

さつま町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



わが国の自殺者数は、平成10年以降急増し、平成23年まで3万人を超える状態が続いていました。その後減少に転じ、平成29年は2万人余りとなっていますが、未だ多くの方が自殺で亡くなる憂慮すべき状況は続いています。

「さつま町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】

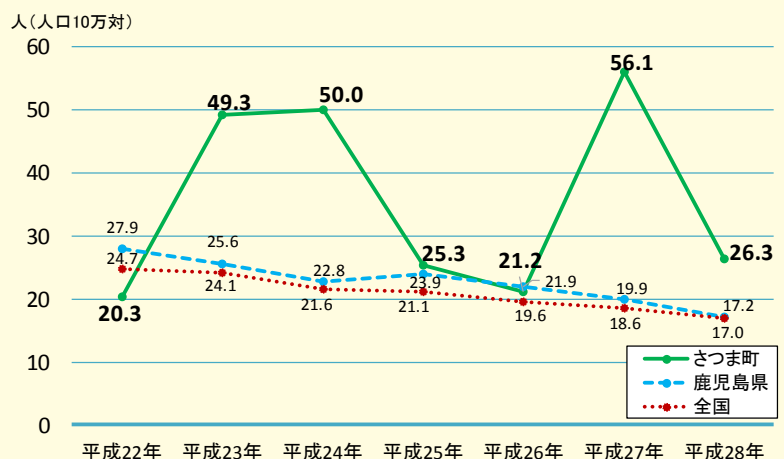
人口10万人あたりの自殺死亡者数を示す自殺死亡率は、全国・鹿児島県と比較して高い傾向にあります。

【年代別自殺者割合】

全国と比較すると、特に男性では80歳代以上、女性では70歳代以上において、全国より2倍以上高い割合となっています。

【原因・動機】

健康問題が最も多く、全体の7割を示しています。次いで経済・生活問題、家庭問題と続いています。



こころ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、市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 平成30年1月

◇対象 さつま町在住の20歳以上の男女1,000人（回答者503人）

【悩みやストレス】

ストレスとなることは、健康の問題(32.8%)が最も多く、家庭の問題(23.9%)、勤務関係の問題(18.5%)、経済的な問題(12.3%)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(56.2%)が最も多く、次いで知らない(22.5%)、よく知っている(13.9%)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方がいると回答した人は45.3%と、回答者のおよそ2人に1人です。

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 地域のつながりを育む

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・ストレスへの対処方法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

基本方針2 心身の健康づくりを推進する

すべての市民が、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、労働環境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を充実させ、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、必要な見守りができる人材の育成に努めます。

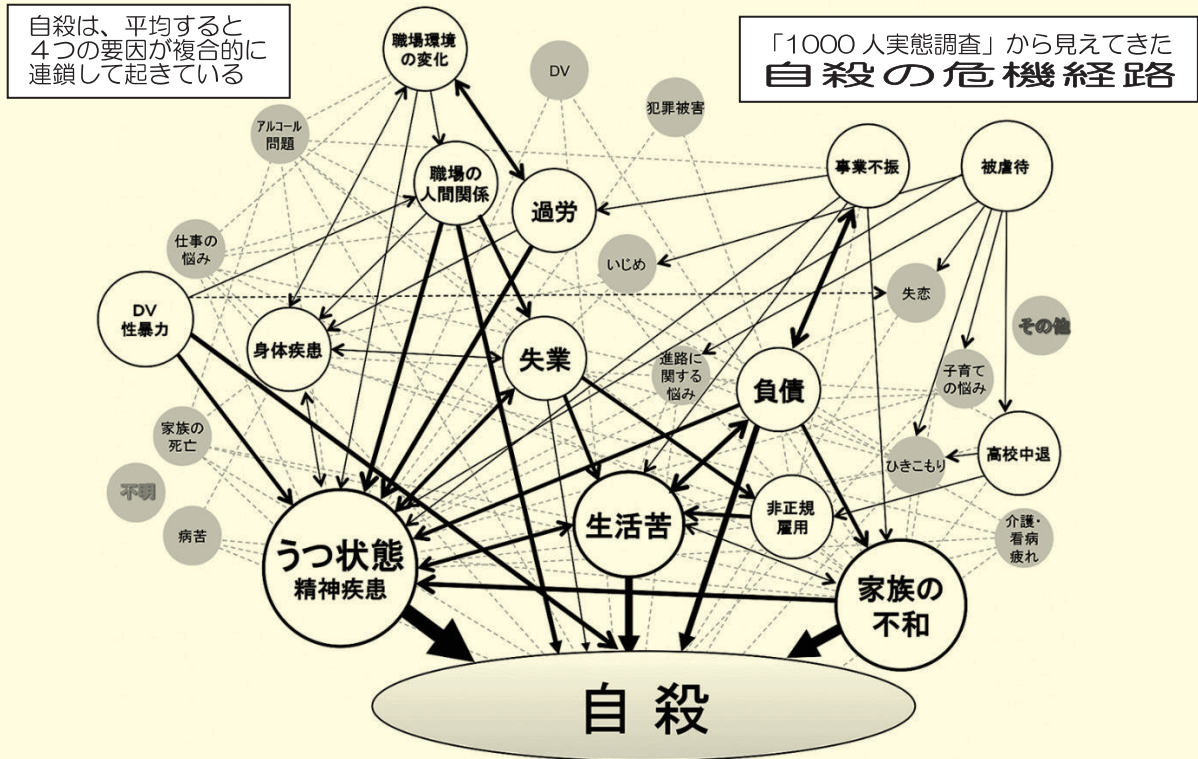
- (1) 相談窓口の充実
- (2) 人材育成の促進
- (3) 社会の中で弱い立場にある人への支援
- (4) 自殺未遂者への支援
- (5) 自死遺族への支援

