

9月10日から16日は自殺予防週間です

自殺対策基本法では、9月10日から16日までを自殺予防週間として定めています。

この週間は、自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資することを目的としており、県では、この週間にあわせて以下の取組を実施します。

1 街頭啓発（ポケットティッシュの配布等）

県内各地域で実施します。

保健福祉事務所	実施日	開始時間	実施場所
佐久	9月10日（木）	午後 4:00	イオンモール佐久平（佐久市と共同実施）
上田	9月10日（木）	午前 7:30	上田東高等学校（上田市と共同実施）
諏訪	9月10日（木）	午後 4:30	ツルヤ茅野店（茅野市と共同実施）
伊那	9月10日（木）	午前 7:30	伊那市駅前、伊那北駅前（伊那市と共同実施）
飯田	9月10日（木）	午後 4:00	アピタ飯田店
木曽	9月10日（木）	午後 4:00	イオン木曽福島店（木曽町と共同実施）
松本	9月10日（木）	午前 7:30	J R南豊科駅（安曇野市と共同実施）
大町	9月7日（月）	午前11:30	ザ・ビッグ信濃大町店
長野	9月10日（木）	午前 7:15	須坂駅（須坂市と共同実施）
北信	9月10日（木）	午前10:00	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・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、あわせて保健師による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9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”などの自殺に関する相談をお受けしています。

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
[長野県は「SDGs未来都市」です]

長野県は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



（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 高橋、瀧澤

電話 026-232-0111（代表）内線 2663
026-235-7109（直通）

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」について

「こころのまど信州」では、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でも違う」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](https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/tel_guide/telguide_101.html)



— ゲートキーパーになろう —

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 自殺報道ガイドライン」を御参照ください。

(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

○ すべきこと

- ・自殺を考えたとき自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めればよいか、正しい情報を提供する。
- ・自殺や自殺予防に関して、正確な情報に基づいた事実を周知する。
- ・生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたときに対処法や助けを求めることの大切さについて報道する。
- ・有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う。
- ・家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う。
- ・自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する。

× してはいけないこと

- ・自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない。
- ・自殺の手段を描写しない。
- ・場所に関する名称や詳細な情報を伝えない。
- ・自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない。
- ・自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない。
- ・見出しにセンセーショナルな言葉を使わない。
- ・自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない。
- ・遺書の詳細を報じない。

WHO 自殺報道ガイドライン（自殺予防を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2023 年版）

訳 厚生労働大臣指定法人・一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター