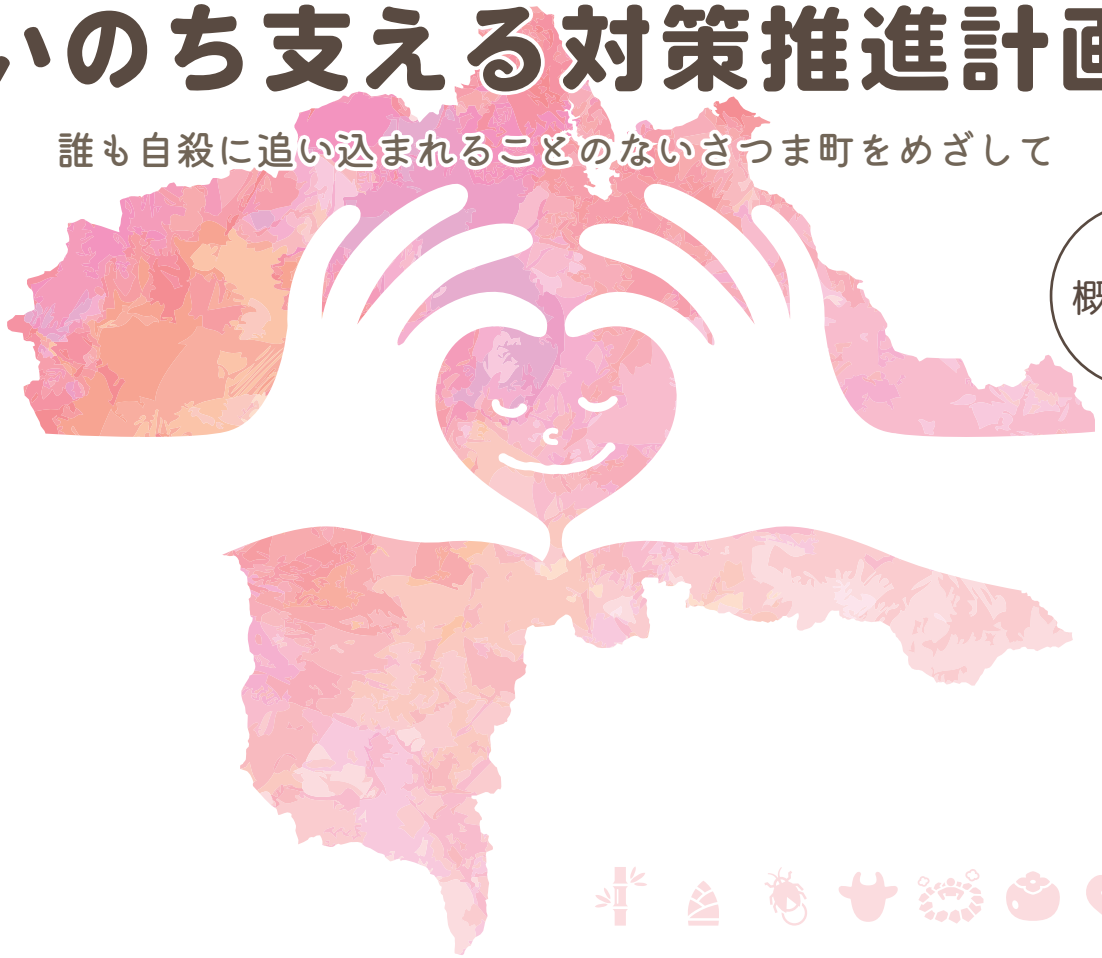
第２次 さつま町
いのち支える対策推進計画

誰も自殺に追い込まれることのないさつま町をめざして

概 要 版



我が国の自殺対策は、平成 18 年に制定された自殺対策基本法以降、大きく前進しています。それまで「個人の問題」とされていた自殺は、広く「社会の問題」と認識され、国全体で自殺対策が推進され、自殺者数は３万人台から２万人台に減少しています。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響などで状況が変化しています。特に女性や小中高生の自殺者数が増加し、男性の自殺者数も 13 年ぶりに増加しています。我が国の自殺死亡率は、依然としてＧ７諸国の中で最も高く、毎年２万人を超える水準で推移しているため、非常事態は続いていると言えます

「**さつま町いのち支える対策推進計画**」は、関係団体・機関等と緊密な連携を図り、周知啓発活動から実践的な取組まであらゆる対策を行い、また、「誰も自殺に追い込まれることのない生き心地のいい町づくり」の実現のため、全町的に推進する計画として策定しました。

