

3月は「新潟県自殺対策強化月間」です

人口動態統計によると、新潟県の令和6年の自殺者数は426人で前年より12人増加し、自殺死亡率は20.5(全国16.3)であり、全国と比較して高い値で推移しています。

自殺対策基本法では、自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるため、3月を自殺対策強化月間と位置付けています。新潟県においても、市町村、民間団体等と連携し、相談窓口の啓発活動等自殺対策を集中的に展開します。

1 実施期間

令和8年3月1日から3月31日までの1か月間

2 取組の例

- (1) 広報媒体等を活用した自殺予防の呼びかけや相談窓口の周知
- (2) 県内各地でこころの健康などに関する相談会を開催します。
(詳細は別紙のとおり)

3 相談窓口

- (1) 新潟県こころの相談ダイヤル(24時間365日対応)

電話：0570-783-025(なやみなし にいがた)

- (2) [厚生労働省ホームページ] SNS相談等を行っている団体一覧

URL：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

- (3) 様々な悩みに対応する相談窓口は「こころの相談 にいがた」で検索できます。

URL：<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/shougai/fukushi/kokoronosoudan.html>

4 その他

自殺対策強化月間の間、県内主要駅にてアルビレックス新潟に所属するゴールキーパーを起用した自殺予防の「ゲートキーパー」PR画像を掲出します。

参考：「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper.html

本件についてのお問い合わせ先

福祉保健部障害福祉課 [担当] 福島

(直通) 025-280-5789 (内線) 2641

新潟県自殺予防キャンペーン



アルビレックス新潟
田代 琉我 選手



GK ate eeper

ゲートキーパー になろう。

耳を
かたむける

あたたかく
見守る

変化に
気づく

相談を
うながす

ひとりで悩まずに相談してください。

新潟県こころの相談ダイヤル (24時間365日対応)

