



「気づく」、「つなぐ」、「見守る」ことで、命を守ろう!

市内で毎日1人以上の方が自殺で亡くなっています

札幌市の自殺者はここ数年、毎年400人を超える状況です。平成20年は477人と過去最多の人数でした。

自殺の多くは防ぐことができます

周囲の人が変化に「気づき」、専門機関に「つないで」その後温かく「見守る」。自殺を防ぐためには、この三つが重要なポイントです。

心がつらいと感じたとき、まずは相談を

相談窓口	連絡先	受付日時
■こころのセンター こころの健康づくり 電話相談	☎622-0556	午前8時45分～午後5時15分 (土・日曜、祝・休日は休み)
■区役所 保健福祉課 精神保健福祉相談	☎各区役所 (1号)	
北海道 いのちの電話	☎231-4343 ☎0120-738-556 (フリーダイヤル) FAX219-3144 ※聴覚・言語が 不自由な方	24時間体制 毎月10日の午前8時から24時間
		午前9時30分～午後5時30分、 土曜は午後0時30分まで

心の健康に関する情報は、ホームページでもご覧になれます。HP www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin

自殺予防
キャラクター
チュブカ
CHUPUKA

