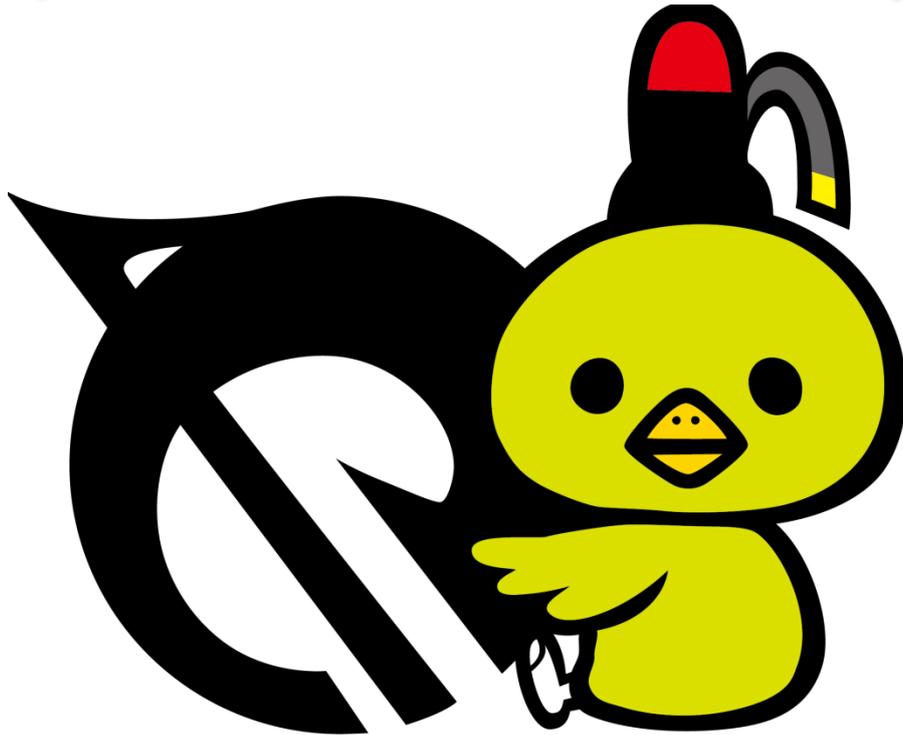


# 健康やかげ21・食育推進計画

【追補版】

～矢掛町自殺対策基本計画～

塩分を控え しっかり動き  
延ばせ 心と体の 健康寿命！



やかげ観光大使

やかっぴん

平成 31年 3月

矢 掛 町



## はじめに

矢掛町では、平成 28 年 3 月に、すべての町民がともに支えあい、健康で幸せに暮らせる社会、地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会を目指して、「健康や  
かけ21・食育推進計画」を策定しました。

この度、平成 28 年 3 月に策定したこの計画を補うことを目的に、「追補版」を作成しました。

この追補版は、計画の中のこころの健康づくりの中で、特に、自殺対策についてまとめた内容となっています。平成 28 年 3 月に策定した計画と併せ、自殺対策を含めたこころの健康づくりにお役立てください。

## 目次

第1章	計画の策定にあたって	1
第2章	矢掛町のこころの健康及び自殺についての現状	2
第3章	自殺対策を含む休養・こころの健康づくりについての 具体的目標と目標値	4
第4章	自殺対策を含む健康づくり計画	5
(第5章は食育推進計画のため省略)		
第6章	計画の検証・評価	7

