

主な評価指標と評価

主な施策分野	評価指標の内容	現状値 2017(平成 29)年度	目標値等 2024 年度
ネットワークの強化	延岡地域自殺対策協議会 開催回数	1 回	1 回
	延岡市自殺対策行動計画推進会議 開催回数	1 回	1 回
人材の育成	市民向けゲートキーパー養成講座 (勤務・経営者含む) 開催回数	4 回	4 回
	職員向けゲートキーパー養成講座 開催回数	2 回	2 回
市民への啓発と周知	広報のべおかでの啓発	1 回	2 回
	図書館や市民ギャラリーでの啓発	2 回	2 回
	マスコミ (新聞、FM ラジオ) での啓発	2 回	3 回
	地域・団体への健康学習会 開催回数・延参加人数	221 回 6,239 人	現状維持
生きることの促進要因への支援	遺族への相談窓口パンフレットの配布	実施	継続
児童生徒の SOS の出し方に関する教育	SOS の出し方に関する教育 実施学校数	未実施	5 校
高齢者への対策	認知症サポーター 養成人数 (累積人数)	11,000 人	18,000 人
	高齢者の社会参加の割合*	67.6%	80%
生活困窮者への対策	生活困窮者自立支援庁内連絡会議 開催回数	1 回	1 回
子ども・若者への対策	①公民館寺子屋事業 開設数	①17ヶ所	①17ヶ所
	②放課後子ども教室 開設数	②6校	②6校
勤務・経営者への対策	自殺対策強化月間での啓発	未実施	1 回

※ 健康長寿の取り組みアンケートで、①スポーツや運動の集まり、②健康に関する集まり、③文化・娯楽的な活動、④地域の行事、⑤ボランティアや NPO などの活動のいずれかを 1 つでも選択した人の割合

延岡市自殺対策行動計画 (第 2 期) についてのお問い合わせ先

延岡市 健康福祉部 健康増進課
 〒882-8686 延岡市東本小路 2 番地 1
 TEL 0982-22-7014 FAX 0982-22-1347
 Email kenkou@city.nobeoka.miyazaki.jp

概要版 延岡市自殺対策行動計画 (第2期)

～自殺に追い込まれない 支えあう まちづくり～

自殺総合対策大綱

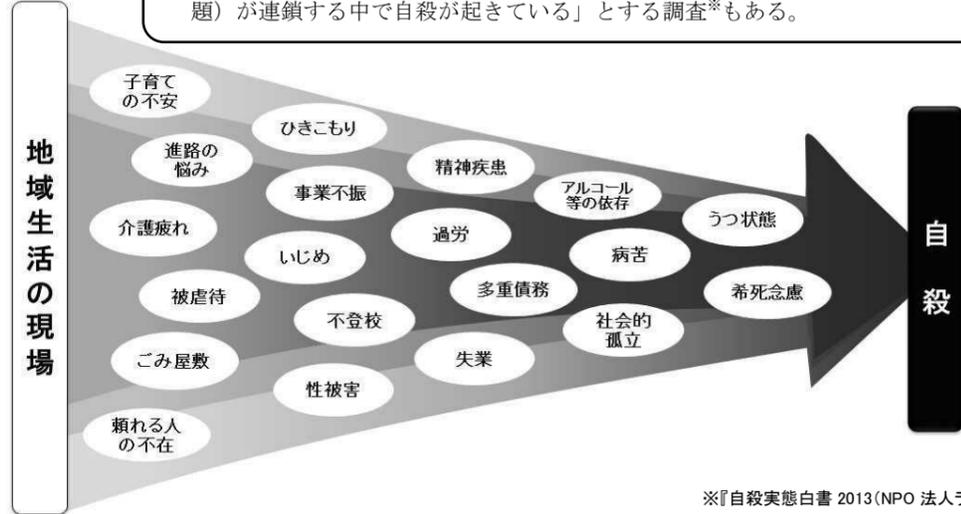
自殺総合対策大綱とは

自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として定めるものです。平成 28 年の自殺対策基本法の改正や、我が国の自殺の実態を踏まえた見直しが行われ、閣議決定されました。最終的に目指すべきは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現であるとしています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。このため、自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因 (自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因 (自殺に対する保護要因)」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、「社会制度のレベル」、それぞれにおいて強力に、かつそれらを総合的に推進するものとします。

自殺の危機要因イメージ図 (厚生労働省資料)

○社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
 ○複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均 4 つの要因 (問題) が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査*もある。



