

# いのち支える廿日市プラン（廿日市市自殺対策計画）

本計画は、総合的な自殺対策の現状や課題を明確にしたうえで、医療、保健、福祉、教育、労働など、各分野で連携しながら、今後市を挙げて取り組むべき内容を定めたものとなっています。今後も、より多くの市民の皆様が生きていることの幸せを感じていただけるまち、いのちを大切にするまち廿日市の創造を目指してまいります。

## 廿日市市の自殺実態の現状

### 1. 性別・年代別の特徴

○5年間の全自殺者数（101人）に対する性別・年代別の自殺者の割合は、60歳代男性が20.8%と最も高い傾向にあります。男性の自殺率は、全国と比べても60歳代以降が高くなっています。（図1、図2）

○女性の自殺者の割合は、60歳代が5.9%と高くなっています。自殺率は、20歳未満を除き、全国と比べて低くなっています。

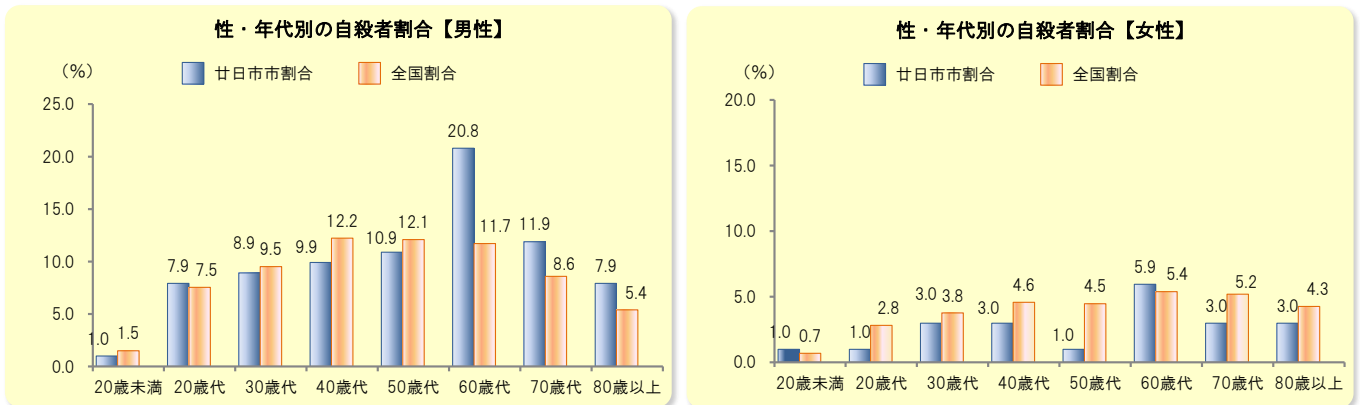


図1 全自殺者数〔5年間：101人〕に対する性・年代別の自殺者割合（H24～28）

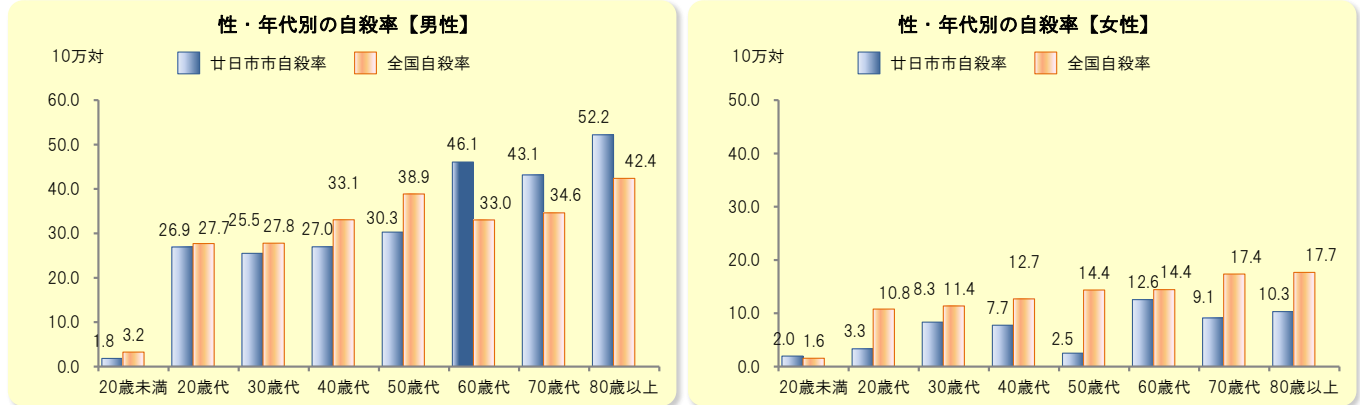


