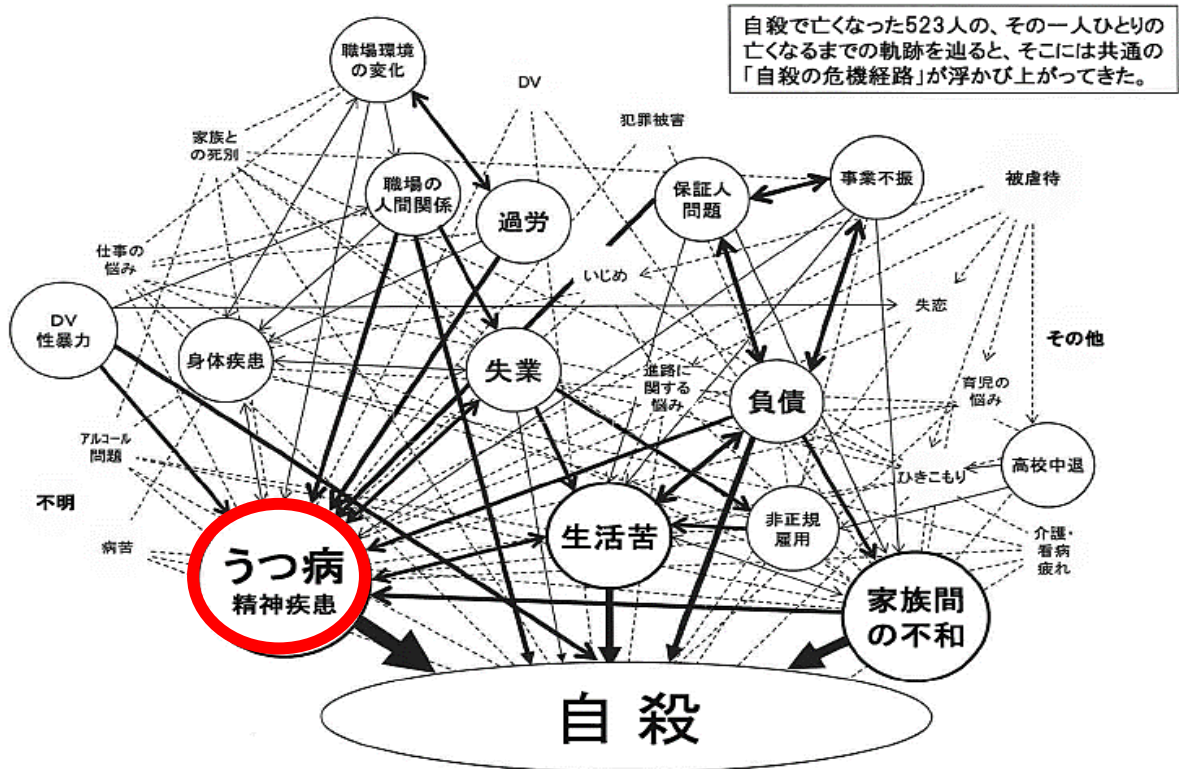
- 自殺者の約4割は高齢者
 - 「死にたい」と考えたことのある高齢の介護者は3人に1人
 - 高齢者の自殺未遂や自殺は「うつ病」が大きな原因
 - 自殺の前兆により内科医等は受診するが精神科医は未受診
 - 自殺者の多くが家族と同居
- (厚生労働省のホームページより)

④高齢者層の自殺原因と動機 (平成28年データ)

健康問題が62.0%と最も多い。次いで、家庭問題、経済・生活問題の順。自殺者全体(48.2%)と比べると、健康問題の占める割合が高くなっている。



【参考】 NPO 法人ライフリンク 自殺白書より



❀ あなたのこころの相談窓口 ❀

お近くの地域包括支援センター

かかりつけ医

お住まいの市町の窓口

お近くの保健所

担当のケアマネジャー

みなさまの相談窓口をお書きください。

❀ 心の専門機関 心の悩みや精神的な病気、社会復帰などの相談

(神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)

