

いのち 支える 小林市自殺対策行動計画

—第3期—

1 計画の背景

我が国では、年間2万人を超える方が自ら命を断っており、深刻な状況が続いています。自殺対策が進み、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、自殺者数の減少が続いてきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、令和2年は増加に転じ、令和4年の自殺者数21,252人は過去5年間で最多となっています。

小林市においても、過去5年間でおよそ70の方が自ら命を断っています。

市民のこころの健康づくりと自殺対策を総合的に推進していくため、本計画を策定しました。



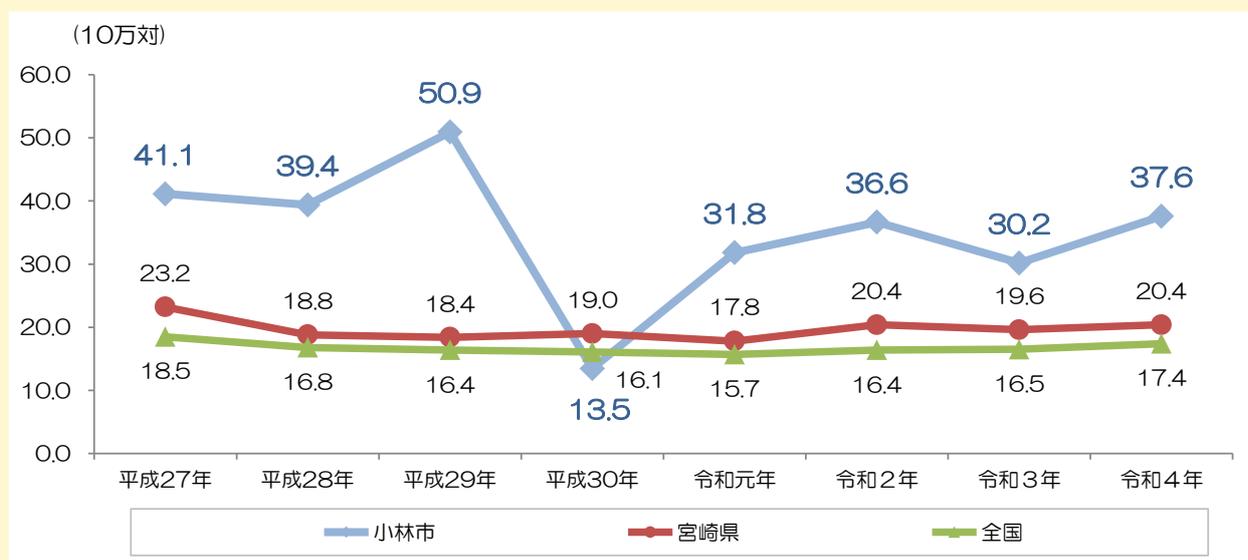
2 計画の期間

令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