☎0570-783-025

悩みに応じた相談窓口は
こころの相談 いいがた 検索

電話で相談しづらい方には
LINEやオンラインチャット
などでの相談窓口があります。

<ゲートキーパーPR 画像>

3月の新潟県自殺対策強化月間を中心にポスターや画像を掲出し、ゲートキーパーのPRを行います。

【別紙】令和7年度自殺対策強化月間(3月)に実施する相談会一覧

※3月実施分に限って掲載しています。
※原則、実施主体の市町村にお住まいの方を対象としています。

実施主体	日時・場所	名称・内容	問合せ先
新潟市	①令和8年3月13日(金) 10:30～19:30 新潟市総合福祉会館 ②令和8年3月24日(火) 17:30～20:30 Zoomによるオンライン相談	◆くらしとこころの総合相談会 弁護士、保健師、薬剤師※、こころの健康に関する相談員などの多職種が相談に応じます。(事前に予約が必要です。) ※①の午後のみ薬剤師による服薬相談にも対応します。	新潟市 こころの健康センター TEL025-232-5570
新発田市	令和8年3月12日(木) ①13:15～②14:15～③15:15～ 新発田市生涯学習センター	◆くらしとこころの相談会 法律、仕事、生活・福祉、介護、こころとからだの健康相談を受付けます。(事前に予約が必要です。2月27日(金)までにお電話または窓口にてご予約ください。)	新発田市 健康推進課 TEL0254-28-9213
胎内市	令和8年3月19日(木) 14:00～16:00 ほっとHOT・中条	◆こころの健康相談会 精神科医師による個別相談を行います。(事前の申し込みが必要です。)	胎内市健康づくり課 TEL0254-44-8680
聖籠町	令和8年3月5日(木) 10:00～13:00 聖籠町町民会館	◆お悩み相談会 法律、仕事、生活・福祉、介護、こころとからだの健康相談を受付けます。(予約不要。町内在住・在勤者対応。)	聖籠町保健福祉課 TEL0254-27-6511
五泉市	令和8年3月3日(火) ①9:30～11:30 ②13:30～15:30 五泉市福祉会館2階相談室	◆ワンストップ総合相談会 仕事、労働問題、お金、生活・福祉、こころの健康に関することなど、多様な問題に応じた相談を受け付けています。(事前にお電話でお申込みください。)	五泉市役所健康福祉課 TEL0250-43-3911
弥彦村	令和8年3月10日(火) 13:30～15:00 弥彦村保健センター	◆もの忘れ・ストレス相談(こころの相談) こころの悩み等の相談に精神保健福祉士が応じます。(事前にお電話でお申込みください。)	弥彦村健康推進課 TEL0256-94-3139
	令和8年3月9日(月) 9:30～11:00 弥彦村保健センター	◆からだとこころの健康相談 からだとこころに関する健康相談に保健師及び保健師兼精神保健福祉士が応じます。(事前にお電話でお申込みください。)	弥彦村健康推進課 TEL0256-94-3139
田上町	令和8年3月2日(月)・16日(月) 9:00～11:30 田上町町役場	◆心と体の相談会 心と体、栄養に関する相談に保健師及び栄養士が応じます。(事前にお電話でお申込みください。)	田上町保健福祉課 TEL0256-57-6112
	令和8年3月10日 10:00～16:00 田上町総合保健福祉センター	◆くらしとけんこうの総合相談会 法律・健康・介護・子育て・仕事・お金・生活などの問題に複数の専門家が相談に応じます。(事前にお申込みください。)	田上町保健福祉課 TEL0256-57-6112
長岡市	①令和8年3月6日(金) 14:00～16:00 ②令和8年3月7日(土) 9:30～11:30 ③令和8年3月19日(木) 14:00～16:00 さいわいプラザ健康増進課	◆こころの相談会 「夜眠れない」「気持ちが沈む」など、こころの不調を感じている方 詳細は市政だより、HPをご確認ください。(事前にお電話でお申込みください。)	長岡市健康増進課 TEL0258-39-7508
	令和8年3月13日(金) 14:30～16:30 さいわいプラザ健康増進課	◆死別の悲しみケア こころのとまり木相談会 病气、事故、自死など大切な方を亡くされ、気持ちの整理ができない、こころの不調をきたしている方。詳細は市政だより、HPをご確認ください。(事前にお電話でお申込みください。)	長岡市健康増進課 TEL0258-39-7508
	令和8年3月24日(火) 14:00～16:00 さいわいプラザ健康増進課	◆アルコール相談会 お酒の飲み方を注意された、朝から飲んで、依存症が心配、飲むことに罪悪感を感じるなどお酒のことで困っている方。詳細は市政だより、HPをご確認ください。(事前にお電話でお申込みください。)	長岡市健康増進課 TEL0258-39-7508
見附市	令和8年3月17日(火) 13:30～16:20 見附市保健福祉センター	◆こころの健康相談会 「夜眠れない」「気分が落ち込む」「不安や緊張が続く」など、ご自身や家族の心身の不調や悩みについて、臨床心理士が相談に応じます。(1組50分、事前予約制。3月12日(木)までに電話か窓口でお申し込みください。)	見附市健康福祉課 TEL0258-61-1370
小千谷市	3月12日(木) 13:30～15:30 健康・こどもプラザ あすえ～る	◆心の健康相談会 臨床心理士による相談を受付けています。(予約制。3月6日(金)までにお電話でお申し込みください。)	小千谷市 健康・子育て応援課 TEL0258-83-3640
出雲崎町	令和8年3月19日(木) 14:00～16:00 出雲崎町保健福祉総合センター ふれあいの里	◆こころの相談会 精神科医師が相談に応じます。(事前に予約が必要です。)	出雲崎町保健福祉課 TEL0258-78-2293
南魚沼市	令和8年3月11日(水) 15:00～17:00 南魚沼市役所大和庁舎	◆専門医による心の健康相談会 精神科医師による個別相談を行います。(事前の申し込みが必要です。)	南魚沼市役所保健課 TEL025-773-6811
十日町市	令和8年3月11日(水) 13:00～15:00 十日町市役所	◆臨床心理士によるこころの相談会 自己解決力をサポートする臨床心理士による相談です。(事前予約が必要です。)	十日町市 健康づくり推進課 TEL025-757-9764
刈羽村	令和8年3月2日(月) 9:00～16:00 刈羽村生涯学習センター 「ラピカ」	◆こころの健康相談会 精神福祉士によるこころの悩み等の相談を受付けています。(予約制。お電話でお申し込みください。)	刈羽村役場福祉保健課 TEL0257-45-3916



※上記相談会以外にも、相談ができる窓口があります。
詳しくは下記URLを参照してください。

URL:<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/shougai Fukushi/kokoronosoudan.html>

こころの相談 にいがた

検索