図2 性・年代別の自殺率（H24～28）

### 2. 職業別の特徴

○自殺者数の割合を職業別にみると、廿日市市の「年金・雇用保険等の生活者」が、全国と比べて高い傾向にあります。（図3）

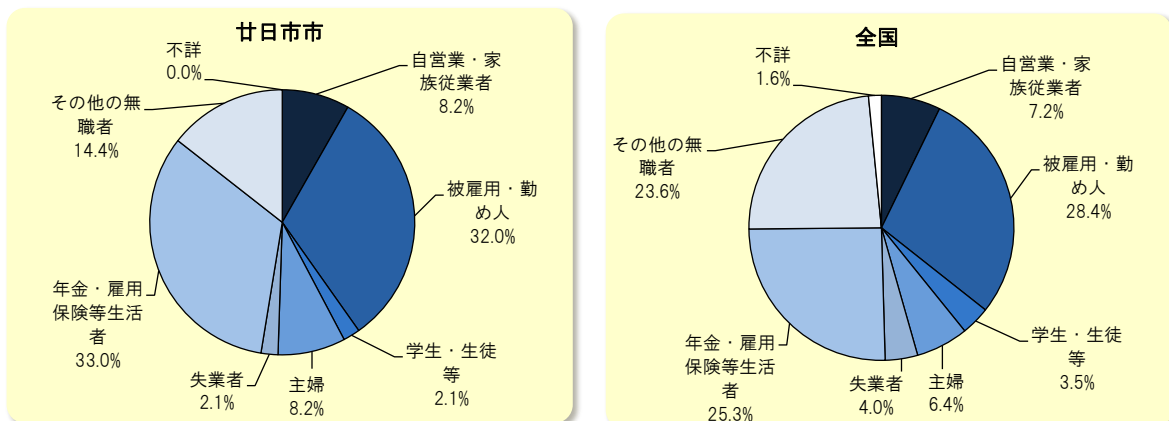


図3 職業別に見た自殺者数の割合

## 廿日市市民（20歳以上）のこころの健康状態

※廿日市市健康増進計画（第2次）健康はつかいち21中間評価報告書より抜粋しています。

### 1. 気分障がい・不安障がいに相当する心理的苦痛

○気分障がい・不安障がいに相当する心理的苦痛を感じている人の割合は、男性の40～49歳が33.3%と最も高くなっています。（図4）

### 2. ストレスの状況

○ストレスの内容について、性別でみると、「自分の健康・病気」、「収入・家計・借金」と回答した人の割合は男性が女性よりも高く、「自分または配偶者の就業・仕事に関する事」、「子育て」と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっています。（図5）