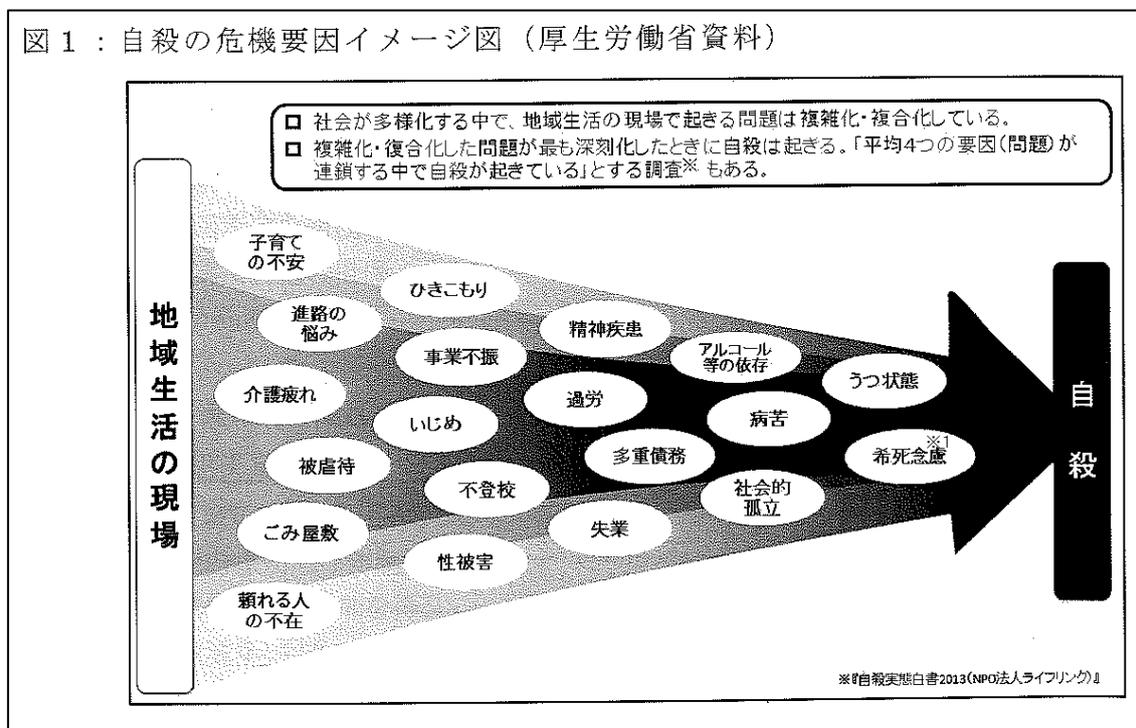
## 第1章 計画の策定にあたって

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。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、育児や介護の疲れ、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。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見る事ができます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません（自殺対策基本法第2条）。自殺対策基本法は、第1条において、「自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする」とうたっています。自殺対策は、全ての人がかげがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

最後に、自殺対策が「生きることの包括的な支援」であり、町民の命を守る取組そのものです。「誰も自殺に追い込まれることのない矢掛町」の実現を目指し、自殺対策を含めたこころの健康づくりを推進していきます。

