

# 小林市自殺対策 行動計画

## — 第 2 期 —

### 〔背 景〕

国の自殺対策は、平成18年の自殺対策基本法制定、平成19年の閣議決定により、それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになりました。自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数の年次推移は減少傾向にあり、着実に成果を上げています。

小林市では、平成26年度に「小林市自殺対策行動計画」を策定し、市民のこころの健康づくりと自殺対策を推進してきました。小林市としてのこれまでの取組の評価と課題に向けての取組を強化し、自殺対策基本法の趣旨や自殺総合対策大綱に基づき、小林市の自殺の実態と特性に即し、自殺対策を総合的に推進するために本計画を策定します。

### 〔位置付け〕

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定により、小林市における実情を勘案して定める自殺対策についての計画です。

また、「第2次小林市総合計画」(2017～2025年度)の「いきいき」分野に掲げる「健康づくりを支援します」の基本施策、「健康こばやし21(第二次)」をはじめ、健康・福祉に関する計画や、自殺総合対策大綱及び宮崎県自殺対策行動計画との整合を図りながら策定するものです。

### 〔期 間〕

本計画の期間は、2019年度から2023年度までの5か年とします。

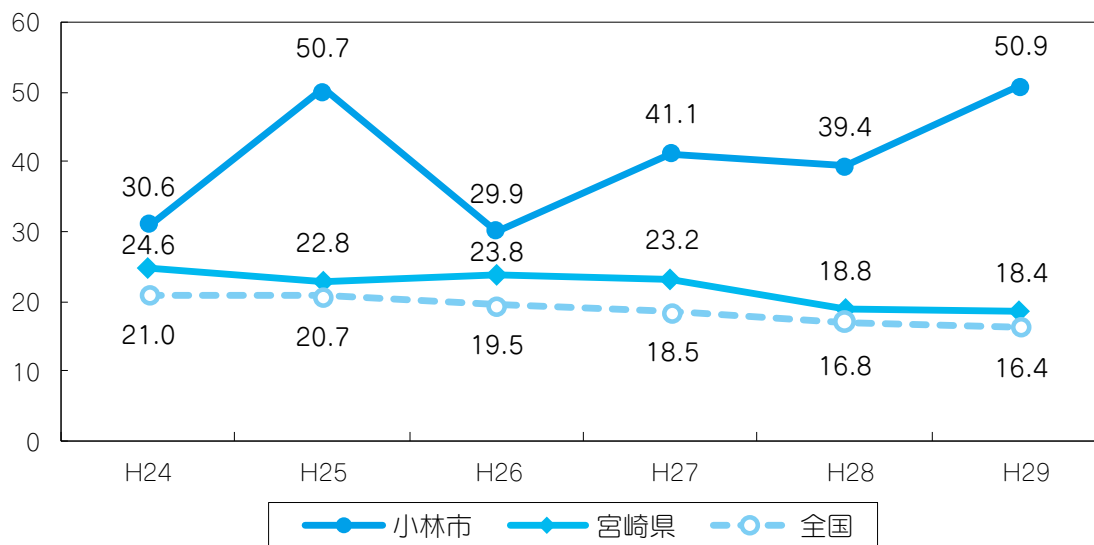
### 〔目 標〕

自殺総合対策大綱における国の数値目標は、2026年度までに厚生労働省「人口動態統計」に基づく自殺死亡率を2015年の18.5(人口10万対)と比べて、30%以上減少させる(13.0以下にする)ことを目標にしています。

本市の自殺者数は、毎年増減を繰り返しているため、平成24年～29年までの平均自殺者数19人、自殺死亡率40.5(人口10万対)を2023年までに国や県の目標値に近づけ、**30%以上**減少させ、**28.3**(人口10万対)以下にすることを目標とします。

## 〔人口10万人当たりの自殺死亡者数(自殺死亡率)の推移〕

本市の自殺死亡率は、全国及び宮崎県の自殺死亡率を上回っており、最も低いのは平成26年の29.9(人口10万対)、最も高いのは平成29年の50.9(人口10万対)となっています。