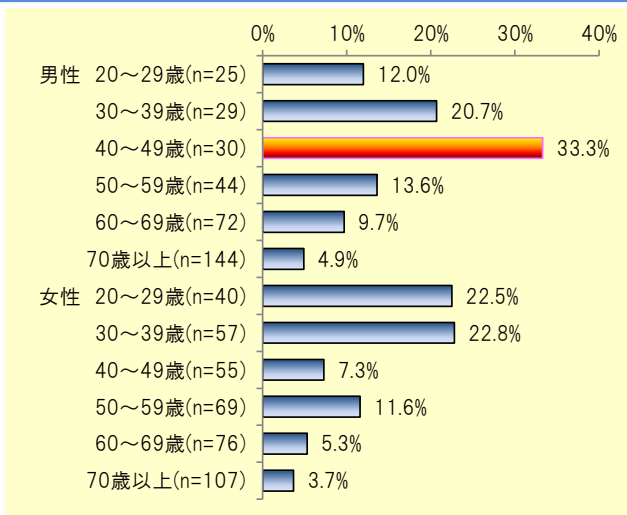


図4 心理的苦痛の性別・年代別の割合

〔図4と図5の出自：廿日市市健康増進計画（第2次）健康はつかいち21中間評価報告書〕

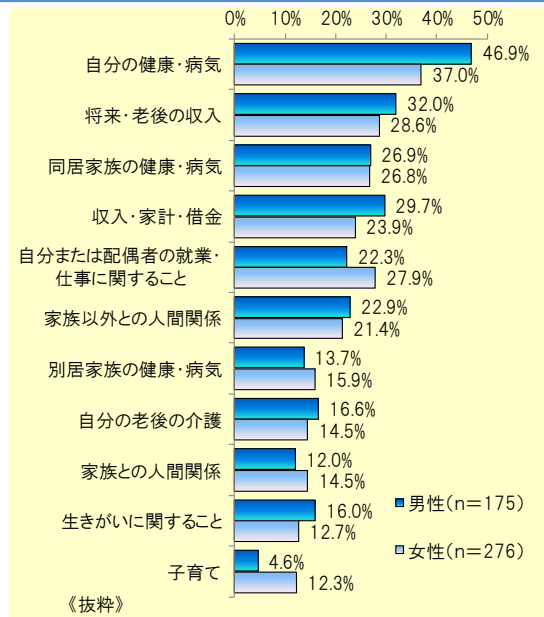


図5 ストレスの内容の割合（上位10位）

### 3. ストレスの解消方法

○性・年齢別にみると、「酒やタバコで気をまぎらわしている」と回答した人の割合は、男性40～49歳が46.7%と高くなっています。また、20～39歳の女性は、「どうしてよいかかわからず、我慢している」と回答した人の割合が20%を超えています。

### 4. 睡眠の状況

○回答した人の78.8%が、睡眠で休養が「充分とれている」、「まあまあとれている」としていますが、『とれていない』と回答した人の割合は女性が男性よりも高くなっています。

○性・年齢別にみると、『とれていない』と回答した人の割合は女性30～39歳・50～59歳で高くなっています。

○平均睡眠時間が5時間未満の割合は、男性40～64歳が16.8%と高くなっています。

### 5. 飲酒の状況

○飲酒が「毎日」と回答した人の割合は、男性40歳以上で高くなっています。

○1日に3合以上飲む男性の割合は8.9%であり、特に30～39歳が23.6%と高くなっています。

### 6. 高齢者の活動状況

○ほとんど外出しない（1週間に1日以下）人の割合は4.7%（無回答を除くと6.7%）であり、男性65歳以上で8.5%、女性65歳以上で3.5%となっています。

○何らかの地域活動に参加している人の割合は44.7%であり、男女ともに65歳以上では50%を超えています。

○参加している活動は、男性は「自治会活動（区や町内会の活動）」、女性は「趣味のサークル・団体」の割合が高くなっています。

### 7. 相談機関の認知度

○不満、悩み、苦勞、ストレスがあったときに相談できる機関の認知度について、「知っている」と回答した人の割合は44.7%となっています。

## 課題に対応した施策と成果指標

いのち支える廿日市プランは、本市の重点課題に応じた2つの「重点施策」と自殺対策の基盤となる5つの「基本施策」および「いのち支える支援関連施策」で総合的に取り組んでいきます。

