

9月10日～16日は自殺予防週間です

問 健康医療課 (☎内線627)

令和3年の中津川市の自殺者数は過去5年間の中でも最も高い値となっています。自殺に追い詰められる背景には、経済・生活問題、人間関係、仕事や家庭の問題、健康問題など複数の問題が複雑に絡み合っています。身近な人の様子が「いつもと違う。」と感じたら、悩みを抱えているサインかもしれません。みなさんが「ゲートキーパー」となり温かく関わりましょう。

自殺者数（中津川市）と自殺死亡率の推移

年	H29	H30	R1	R2	R3	
自殺者数（人）	18	17	14	12	21	
自殺死亡率※	中津川市	22.4	21.4	17.7	15.3	27.2
	岐阜県	16.8	16.1	15.8	15.7	16.2
	全国	16.5	16.2	15.7	16.4	16.4

※人口10万人当たりの自殺者数
地域自殺実態プロフィール2022より

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に①気づき・声をかけ、②話を聴いて、③必要な支援につなげ、④見守る人のことです。誰でもゲートキーパーになれます。



◀ゲートキーパーについて詳しくはこちらをご覧ください。

こころの悩みのある方へ

岐阜いのちの電話 (☎058-277-4343)

受付時間 ①毎日19時～22時 ②第1・3④8時～19時

こころのダイヤル119 (☎058-233-0119)

受付時間 月～金 10時～12時、13時～16時

ほっと♡ぎふ LINEで相談できます。ほっと♡ぎふで検索

その他の相談窓口は、広報なかつがわ(14ページ)や市ホームページからご確認ください。



9.21は世界アルツハイマーデー



9月は世界アルツハイマー月間

～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して～

問 高齢支援課 (☎内線579)

昨今、認知症は誰もがなりうるものとして認識されています。脳の自然な機能の低下も含め、さまざまな理由により脳の細胞が障害を受け、認知機能が低下した状態が認知症とされています。

早期発見・治療や、周囲の人の正しい理解・適切な対応によって、その人らしい生活を送ることにつながります。

認知症はちょっとしたもの忘れ (MCI: 軽度認知機能障害) から始まります

- 同じ事を何度も言ったり、聞く
- 日課をしなくなった
- 興味・関心が薄くなった
- 置き忘れ・無くすことが増えた
- 物の名前が出てこなくなった
- 怒りっぽくなった など…

もの忘れが気になったら…

かかりつけ医や各地域包括支援センター・在宅介護支援センターへ相談しましょう！

認知症のことや高齢者の相談窓口



- ・市役所高齢支援課
- ・各地域包括支援センター
- ・各在宅介護支援センター



詳細はこちら