※平成29年の小林市は、人口動態統計を基に、市で計算して算出。

資料：(H23～28)宮崎県衛生統計年報(宮崎県)  
(H29)人口動態統計(厚生労働省)

## 〔計画の推進〕

計画の実施については、本市の自殺対策を総合的に推進する小林市自殺対策協議会と、市行政の最終的な総合調整を行う行政経営会議が連携して取り組んでいきます。さらに、市民の一人ひとりが、地域の中で主体的に取り組んでいきます。

### ■地域での連携による推進



## 基本理念

市民一人ひとりが、支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない、居心地の良い地域づくりを目指します。

### 重点施策

本市における自殺のハイリスク者層に焦点を絞った取組

1 高齢者の自殺対策の推進

2 生活困窮者支援と自殺対策の連動

3 勤務・経営問題に関わる自殺に対する対策の推進

#### 1 地域におけるネットワークの強化

- (1) 地域ネットワークの強化
- (2) 相談窓口の周知と連携強化

#### 2 自殺対策を支える人材の育成

- (1) 人材育成

#### 3 市民への啓発と周知

- (1) 「こころの健康づくり」の推進
- (2) 「こころの病気」の知識の普及・啓発

#### 4 生きることの促進要因への支援

- (1) 相談・支援体制の強化
- (2) 自殺未遂者への支援
- (3) うつ病対策
- (4) 遺族への支援
- (5) 居場所づくりの推進
- (6) 支援者支援の推進
- (7) 勤務問題への取組

#### 5 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

- (1) SOSの出し方に関する教育の充実と環境づくり

基本施策

全ての市町村が共通して取り組むべき5つの施策

## 小林市生きる支援関連施策

(小林市役所13部局 30課 124事業)

## ゲートキーパーの心得

大切な人が悩んでいることに気が付いたら勇気を出して声をかけてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

**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ことを促す。

**見守り**

暖かく見守りながらじっくりと見守る。



※出典：厚生労働省ホームページ

## 覚えておきたい TALK の原則

自殺の危険が高い方への接し方として TALK の原則があります。

- T** 「Tell」…………… あなたの様子を見てみると、とても心配になるという点をはっきりと言葉に出して伝える。
- A** 「Ask」…………… 自殺のことをうすうす感じているならば、はっきりとその点について尋ねる。誠実な態度で対応するなら、それを話題にしても危険ではなく、むしろ自殺予防の第一歩になる。
- L** 「Listen」…………… 傾聴する。徹底的に聞き役に回り、相手の絶望的な気持ちを真剣に聴く。
- K** 「Keep safe」… 少しでも危険を感じたならば、安全を確保する。その人を決してひとりにしないで、医療機関につなげる。



※この4つを心がけましょう。

※出典：厚生労働省ホームページ

## 適正飲酒のすすめ

アルコールの適正量（純アルコール量）は一日 20g 未満とされています。

**めやす** (純アルコール量:g)=(アルコールの量:ml)×(アルコール度数:度)÷100×(アルコールの比重:0.8)



「ビール」(5度)  
**中びん1本**  
(500ml)



「日本酒」(15度)  
**1合**  
(180ml)



「焼酎」(25度)  
**0.6合**  
(約110 ml)



「焼酎」(20度)  
**0.7合**  
(約125 ml)



「ウイスキー」(43度)  
**ダブル1杯**  
(60ml)



「ワイン」(14度)  
**1/4本**  
(約180ml)



「缶チューハイ」(5度)  
**1.5缶**  
(約520ml)

多量飲酒とは、一日の純アルコール量 60g 以上とされています。

女性や高齢者ではこれより少ない量で影響が出ます。

また、アルコールを飲むと睡眠の質を低下させ、酔いから覚めたあと気分の落ち込みが増します。

※出典：厚生労働省ホームページ