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連携し、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○印の大きさは要因の発生頻度を表しています。○印が大きいくほど、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状態が最も大きくなっていますが、うつ状態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。

うつ病のサイン チェックリスト

うつ状態で一般にみられる症状には、以下のものがあげられます。普段の自分と違う、また、いつもと違う相手の様子に気づいたら、一度はうつ病を思い浮かべてください。

自分で感じる症状

- 憂うつ 気分が重い 何をしても楽しくない 興味がわからない
- いつもよりかなり早く目が覚める イライラする 決断が下せない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める 死にたくなる 眠れない など

周りから見てわかる症状

- 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

身体に出る症状

- 食欲がない 体がだるい 疲れやすい 頭痛や肩こり 動悸
- 胃の不快感 便秘がち めまい 口が渇く など

いのちのネットワーク情報

問題が複雑化しどうすることもできなくなる前に、まずは身近な方に話してみてください。また、次の相談機関もあります。相談したい方も、他者から相談を受けた方も、ぜひご利用ください。

こころの健康に関する相談			
鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金	8:30～17:00
さつま町役場 保健福祉課	0996-53-1111	月～金	8:30～17:15
川薩保健所	0996-23-3166	月～金	8:30～17:00
いのちの電話	099-250-7000	365日	24時間
みんなのメンタルヘルス総合サイト	http://www.mhlw.go.jp/kokoro		

借金・多重債務・生活困窮に関する相談			
鹿児島県消費生活センター	099-224-0999	月～金	9:00～17:00
		土	10:00～16:00
法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	月～金	9:00～21:00
		土	9:00～17:00
心配ごと相談所(宮之城ひまわり館)	0996-52-1123	木曜日	10:00～12:00
無料法律相談所(宮之城ひまわり館)		毎月第3木曜日	要予約

依存症(アルコール・ギャンブル・薬物等)に関する相談			
鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金	8:30～17:00

家族関係・男女関係・DVに関する相談			
鹿児島県男女共同参画センター相談室	099-221-6630	火～日	9:00～17:00
	099-221-6631	休館日翌日	9:00～20:00

子育て・教育に関する相談			
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(ひきこもり・不登校・ニートなど)に関する相談			
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、第3土曜日	10:00～17:00

高齢者の生活や福祉に関する相談			
鹿児島シルバー110番	0120-165-270	月～金	9:00～17:00
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

労働に関する相談			
労働相談専用窓口	099-286-3188	月～金	9:00～17:00
鹿児島県労働局雇用環境・均等室	099-223-8239	月～金	8:30～17:15
川内公共職業安定所宮之城出張所	0996-53-0153	月～金	8:30～17:15

難病に関する相談			
鹿児島県難病相談・支援センター	099-218-3133	水～月	9:00～16:00

ネット問題・被害に関する相談	
NPO 法人ネットポリス鹿児島	LINE ID 検索「meyasubako」、✉ meyasubako@npk.from.tv