図1：自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



※1 希死念慮(きしねんりよ) …… 死にたいと願うこと

## 第2章 矢掛町のこころの健康及び自殺についての現状

### (1) ストレス及び睡眠についての矢掛町の現状

平成 27 年度実施の本計画策定時アンケート結果(町民無作為抽出:475 人/1000 人)は以下のとおりです。

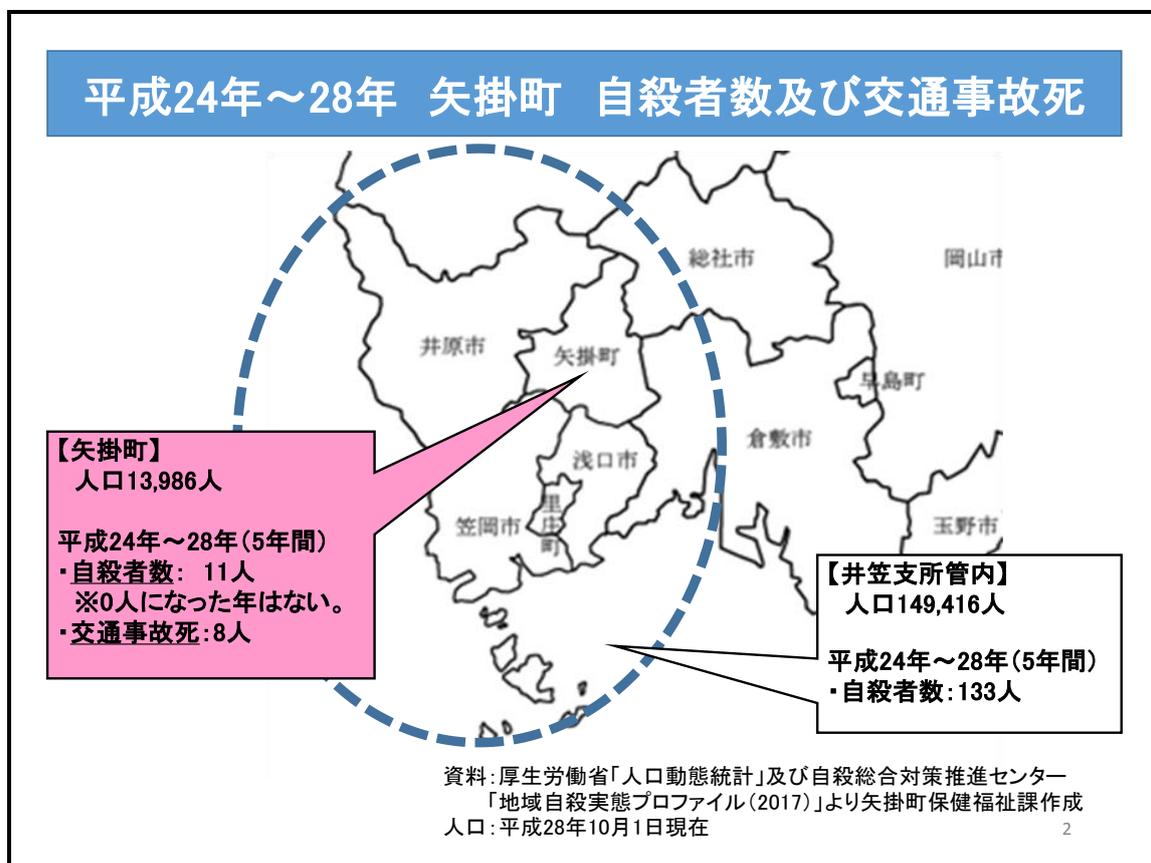
町民へのアンケート結果によると、ストレスが多いと感じている人の割合は、男性 63.5%、女性 78.4%と、女性の方がストレスが多いと感じている人の割合が高くなっています。ストレスの内容としては、男女とも「家庭のこと」が一番多く、次いで、男性は「仕事のこと」、女性は「人間関係のこと」が多くなっています。

また、睡眠が十分とれている人の割合は、男性 58.8%、女性 47.4%と、男性の方が十分睡眠がとれていると感じている人の割合が高くなっています。

### (2) 平成 24 年～28 年(5 年)の矢掛町自殺者数

矢掛町において、自殺による死亡は交通事故死を上回る数が報告されています。平成 24 年～28 年の 5 年間について、矢掛町は、自殺者数 11 人、交通事故死 8 人であり、交通事故死の 1.38 倍が自殺者数であることがわかります(図2)。また、交通事故死は 0 人の年もありますが、自殺者数が 0 人になった年はありません。これらの事実を踏まえ、誰も自殺に追い込まれることがない矢掛町の実現を目指します。

(図2)



### (3) 支援が優先されるべき対象群

平成 24 年～28 年の 5 年間における自殺の実態について、自殺総合対策推進センターの「地域自殺プロファイル(2017)」によると、本町において自殺で亡くなる人の割合が多い属性(性別×年代別×職業の有無別×同居人の有無別)の上位 5 区が示されました。

また、この属性情報から、本町において推奨される重点施策として「無職者・失業者」「生活困窮者」「勤務・経営」「高齢者」に対する取り組みが挙げられました。

#### ■ 地域の自殺の特徴

矢掛町の自殺者数は平成 24 年～28 年(5 年)合計 11 人(男性 7 人、女性 4 人) 各位の自殺者数については、総数が 11 人と少ないため、公表不可。

上位 5 区分	背景にある主な自殺の危機経路※2
1 位 男性 無職 同居	失業→生活苦→借金+家族間の不和 →うつ状態→自殺
2 位 男性 有職 同居	配置転換→過労→職場内の人間関係の悩み+ 仕事の失敗→うつ状態→自殺
3 位 男性 無職 同居	失業→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患 →自殺
4 位 女性 無職 同居	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5 位 女性 有職 独居	①非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態 →自殺 ②仕事の悩み→うつ状態→休職/復職の悩み →自殺

順位は自殺者数の多さにもとづき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順とした。

※1 自殺率の母数(人口)は平成 27 年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計した。

※2 「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書 2013(ライフリンク)を参考にした。

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)」

### 第3章 自殺対策を含む休養・こころの健康づくりについての具体的目標と目標値

※平成 28 年 3 月策定「健康やかげ 21・食育推進計画」の「第 3 章 スローガンと基本方針」の中の「3 具体的目標と目標値の設定」から抜粋。

#### 【具体的目標と目標値】

	分 野	性別又は 年齢	前回目標値	現状値 (H27)	目標値 (H32)
休 養 ・ こ ろ	ストレスが多いと感じている人の割合	男性	27%	63.5%	55%
		女性	32%	78.4%	70%
	睡眠が十分とれている人の割合	男性	50%	58.8%	70%
		女性	45%	47.4%	55%
	矢掛町の自殺者が減少する	50～59歳	減少	9.1%※3	減少
		60～69歳	減少	12.1%※3	減少

