あなたのこころ、お元気ですか？

誰にでも、さまざまなことがきっかけでこころやからだに不調が現れることがあります。
こころの病気のサインに気づき、気になる症状が続くときは、早めに相談しましょう。

自分で感じる症状

- □気分が沈む
- □悲しい
- □イライラする
- □集中力がない
- □好きなことでもやりたくない
- □大事なことを先送りする
- □物事を悪い方へ考える
- □決断ができない
- □自分を責める　など

周りからみてわかる症状

- □表情が暗い
- □涙もろい
- □反応が遅い
- □落ち着かない
- □飲酒量が増える　など

身体にでる症状

- □眠れない
- □食欲がない
- □便秘がち
- □からだがだるい
- □疲れやすい
- □頭痛
- □動悸
- □胃の不快感
- □めまい　など

こころの健康に関する相談窓口一覧

こころの悩みや不安を抱えている方やご家族の方などからのご相談をお受けしています。
悩みや不安を感じたら、まずは相談してみませんか。

電話で相談したいとき

こころの電話
0985-32-5566
①月～金／9：00～19：00
＊祝日、年末年始を除く

延岡保健所
0982-33-5373
月～金／8：30～17：15
＊祝日、年末年始を除く

延岡市健康長寿課
0982-22-7014
0982-22-7060
月～金／8：30～17：15
＊祝日、年末年始を除く

NPO 法人国際ﾋﾞﾌﾚﾝﾀﾞｰｽﾞ 宮崎自殺防止センター
0985-77-9090
②日月水金／20：00～23：00

NPO 法人宮崎いのちの電話
0570-783-556
0985-89-4343
③月水金／21：00～4：00
④日火木土／18：00～4：00

お悩み傾聴ダイヤル
0570-783-755
左記①～④の時間以外

SNS などで相談したいとき

生きづらびっと
（NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク）
月～日／
8：00～22：30
（22 時まで受付）

あなたのいばしょ
（NPO 法人あなたのいばしょ）
24 時間 365 日

編集・発行
延岡市 健康福祉部 健康長寿課
〒882-8686
延岡市東本小路２番地１
ＴＥＬ：0982（22）7014
ＦＡＸ：0982（26）8227
E-mail：nagaiki
@city.nobeoka.miyazaki.jp

概要版

延岡市自殺対策行動計画（第３期）

～自殺に追い込まれない　支えあう　まちづくり～

令和７（2025）年度～令和 12（2030）年度

延岡市
Nobeoka　City

令和７年３月

計画策定の背景と趣旨

平成 18 年に自殺対策基本法が施行されて以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を推進した結果、自殺者数は減少傾向となりました。しかし、自殺者数は年間２万人を超える状況が続いていたことから、平成 28 年に自殺対策基本法が改正され、自殺対策を「生きるための包括的な支援」と新たに位置付けた上で、全ての都道府県及び市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。

本市では、平成 25 年度に延岡市自殺対策行動計画（第１期）、平成 30 年度に第２期計画を策定し、関係機関と連携を図りながら、全庁的な取組として自殺対策を推進してきました。「延岡市自殺対策行動計画（第３期）」は、自殺総合対策大綱の内容を反映させる等の見直しを行い策定したものです。