### 重点課題

- 自殺実態の現状をみると、60歳以上の男性や無職者が多くなっており、「高齢者」や「生活困窮者」に対する取組が必要です。
- ほとんど外出しない高齢者の閉じこもりを予防し、地域における役割づくりを推進する取組が必要です。

### 重点施策 (廿日市市の自殺のハイリスク要因に沿った取組)

※重点施策は、本市の自殺のハイリスク要因に沿った取組です。

重点施策	取組の内容	成果指標
①高齢者の自殺対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括ケアシステム推進</li> <li>・社会参加の強化と孤立・孤独の予防(地域の高齢者サロン等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇地域包括ケアシステムが構築された地区数を増やす〔目標(2022年):全28地区〕</li> <li>◇(週1回の通いの場として)いきいき百歳体操等を実施する箇所を増やす〔目標(2022年):80箇所〕</li> </ul>
②生活困窮者支援と自殺対策の連動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活困窮者自立支援機関(はつかいち生活支援センター)の強化</li> <li>・生活困窮者自立支援事業の強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇就労・増収者数を増やす〔目標(2022年):現状(60人)より増やす〕</li> </ul>

### 基本課題

- 働く世代の男性や子育て世代の女性におけるストレスや睡眠等の問題、また男性ではアルコール関連問題等への対策が必要です。
- 相談機関の認知度が半数未満と低く、周知を図る必要があります。

### 基本施策 (地域で欠かすことのできない基盤的な取組)

※基本施策は、地域自殺対策の推進においてすべての自治体で取り組むことが望ましい施策です。

基本施策	取組の内容	成果指標
①地域におけるネットワークの強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺対策推進本部の設置</li> <li>・こころの健康づくり委員会等による地域ネットワークの強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇自殺対策推進本部会議を開催する〔目標2022年度:毎年1回〕</li> </ul>
②自殺対策を支える人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー養成講座</li> <li>・全職員向けの研修</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇全市職員がゲートキーパー養成講座を受講する〔目標2022年度:100%〕</li> </ul>
③市民への啓発と周知	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口カードの設置</li> <li>・自殺予防週間(9月)や自殺対策強化月間(3月)の周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇相談窓口カードの設置機関数を増やす〔目標2022年度:300箇所〕</li> </ul>
④生きることの促進要因への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口のわかりやすい発信</li> <li>・居場所づくり</li> <li>・妊産婦・子育てをしている保護者への支援</li> <li>・働く世代への支援</li> <li>・アルコール関連問題を抱える人や家族の支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇相談機関の認知度を伸ばす〔目標2022年度:60%〕</li> </ul>
⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育に類似した取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いじめ防止対策推進事業</li> <li>・地域学校協働本部</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇自分のよさは、まわりの人から認められていると回答した児童・生徒の割合を増やす〔目標2022年度:70%〕</li> </ul>

### (その他の包括的な取組)

#### いのち支える支援関連施策

関係課・室・センターや各支所で、自殺対策の視点を持って、関連する事業に取り組みます。

## 計画全体の成果指標(抜粋)

成果指標	実績	目標
	(平成25~29年)	(2018~2022年)
本市の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)の減少	16.5人	14.0人以下(15%減少)
本市の自殺者数の減少	19.4人	16.5人以下(15%減少)

