



第2期高鍋町自殺対策計画（概要版）

（令和6年度～令和10年度）

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



高鍋町

令和6年3月

計画策定の趣旨

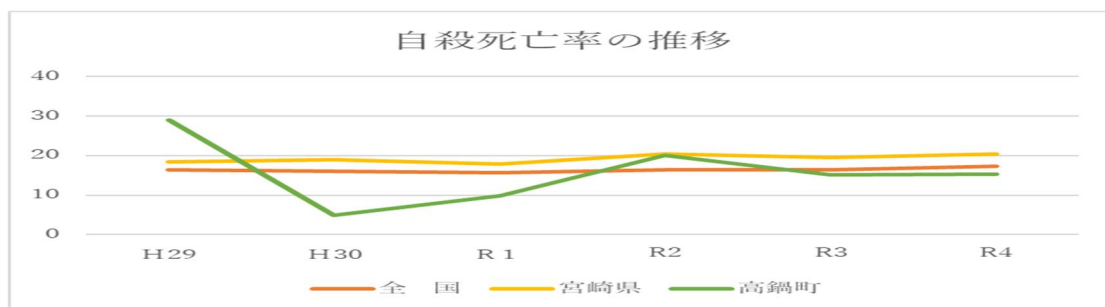
宮崎県では、かねてから人口 10 万人あたりの自殺者数である自殺死亡率が全国平均と比較して高い状態が続いています。令和 4 年の厚生労働省人口動態統計においては、宮崎県は、自殺死亡率が 20.4 と全国の都道府県で 3 番目に高い状況にあります。また、高鍋保健所圏域は、自殺による死亡率が小林保健所圏域に次いで 2 番目に高い状況にあります。

このような中、本町でも平成 31 年度に第 1 期となる高鍋町自殺対策計画（平成 31 年度～令和 5 年度）を策定し、関係機関・地元団体・住民が一体となって、自殺対策に取り組んできました。社会全体のつながりが希薄化している中で、新型コロナウイルス感染症拡大により人との接触機会が減り、それが長期化することで、人との関わり合いや雇用形態を始めとした様々な変化が生じました。その中で女性や子ども・若者の自殺が増加し、また、自殺につながりかねない問題が深刻化するなど、今後の影響が懸念される状況にあります。

これらのことから、第 2 期計画（令和 6 年度～令和 10 年度）において、本町の自殺における現状と課題を明らかにするとともに、自殺対策を総合的に推進するための基本的な事項を定め、町民が健康で生きがいを持って暮らすことができる高鍋町の実現を目指します。

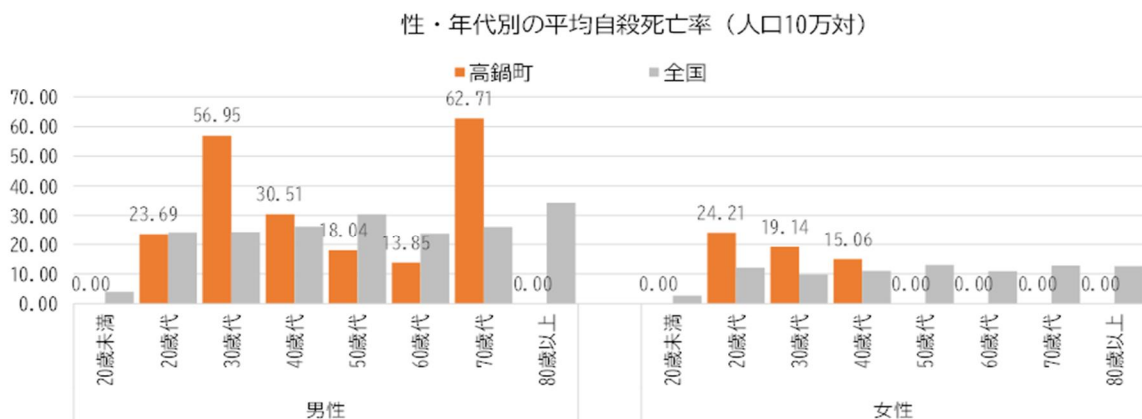
高鍋町における自殺の特徴

- ・全国及び宮崎県が概ね減少傾向にあるなか、本町の自殺死亡率は増加しています。



（出典：厚生労働省「人口動態統計」）

- ・全国及び宮崎県は令和元年度までは、長期的には減少傾向で推移しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等もあり令和 2 年度以降は概ね横ばいで推移しており本町も同様に推移しているものと考えられます。



（出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2023）」）



計画の期間

令和6年度（2024年度）から令和10年度（2028年度）までの5年間

計画の目標

計画期間の最終年度である令和10年度までに、自殺者数をゼロとすることを目標とします。

自殺対策の取組

（1）基本的な考え方

自殺対策は、「生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならないものです。

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。また、自殺は人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があることから、自殺対策の本質は「生きることの支援」にあることを認識し、あらゆる視点からの支援を総合的に推進することにより、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

目指す将来像「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」

（2）基本施策と具体的な取組

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 住民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援
- 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育



自殺を防ぐためには、周囲の人の支援が大切です。

まずは、声をかけることから始めてみませんか。



「あなたにも出来る自殺予防のための行動」

- 気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



病気や家庭のこと、職場環境、多重債務などのさまざまな悩みから、心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。そんな時、

「ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？」

❁ どこにかけていいかわからないとき

祝日、年末年始を除く

相談窓口	電話番号	相談日・時間
イワケン健康づくりセンター (高鍋町健康づくりセンター)	0983-23-2323	月～金 8:25～17:10

❁ 死にたいくらいつらい気持ちになったときの相談

相談窓口	電話番号	相談日・時間
#いのち SOS	0120-061-338 (フリーダイヤル)	日・月・火・金・土 0:00～24:00 水・木 6:00～24:00
宮崎いのちの電話	0570-783-556 (ナビダイヤル)	月・水・金 21:00～翌4:00 日・火・木・土 18:00～翌4:00

❁ こころの健康に関する相談

祝日、年末年始を除く

相談窓口	電話番号	相談日・時間
宮崎県精神保健福祉センター 「こころの電話」	0985-32-5566	月～金 9:00～19:00
高鍋保健所 健康づくり課	0983-22-1330	月～金 8:30～17:15

❁ 家庭や学校などに関する相談

祝日、年末年始を除く

相談窓口	電話番号	相談日・時間
宮崎県子ども・若者総合相談センター 「わかば」	0985-41-7830	月・火・水・金・土 10:00～17:00
宮崎県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	0985-22-3858	月～金 9:00～20:30 土・日 9:00～15:00

