

## 3月は自殺対策強化月間です

国では、3月を「自殺対策強化月間」として定めています。  
長野県飯田保健福祉事務所においても、3月に自殺予防に関する啓発活動等を行います。

### 1 自殺予防関連パネル展示

自殺の現状や自殺予防ゲートキーパーなどの情報をパネルで展示します。

日時	令和8年3月2日(月)~13日(金)
場所	県飯田合同庁舎正面玄関ホール(飯田市追手町2-678)

### 2 暮らしと健康の相談会

失業や倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が相談に応じ、あわせて保健師が健康相談を行う無料の相談会です。3月は毎週木曜日に開催します。

日時	令和8年3月5、12、19、26日(木) 午前10時~12時(各回2枠)
場所	県飯田合同庁舎 飯田保健福祉事務所(保健所)
申込み	(要予約) TEL 0265-53-0444 各相談日の2日前(火)の16時30分までに、飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課へ電話にてお申込みください。

### 3 街頭啓発キャンペーン

日時	令和8年3月4日(水) 16:00~17:00
場所	そよら飯田アップルロード(飯田市鼎一色456)

※啓発用品(ポケットティッシュ)を配布します。



### ○ こころの健康相談統一ダイヤル

月~金(祝日・年末年始除く)

9:30~16:00、18:30~22:00(22時まで受付) 通話料がかかります

☎0570-064-556

“消えてしまいたい”“家族や知人が死にたいと訴える”“身内が自死してつらい”などの自殺に関する相談をお受けします

確かな暮らしを守り、  
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン3.0

~大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために~

[長野県総合5か年計画推進中]

(問合せ先)

飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課  
保健衛生係 尾崎

電話 0265-53-0444(直通)

FAX 0265-53-0469

E-mail iidaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

## 自殺の現状

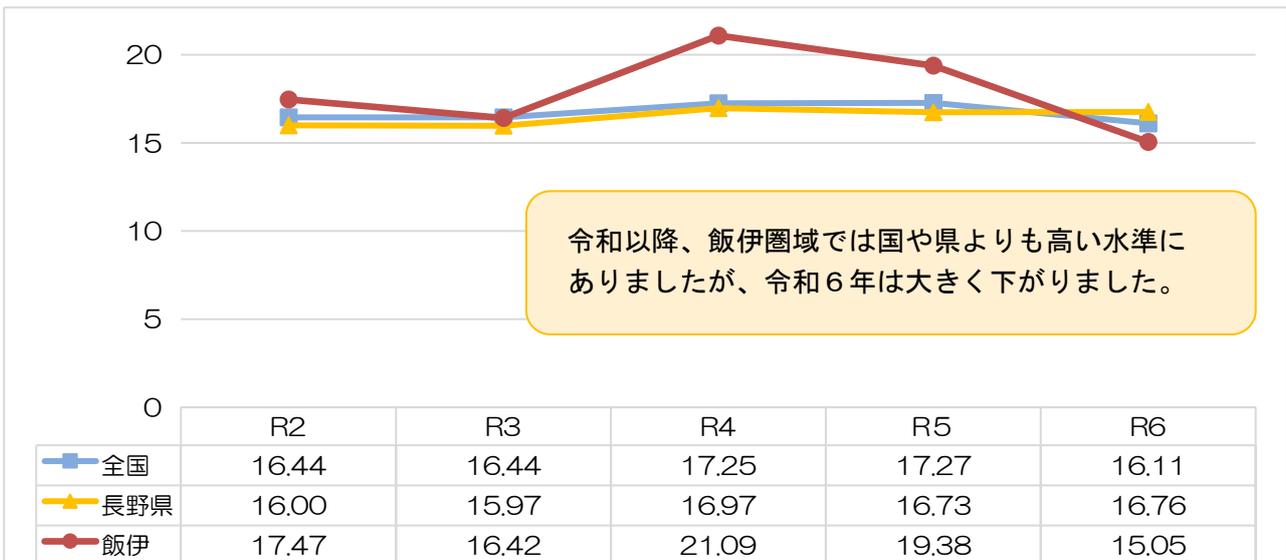
○自殺者数の年次推移 (自殺統計 居住地・自殺日ベース) (人)

	R2	R3	R4	R5	R6
全国	20,907	20,820	21,723	21,657	20,117
長野県	334	331	349	342	340
飯伊	28	26	33	30	23

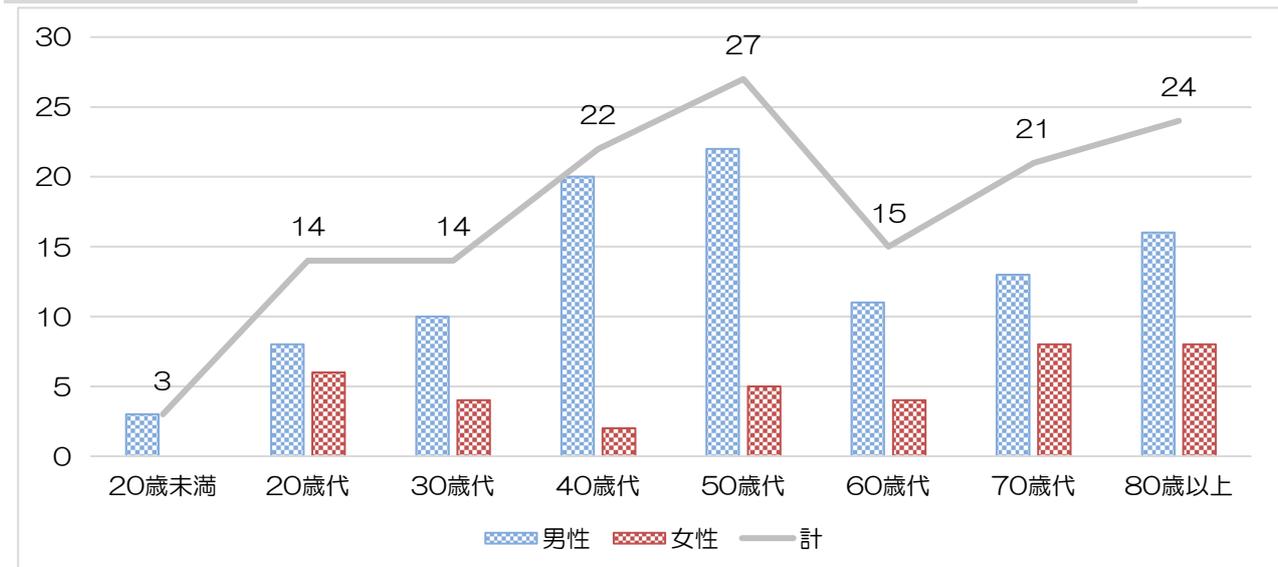
長野県では、1日に約1人が亡くなっています。

飯伊地域では、ひと月に約2人が亡くなっています。

○自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)の年次推移 (自殺統計 居住地・自殺日ベース)



○飯伊地域 年代・性別自殺者数 (R2~R6 合計) (自殺統計 居住地・自殺日ベース) (人)



男性は40~50歳代の働き盛り世代、  
女性は20歳代の若者と70歳以上の高齢者の自殺者が多い状況です。