兵庫県精神保健福祉センター

TEL : 078-252-4980

開所時間

火～土 (祝日・年末年始除く)

8 : 45～17 : 30

(神戸市にお住まいの方)

神戸市精神保健福祉センター

TEL : 078-371-1900

開所時間

月～金 (祝日・年末年始除く)

8 : 45～17 : 15

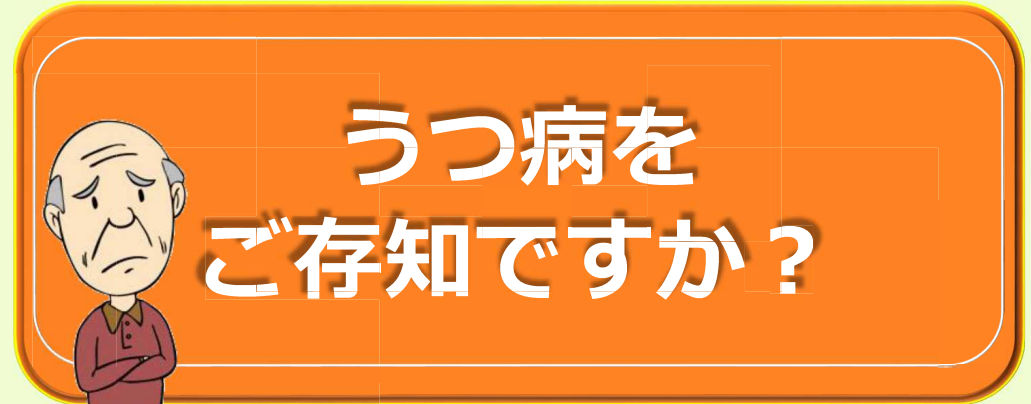
❀ 電話相談 こころの健康相談を中心に、ご相談に応じます。

いのちとこころのサポートダイヤル

TEL : 078-382-3566

平日 18 : 30～翌 8 : 30 土日祝 24 時間

【ご本人・ご家族向け】



兵庫県マスコット はばタン



一般社団法人 Hyogo Care-Manager Association

兵庫県介護支援専門員協会



兵庫県

❁ うつ病とは？ ❁

- 弱さや怠けではなく、だれもがかかると可能性がある病気です。
(❗ 一生のうちに15人に1人がかかると言われています。)
- 早期に治療を受ければ回復することが多いです。
- はっきりしたきっかけが無い場合や、心配事やストレスが引き金になることもあります。



❁ 高齢者のうつ病とは？ ❁

- 疲れやすい、だるい、痛い、食欲の低下などの身体症状、イライラ感、焦燥感を訴える場合があります。
- うつ病と認知症が合併していることも。
- ※見分けるのは難しいため、
専門の医療機関で診てもらいましょう。



次のページでうつ病の症状を
チェックしてみましょう！

❁ こころの元気チェック！ ❁

1	ひどく気分が落ちこむ・何となくもの悲しい	はい	いいえ
2	何となく不安で落ち着かず、イライラする	はい	いいえ
3	さびしい、せつない、自分が情けないなどの感情がある	はい	いいえ
4	今後の生活について不安であり、自分に自信がもてない	はい	いいえ
5	物事を決めようと思っても、判断を下すのに苦勞するようになった	はい	いいえ
6	何かしようと思っても、根気が続かない(集中ができない)	はい	いいえ
7	寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める・十分に眠った感じがしない など	はい	いいえ
8	食欲がなく体重が急激に減ってきた	はい	いいえ
9	自分が周りに迷惑をかけていると強く思う	はい	いいえ
10	好きだったものや趣味に興味がなくなった	はい	いいえ



気になるという方は、
まずかかりつけのお医者さんや、
ケアマネジャーさん等に
ご相談してみてください。

