



高鍋町自殺対策計画（概要版）

～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

平成31年3月

計画策定の趣旨

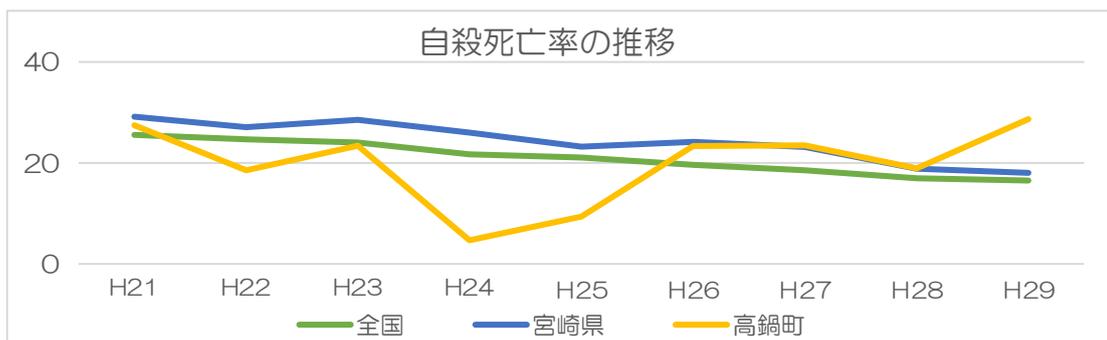
わが国の自殺者数は、平成 10 年に3万人を越え、その後も欧米諸国と比べ高い水準で推移していますが、平成 18 年の自殺対策基本法の成立後、さまざまな取り組みの成果もあり、全国・宮崎県においては自殺者数・自殺死亡率とも減少傾向にあります。

しかしながら、本町における自殺者数・自殺死亡率は増加傾向にあり、毎年5人前後の方が自ら尊い命を落とされるなど依然として深刻な状況にあります。

そのような中、平成 28 年4月に自殺対策基本法の改正があり、自殺対策のより一層の推進と、より具体的・実効的な計画の必要性が謳われ、本町においても、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「高鍋町自殺対策計画」を策定しました。

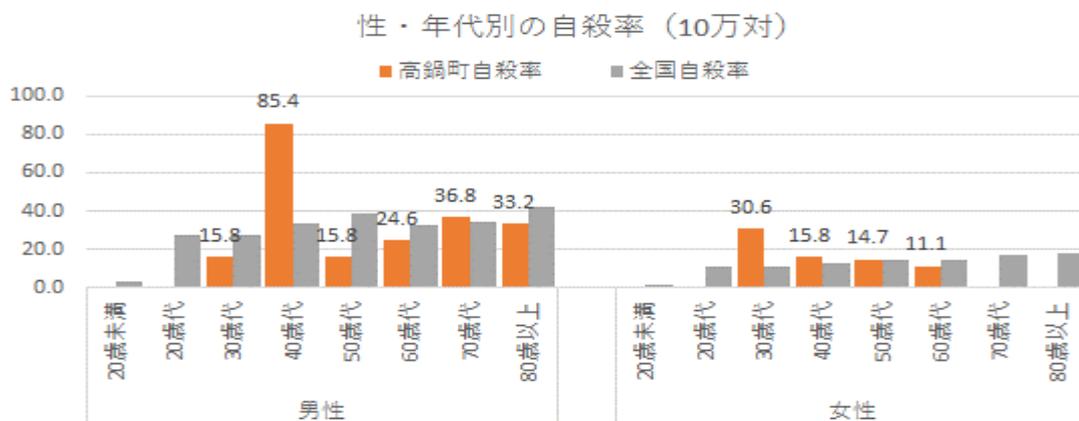
高鍋町における自殺の特徴

- ・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「地域における自殺の基礎資料」)

- ・自殺死亡率を性別・年代別で全国の値と比較してみると、40歳代男性の値が突出しており、70歳代男性、30歳代及び40歳代女性の値が全国自殺率よりも高い状況です。



(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 (2017)」)



計画の期間

平成31年度（2019年度）から平成35年度（2023年度）までの5年間

計画の目標

自殺対策の最終目標は自殺者数を「0」にすることですが、この計画期間では、
平成29年の自殺者数 6人 を 平成35年に 4人 に減らすことを目標とします。

自殺対策の取組

（1）基本的な考え方

自殺は、様々な要因が複雑に関係し、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥った「追い込まれた末の死」ということができ、防ぐことができるものです。また、1人の自殺が、少なくとも5人から10人の人たちに深刻な影響を与えられています。

そのため、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していきます。

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養成
- 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
コンフォール健康センター (高鍋町健康づくりセンター)	0983-23-2323	月～金 8:30～17:15

❁ 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
自殺防止電話 ライフネット宮崎	0985-28-2555	火・木・土 19:00～23:00
NPO 法人国際ピフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	月・水・金・日 20:00～23:00

❁ 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 「ひきこもり・こころの健康相談」	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・土・日 10:00～19:00
宮崎県助成相談所 配偶者暴力相談支援センター	0985-22-3858	月～日 9:00～20:30 (土・日は15:00まで)