本町の現状

【自殺死亡率の推移】

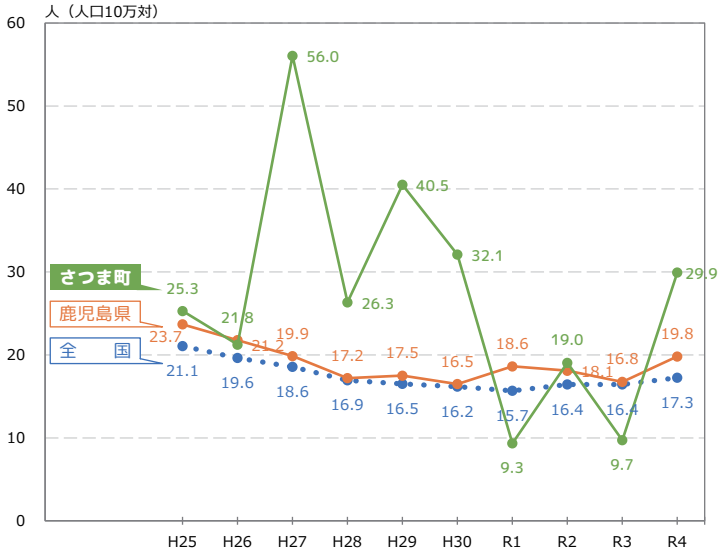
人口 10 万人当たりの自殺死亡者数を示す自殺死亡率は、全国・県と比較して高い傾向にあります。

【年代別自殺者割合】

全国と比較すると、男女ともに 60 歳代以上が高く、特に 80 歳以上が全国よりも著しく高い状況です。

【原因・動機】

健康問題が圧倒的に多くなっています。



心の健康に関する意識調査結果

計画策定の基礎資料とするため、町民の自殺に対する意識や不安、悩み等について意識調査を実施しました。

- 調査時期：令和５年１月
- 調査対象：さつま町在住の 18 歳以上の男女 1,000 人（回収率 43.1%）

【悩みやストレス】

ストレスとなることは、健康の問題 (42.9%) が最も多く、家庭の問題 (22.5%)、勤務の問題 (16.0%)、経済生活の問題 (9.5%) の順となっています。

【うつ病のサイン】

うつ病のサインについて少しは知っている (52.2%) が最も多く、知らない (25.5%)、よく知っている (15.1%) の順となっています。

【周囲での自殺者】

周囲に自殺で亡くなった人がいると回答した人は 37.8% となっています。

基本方針と各種取組

４つの自殺対策の方針を定め、目標を達成するために各種取組を展開していきます。

基本方針１：地域のつながりの強化

個を尊重し合いながら、安心して暮らせるようなまちづくり、居場所づくりを支援し、子どもが社会において直面する可能性のある様々な困難やストレスへの対処方法、ＳＯＳの出し方を身につけられるよう教育・啓発を行います。

（１）交流機会の促進
（２）いのちの教育の充実
（３）ＳＯＳの出し方に関する教育の充実

基本方針２：心身の健康づくりの推進

すべての町民が、心身の健康の重要性を認識し、自らの不調に気づき対処することができるよう、「心と身体の健康づくり」に関して正しい知識を深めるための教育・啓発を推進します。また、働く方が健康な生活を送れるよう、労働環境の改善のための啓発を推進します。

（１）心の健康づくりの促進
（２）アルコール対策の強化
（３）身体の健康づくりの促進
（４）労働環境の改善

基本方針３：相談支援体制の充実と人材育成を図る

生活や健康の不安等の悩みについて気軽に相談できる相談窓口の充実・周知を行い、悩みを抱えた人が孤立しないよう、身近な人の悩みや異変に気づき、声を掛け、必要な見守りができる人材（ゲートキーパー）の育成を促進します。

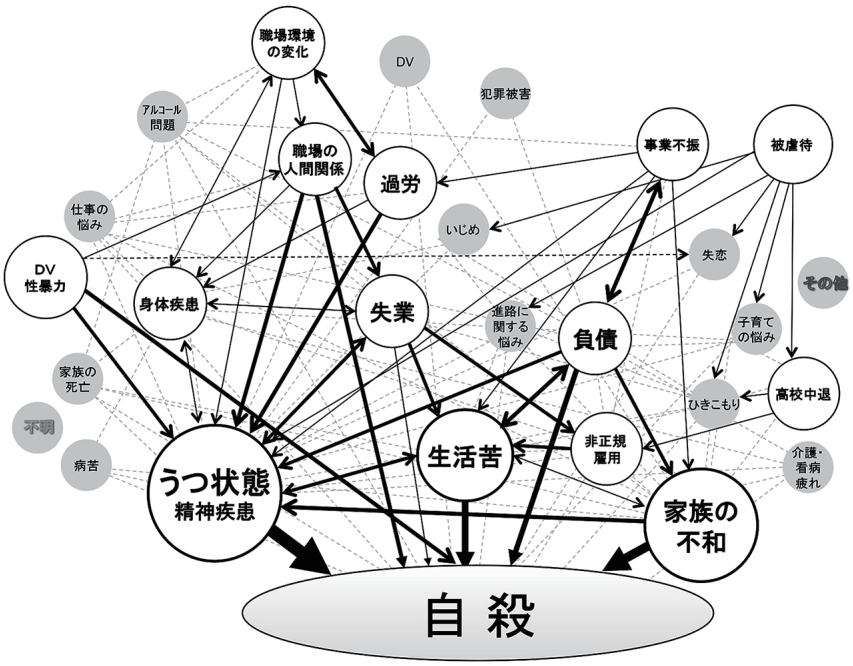
（１）相談窓口の充実
（２）ゲートキーパー養成の促進
（３）社会の中で弱い立場にある人への支援
（４）自殺未遂者への支援
（５）自死遺族への支援