3 自殺の現状

◆ 自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）の推移

本市の自殺死亡率は、平成30年を除き、全国及び宮崎県を上回っており、自殺対策は本市の喫緊の課題となっています。

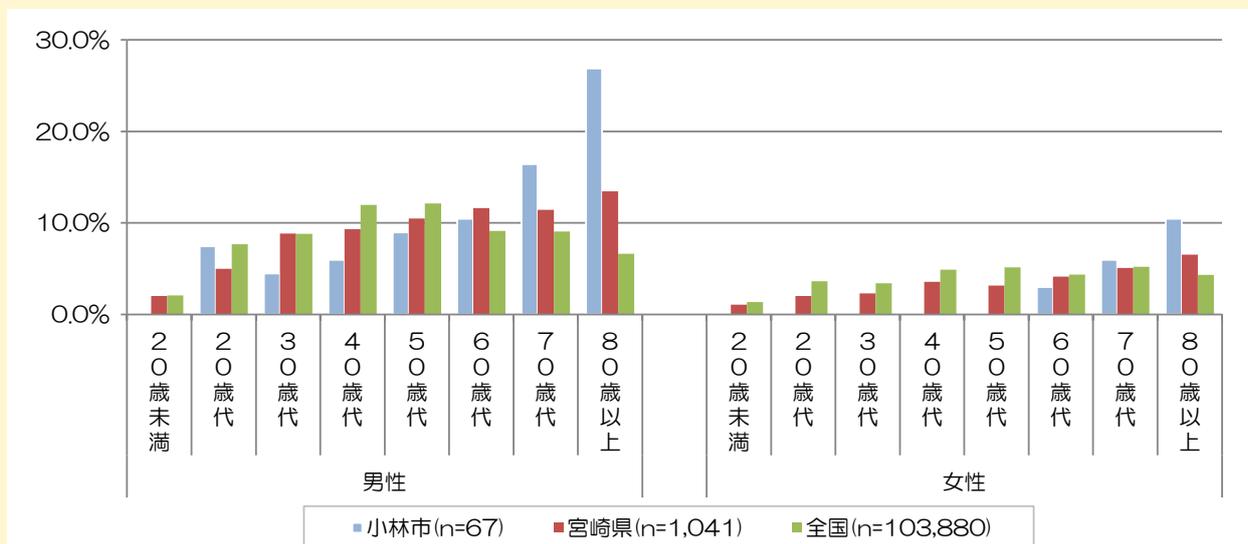


※厚生労働省「人口動態統計」及び宮崎県「宮崎県の推計人口と世帯数（年報）」より作成

◆ 男女・年齢別自殺者の割合

自殺者の内訳をみると、男女別では、自殺者の8割以上を男性が占めており、国・県との比較でも、その割合が高くなっています。

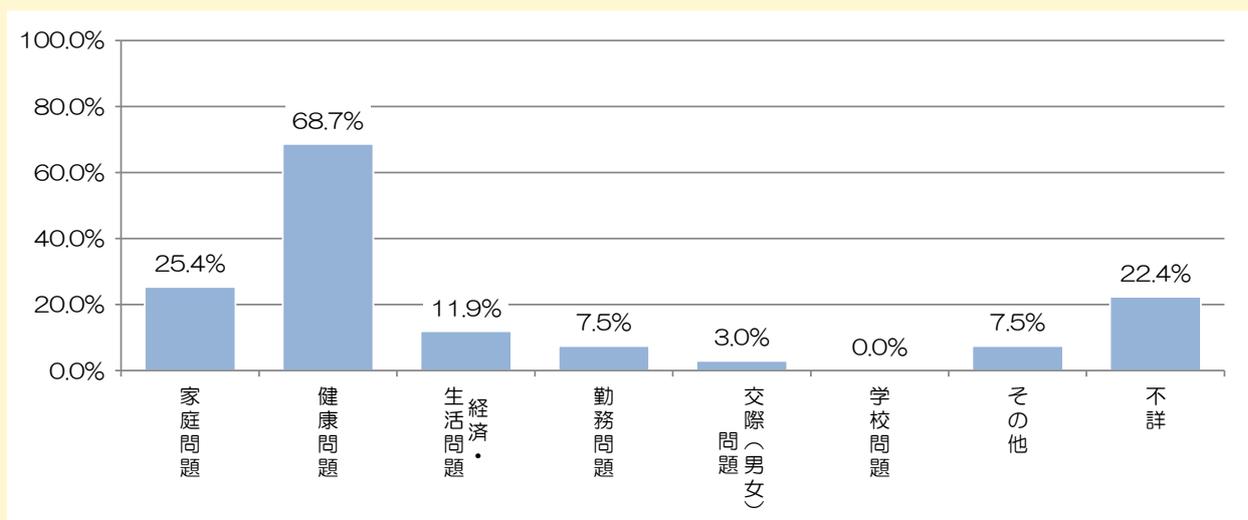
年齢別では、自殺者の6割弱を70歳以上が占めており、国・県との比較でも、その割合が高くなっています。



※厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」（平成30年～令和4年）より作成

◆ 自殺者の原因・動機別割合

自殺の原因・動機をみると、「健康問題」が68.7%と最も高く、次いで、「家庭問題」の25.4%、「経済・生活問題」の11.9%となっています。



※厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」（平成30年～令和4年）より作成

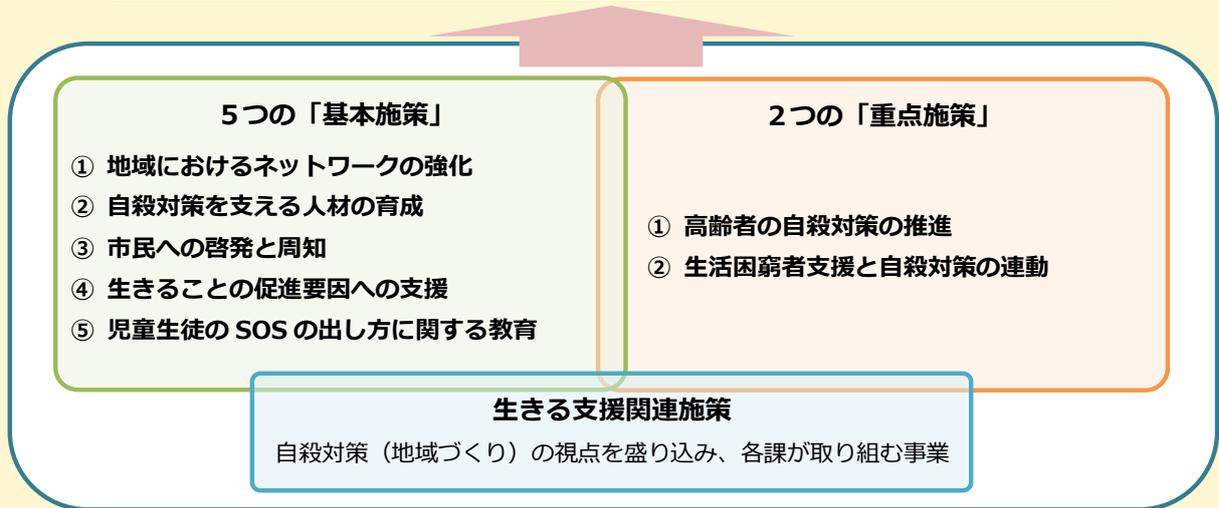
令和3年までは3つ、令和4年は4つまで計上可能としているため、割合の合計は100%を超えます
令和4年において、「男女問題」から「交際問題」への区分変更が行われています

4 計画の基本的な考え方

◆ 施策の体系

計画の基本理念を「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。」とします。

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。



◆ 計画の目標

令和10年度までに自殺死亡率（人口動態統計）を28.3以下（令和10年の人口予測値に基づく自殺者数11人以下）とすることを目指します。

◆ 施策の推進イメージ

自殺対策は、行政・団体・関係機関等及び市民が協働し、市を挙げて取り組むことが重要であることから、各主体が果たすべき役割を明確化・共有化することで、相互の連携・協働体制を強化し、自殺対策の総合的な推進を図ります。



5 自殺予防のために

◆ 市民の皆さんができること

- ・ 悩みなどについて、ひとりで悩まずに積極的に誰かに相談しましょう
※ 行政や民間団体が様々な相談窓口を開設しています
- ・ 飲酒する場合には適度な飲酒を心がけましょう
※ 飲酒量が少ないほど健康に与えるリスクが低いとされています
- ・ まわりの人とのあいさつを心がけましょう
- ・ まわりに悩みなどを抱えている人がいたら、見守りや声かけをしましょう
- ・ ゲートキーパー養成講座を受講しましょう
※ 開催日は、広報紙やホームページ等でお知らせします
- ・ 職場などでは積極的なコミュニケーションを図りましょう

◆ ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。資格なども不要で、誰でもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーには下の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになると言われています。

気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

話をきく

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

つなげる

早めに専門家に相談するよう促す

見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

※厚生労働省ホームページより

◆ こころの相談窓口一覧について

悩みを抱える本人やそのまわりの方が利用できる相談窓口の一覧を市ホームページに掲載しています。

必要に応じてご活用ください。

こころの相談窓口 小林市

検索



編集・発行 〒886-0007 小林市真方89番地1 (保健センター内)

小林市 健康推進課

TEL 0984-23-0323 (代表)

小林市自殺対策行動計画

検索