

3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、特に自殺者数の多い3月を自殺対策強化月間として定めています。
県では「誰も自殺に追い込まれることのない信州」の実現に向け、この月間に合わせて、啓発活動や相談事業を以下のとおり実施します。

1 街頭啓発（ポケットティッシュの配布等）

県内各圏域で実施します。

保健福祉事務所	実施日	開始時間	実施場所
佐久	3月2日（月）	午後 4:00	JR 岩村田駅前、しなの鉄道小諸駅前（佐久市、小諸市と共同実施）
上田	3月2日（月）	午前 7:30	上田駅前（上田市と共同実施）
諏訪	3月3日（火）	午前 11:30	レイクウォーク岡谷（岡谷市と共同実施）
伊那	3月2日（月）	午前 11:30	デリシア辰野店（辰野町と共同実施）
飯田	3月4日（水）	午後 4:00	そよら飯田アップルロード
木曽	3月2日（月）	午前 11:30	セブンイレブン南木曽町店（南木曽町と共同実施）
松本	3月2日（月）	午前 7:45	JR 塩尻駅前（塩尻市と共同実施）
大町	3月2日（月）	午後 3:00	ツルヤ池田店
長野	3月2日（月）	午前 7:30	長野駅前（長野市と共同実施）
北信	2月27日（金）	午後 4:00	ツルヤ飯山店

*取材等を希望される場合は、事前に各保健福祉事務所健康づくり支援課にご確認ください。

2 暮らしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等に関する弁護士への相談とあわせて保健師への健康相談を行う無料の相談会を以下のとおり開催します。

詳細については、各保健福祉事務所健康づくり支援課にお問い合わせください。

(1) 令和8年3月の開催曜日（圏域毎に曜日を決めて毎週実施します。）

地域	佐久	上田	諏訪	伊那	飯田	木曽	松本	大町	長野	北信
開催曜日	火	金	木	水	木	水	水	金	火	木

(2) 申込方法等

予約制になりますので、各保健福祉事務所健康づくり支援課へ直接お申し込みください。
なお、定員になり次第締め切らせていただきます。

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 受付終了
（通話料がかかります）

☎0570-064-556

“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”
“身近な人が自死してつらくてどうしようもない”など自殺に関する相談をお受けしています。



(問合せ先)

担 当 健康福祉部疾病・感染症対策課
心の健康支援係 手塚、島田
電 話 026-235-7109（直通）
026-232-0111（代表）内線 2643
F A X 026-235-7170
E-mail kokoronokenko@pref.nagano.lg.jp

こころの相談・情報ポータルサイト「こころのまど信州」

令和7年度の夏に、上記のサイトがオープンしました。

こころの相談に関する窓口や、こころの健康チェック、セルフケアの方法等を紹介しています。

「いつもの自分と少し違う」

「誰かに話したい」と感じたら、
お気軽に当サイトにアクセスしてみてください。

<https://kokoro-shinshu.jp/>



こころのまど信州

こころの相談・情報ポータルサイト

日々の移ろいを映す
窓のように
あなたのこころの
変化に寄り添います



長野県

各保健福祉事務所連絡先一覧

(県ホームページ)

【受付時間等】

月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始を除く）
午前9時00分から午後4時30分まで

https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/tel_guide/telguide_101.html



ー ゲートキーパーになろうー

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る」人のことです。特別な資格はいりません。あなたの“気にかける気持ち”が、誰かの安心につながります。

まずは、声をかけてみませんか？

(県ホームページ)

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/kokoro/zisatsu.html>



※ 報道関係者様へのお願い

自殺関連の報道に当たっては、WHO「自殺予防 メディア関係者のための手引き」をご参照ください。

(長野県ホームページ)

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/zisatsutaisaku/media.html>



メディア関係者のためのクイック・レファレンス・ガイド

● やってはいけないこと

- ・自殺の報道記事を目立つように配置しないこと。また報道を過度に繰り返さないこと
- ・自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のこととみなす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決策の一つであるかのように紹介しないこと
- ・自殺に用いた手段について明確に表現しないこと
- ・自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
- ・センセーショナルな見出しを使わないこと
- ・写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと

○ やるべきこと

- ・どこに支援を求めるかについて正しい情報を提供すること
- ・自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信を拡散しないようにしながら、人々への啓発を行うこと
- ・日常生活のストレス要因または自殺念慮への対処法や支援を受ける方法について報道すること
- ・有名人の自殺を報道する際には、特に注意すること
- ・自殺により遺された家族や友人にインタビューをする時は、慎重を期すること
- ・メディア関係者自身が、自殺による影響を受ける可能性があることを認識すること

WHO「自殺予防 メディア関係者のための手引き（2017年日本語版改訂版）」

訳 自殺総合対策推進センター