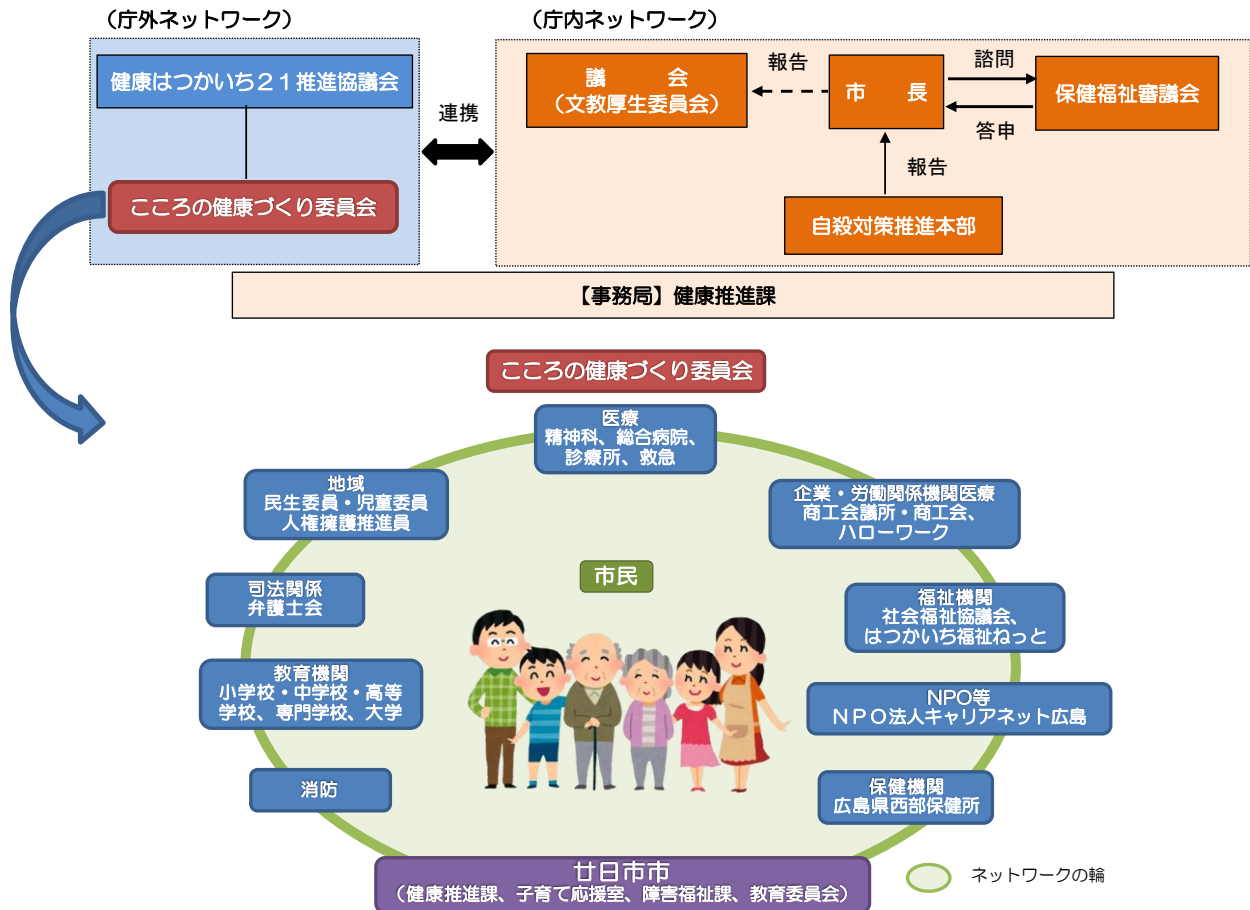
※自殺死亡率=自殺者数/人口×100,000人

## いのち支える廿日市プランの目指す姿

誰も自殺に追い込まれることのない暮らし心地の良い廿日市市

### 自殺対策推進体制

廿日市市自殺対策推進本部を設置し、健康はつがいち21推進協議会こころの健康づくり委員会と連携しながら、計画の推進及び進捗管理を行っていきます。



### 市民へのメッセージ

キャッチコピーやイメージキャラクターを活用し、人と人の関係づくりや地域でのつながりが、いのちを守る行動や取組そのものであることをわかりやすく市民へ啓発していきます。



お問い合わせ  
廿日市市 福祉保健部 健康推進課

平成31(2019)年3月 廿日市市

〒738-8512 広島県廿日市市新宮一丁目13番1号  
廿日市市保健センター(あいプラザ内)  
電話 0829-20-1610 Fax 0829-20-1611