基本方針４：関係団体の連携や協働を推進する

さつま町自殺対策協議会を中心とした関係団体と引き続き連携を行い、社会全体で取り組む自殺対策を推進します。

（１）連携や協働の推進

「自殺実態 1000 人調査」から見えてきた「自殺の危機経路（自殺に至るプロセス）」



図中の○の大きさは、要因の発生頻度を表しています。○が大きいほどその要因が抱えられていた頻度が高いということです。また、矢印の太さは、要因と要因の連鎖の因果関係の強さを表しています。矢印が太いほど因果関係が強いことになります。

自殺の直接的な要因ではうつ病が最も大きくなっていますが、うつ病になるまでには複数の要因が存在し、連鎖しています。

それぞれの要因に対策を講じ、それらを連携させることが重要です。

［出典］自殺実態白書 2013

うつ病のサイン

体の面

― 睡眠の変化 ―

朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪いなど。

― 食欲・体重の変化 ―

食欲がない、食べてもおいしくない。食欲が急に増えた。体重が減った、または増えた。

― 疲労がとれない ―

朝からぐったりと疲れきっている。疲労感がぬけない。

― その他の変化 ―

頭が重い、肩・首が重い。下痢や便秘が続く。

こころの面

― 憂うつ感 ―

気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる。憂うつだ。

― おっくう感 ―

何事にも興味がもてない、何をするにもおっくうだ。

― 焦り、不安感 ―

イライラして落ち着きがない。不安だ。

行動の面

― 遅刻・欠勤等 ―

会社や学校等に遅刻することが増えた、欠勤・欠席することが増えた。

― 出社・登校拒否 ―

会社や学校に行きたがらない。

― 会話 ―

口数が減る、「自分はだめな人間だ」など否定的な発言が増える。

― 日常生活 ―

新聞やテレビを見なくなった。人との接触を避けるようになった。

― 趣味活動など ―

楽しみにしていた趣味などに興味を示さなくなった。

上に示したような「うつ病のサイン」のひとつひとつは誰もが経験したことのあるものでしょう。しかし、これらの「サイン」が 10 日から 2 週間以上続く場合は、要注意です。　［出典］厚生労働省ホームページ

身近な相談窓口 ....

あなたのご相談をお待ちしております

信頼できる誰かに相談してみませんか？
ご自身で問題に取り組むための知恵や工夫、きっかけをもらえることがあります。

相談をもちかけるときのポイント

- 相手の都合をたずねましょう
- 1 回につき 1 つの相談をしましょう
- 聴いてくれたことへの感謝を伝えましょう
- 相談した自分をねぎらいましょう

なかなか相談できないときは以下の相談機関を利用してみてください。

借金・多重債務・生活困窮に関すること

相　談　先	電話番号	曜日・時間
さつま町社会福祉協議会	0996-52-1123	月～金 8:30 ～ 17:15
さつま町役場保健福祉課	0996-53-1111	月～金 8:30 ～ 17:15

労働に関すること

相　談　先	電話番号	曜日・時間
川内公共職業安定所宮之城出張所	0996-53-0153	月～金 8:30 ～ 17:15

高齢者の生活や福祉に関すること

相　談　先	電話番号	曜日・時間
さつま町地域包括支援センター	0996-52-4690	月～金 8:30 ～ 17:15
さつま町役場高齢者支援課	0996-53-1111	月～金 8:30 ～ 17:15

悩みや不安に関すること

相　談　先	電話番号	曜日・時間
川薩保健所	0996-23-3166	月～金 8:30 ～ 17:15
さつま町役場保健福祉課	0996-53-1111	月～金 8:30 ～ 17:15

子育て・教育に関すること

相　談　先	電話番号	曜日・時間
かごしま教育ホットライン 24	0120-783-574	365 日　24 時間
さつま町役場子ども支援課	0996-53-1111	月～金 8:30 ～ 17:15

若者の自立に関する相談窓口

相　談　先	電話番号	曜日・時間
かごしま子ども・若者総合相談センター	099-257-8230	火～日 10:00 ～ 17:00
かごしま若者サポートステーション	099-297-6431	月～金　8:30 ～ 17:30

発行：さつま町保健福祉課　発行年月：令和６年３月