※3 自殺者全体を100%とする。

## 第4章 自殺対策を含む健康づくり計画

※以下、具体的な取り組みについては、平成28年3月策定「健康やかげ21・食育推進計画」から抜粋。

目標： ★睡眠・休養をとろう ★積極的に外へ出て、社会参加しよう ★自分のストレス発散方法を知ろう
--

### 【個人・家庭の取り組み】

- 睡眠・休養をとるようにしましょう！
- 自分にあった正しいストレス解消方法を見つけましょう！
- 相談できる場、機関などを知り、活用しましょう！

### 【地域の取り組み】

- 地域の既存活動を活用して、
  - ・こころの健康や睡眠の重要性についての周知・啓発
  - ・ストレス解消策に関する情報提供
  - ・相談窓口についての紹介、利用促進
  - ・一人ひとりがつながりを持てる機会・場づくり
  - ・仲間づくりや趣味・生きがいの機会・場づくりを進めましょう。
- 地域では、支援が必要な人の心身の負担軽減をめざし、子育てや介護を支援する活動など、さまざまな地域活動を活性化しましょう。
- 職場では、こころの健康づくりを進めるとともに、休職・休暇を取りやすい環境づくりを進めましょう。

### 【行政の取り組み】

- こころの健康や睡眠に関する正しい情報の提供・発信
- さまざまな不安・悩みに応じた相談及び支援体制などの充実
  - 自殺対策として、以下の具体的な取り組みを追加
    - ◎保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として、以下の取り組みを実施。

#### 役場内での連携

- ・総務企画課と連携を図り、広報を活用し、自殺予防に関する情報発信をする。

- ・保健福祉課内で保健、福祉、介護の連携を図り、難病や障がい、介護等の悩み、育児や産後うつ等の相談に対応している。
- ・町民の生涯学習の一環として、教育課が役場のかかわっている仕事を学習メニューとして作成した「まちづくり出前講座」に「心の健康づくり」をメニューとして入れ、保健師が自殺予防を含む心の健康づくりについて普及啓発する。

#### 県の関係機関との連携

- ・生活困窮者に対し、岡山県備中県民局と連携を図り、生活困窮や生活保護に関する相談を行っている。
- ・精神疾患の方やその家族等の相談を、備中保健所井笠支所と連携を図り、専門医による相談の機会を設けている(相談費用無料)。

○参考:岡山県ホームページ内「岡山県 相談窓口一覧」から抜粋。

( <http://www.pref.okayama.jp/page/detail-74198.html> )

「自殺予防と心の健康に関する相談」の相談窓口に矢掛町役場を追加。

内容	相談窓口名称	問い合わせ先	相談時間等
自殺予防と心の健康に関する相談	自殺対策推進センター (相談電話)	086-224-3133	火・金(祝日・年末年始を除く) 9:30~12:00 13:00~16:00
	備中保健所井笠支所	0865-69-1675	
	矢掛町役場保健福祉課	0866-82-1013	
心の相談	岡山いのちの電話	086-245-4343	24 時間
	こころの電話相談	086-201-0828	月・水・木 9:30~12:00 13:00~16:00
	よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間
ひきこもり相談	岡山県ひきこもり地域支援センター	086-224-3188	月~金(祝日・年末年始を除く) 9:30~12:00 13:00~16:00

(第5章は食育推進計画のため省略)

## 第6章 計画の検証・評価

### 【検証の指標】

	分野	性別又は区分	前回目標値	現状値(H27)	現状値(H30)	目標値(H32)
休養・こころ	ストレスが多いと感じている人の割合	男性	27%	63.5%	60.5%	55%
		女性	32%	78.4%	72.3%	70%
	睡眠が十分とれている人の割合	男性	50%	58.8%	52.5%	70%
		女性	45%	47.4%	43.4%	55%
	矢掛町の自殺者が減少する	【5年間の合計】 自殺者数	減少	【H19~23】 25人	【H24~28】 10人	減少