基本目標

自殺に追い込まれない　支えあう　まちづくり

延岡市の自殺とこころの健康の現状

① 各種統計データから見る延岡市の自殺の現状

◆自殺者数は、平成 18 年をピークに減少傾向にありましたが、平成 27 年以降は 20 人前後で推移しています。

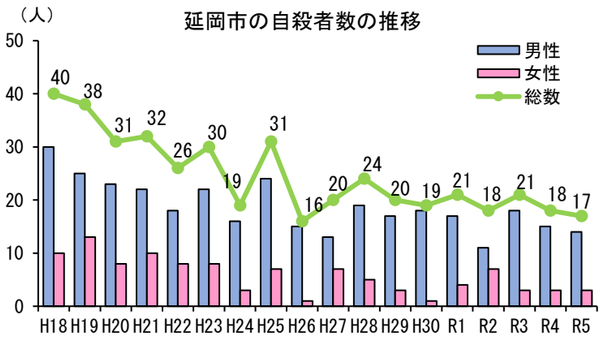
◆男女別でみると、男性が女性を大きく上回っており、全国や県と同様の傾向です。

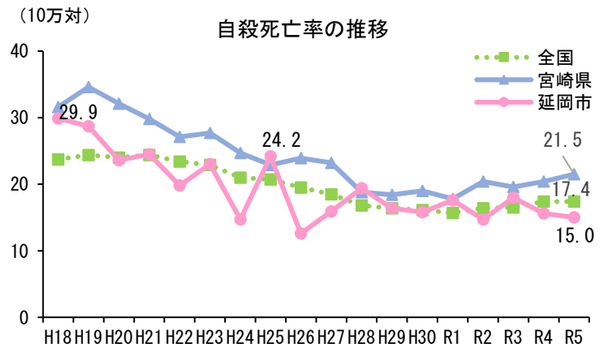
◆自殺死亡率は平成 18 年をピークに増減を繰り返しながら減少傾向にありましたが、近年は横ばいで推移しています。

◆性・年代別の自殺者割合（R1～5 年集計）では、60 歳以上の男性が多くなっています。

◆自殺者の原因・動機（R4～5 年集計）は、「健康問題」が最も高く、その内訳としては、うつ病などの精神疾患が全体の約 6 割を占めています。

◆自殺者の男女別自殺未遂歴の状況（R1～5 年集計）では、女性が男性よりも高くなっています。





② こころとからだの健康に関するアンケート調査結果（抜粋）

◆心配や悩みなどを受け止めて、耳を傾けてくれる相手がいる人は約８割でした。
◆「うつ病のサイン」について、「よく知っていた」及び「少しは知っていた」人は約８割、「知らない」人が約２割でした。
◆これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがある人は約２割で、男性（18.2%）より女性（26.2%）の方が高くなっています。
◆こころの悩みに関する相談窓口を知っている人は約７割、知らない人が約３割でした。
相談窓口の認知度が最も低かったのは 80 歳代で、知っている人は約６割でした。

計画の数値目標

項目	平成 27 年（基準年）	令和５年（現状）	令和８年	令和 12 年
自殺死亡率	15.9	15.0	11.1 以下	11.1 以下
年間自殺者数	20 人	17 人	12 人以下	11 人以下

延岡市の自殺対策の取組

・・・基本施策・・・

地域におけるネットワークの強化

自殺対策を包括的に実施していくため、庁内関係部署や関係機関との連携、他の事業との連携等に努めます。

自殺対策を支える人材の育成

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る役割の「ゲートキーパー」の存在が重要であるため、幅広く人材の育成を図ります。

市民への啓発と周知

命や暮らしの危機に直面したとき、誰かに助けを求めることができるよう、こころの健康に関する正しい知識や相談窓口等について普及啓発を行います。

生きることの促進要因への支援

自殺リスクを低下させるためには、生きることの阻害要因を減らし、生きることの促進要因を増やす取組を行うことが必要です。様々な課題に対応するため、関係部署や関係機関と連携した取組を推進します。

児童生徒の SOS の出し方に関する教育の推進

相談窓口の周知を図るとともに、こども自身が困難やストレスへの対処法を身につけ、信頼できる大人に助けを求めることを学ぶ教育を関係部署や関係機関と連携しながら推進します。

・・・重点施策・・・

高齢者

高齢者の生活の変化や収入の減少、健康状態の変化を考慮しこれらに対する支援や、居場所づくり、社会参加を促す取組を行います。

生活困窮者

生活困窮者は、様々な問題を複合的に抱えていることが多く、社会的に孤立しやすい傾向があります。「生きることの包括的支援」として、生活困窮者自立支援制度等の取組と連携した支援を行います。

こども・若者

学校生活や就労、結婚、子育て等の悩みを抱える世代であり、様々な対策を推進する必要があるため、こころの健康についての正しい知識の普及啓発や相談窓口の周知等を行います。

勤務・経営者

労働者や経営者は、過重労働や職場の人間関係等の様々な要因で悩みを抱え、心身の健康を損ないやすいとされているため、職場におけるメンタルヘルス対策の推進や、相談窓口の周知啓発等を行います。

「生きる支援」関連施策

自殺対策との関連が見込まれるものを幅広く、「『生きる支援』関連施策」と位置付け、全庁的な取組を推進していきます。