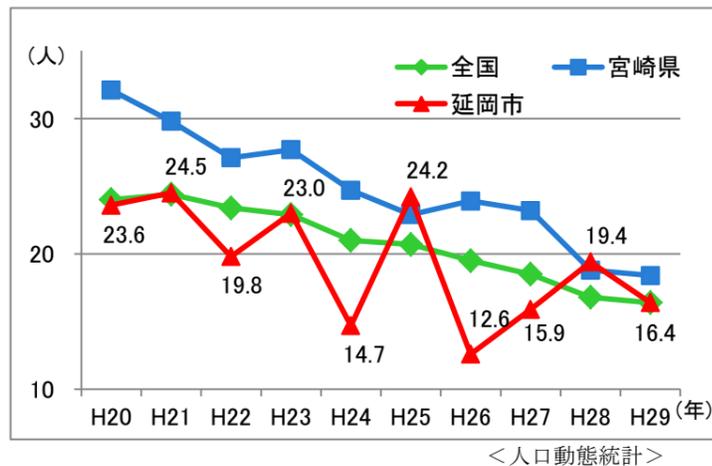
※『自殺実態白書 2013(NPO 法人ライフリンク)』

◆計画の全編は、延岡市ホームページでご覧いただけます。 <http://www.city.nobeoka.miyazaki.jp/>

平成 31 年 3 月
延岡市

延岡市の現状

自殺死亡率の推移



延岡市の自殺のハイリスク区分

- 1位 男性・60歳以上・無職・同居あり
- 2位 男性・20～39歳・有職・同居あり
- 3位 男性・40～59歳・有職・同居あり
- 4位 女性・60歳以上・無職・同居あり
- 5位 男性・40～59歳・無職・独居

平成24～28年の自殺者の性別・年齢・職業・同居人の有無をかけた結果、延岡市で自殺のリスクが高いのは、上記5区分でした。
<自殺実態プロフィール>

計画の方向性

本市では「自殺に追い込まれない 支えあう まちづくり」の推進を基本目標として「延岡市自殺対策行動計画（第2期）」を策定しました。「第2次 健康のべおか21」において掲げられている基本目標及び基本方針とも整合性を図り、本市の「自殺対策」「こころの健康」に関する施策、方策を取りまとめています。

【推進期間】

2019（平成31）年度から2024年度までの6年間とし、2024年度に評価、見直しを行います。

【数値目標】

2015（平成27）年度の自殺死亡率15.9を、2024年度までに12.0以下にすることを目指します。

基本目標

自殺に追い込まれない 支えあう まちづくり



基本施策

（1）地域におけるネットワークの強化

延岡地域自殺対策協議会の開催、生活困窮者自立支援庁内連絡会議の開催、延岡市子どもの貧困対策推進委員会の開催、延岡西臼杵いじめ問題専門家委員会の運営、なんでも総合相談センターの開設

（2）自殺対策を支える人材の育成

ゲートキーパー養成講座の開催、地域・団体へのこころの健康に関する健康学習会の実施

（3）市民への啓発と周知

自殺予防キャンペーンの開催、のべおかこころの電話帳の全世帯配布（3年ごと）、生活・人権相談窓口相談一覧表の配布、男女共同参画に関する啓発や情報誌の発行、健康手帳の配布、9月の自殺予防週間・3月の自殺対策強化月間での啓発、あなたの大切な人へ伝えたい「こころのメッセージ」の開催、人権・同和教育の推進のための人権セミナーの開催

（4）生きることの促進要因への支援

生活・人権に関する庁内調整会議の開催、子育て世帯への支援、子ども会活動の支援、高齢者の居場所づくりの推進、生涯スポーツの推進、在宅障がい者の生活相談等や支援

（5）児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

SOSの出し方等に関する教育の実施、学級担任・養護教諭等の教職員等への研修の充実、「チャイルドライン」等の相談窓口の周知、なんでも総合相談センターの開設

重点施策

（1）高齢者への対策

介護保険制度等の普及啓発、家族介護者に対する支援の充実、地域での認知症の人の見守り体制づくり、民生委員児童委員協議会の開催、高齢者の居場所づくりの推進、高齢者の交通手段の支援

（2）生活困窮者への対策

消費者相談等の対応、生活困窮者への相談支援、滞納者への支援、就学・進学への支援、養護老人ホーム入所への支援、生活困窮者自立支援庁内連絡会議の開催、延岡市子どもの貧困対策推進委員会の開催

（3）こども・若者への対策

SOSの出し方等に関する教育の実施、「心の健康を保つ」授業の実施、アウトリーチ・オアシス教室の運営、問題を抱える子ども等の自立支援事業の実施、青少年に関する相談の実施、子どもが安心して集える居場所の提供、ひとり親家庭等への支援の充実、母子父子自立支援員による対応の充実、なんでも総合相談センターの開設

（4）勤務・経営者への対策

ゲートキーパー養成講座の開催、こころの健康に関する情報の周知・啓発

<一部抜粋>

「うつ病」セルフチェック

自分、または周囲が気付く変化で、それぞれ2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上続いて生活に支障がでている場合は要注意です。医療機関への受診または相談機関にご相談ください。

自分が気付く変化

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にやれていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

周囲が気付く変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻・早退・欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

参考：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

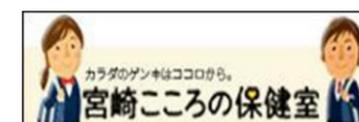


相談窓口情報サイト

県内各地域の相談窓口等を掲載した宮崎県民向け情報サイトがあります。ご利用ください。



検索：「青T」



検索：「宮崎こころの保健室」



検索：「ひなたのおせっかい」