

# 第2期 新富町自殺対策計画 (概要版)



## 目 標

「誰も自殺に追い込まれることのない 自分が自分らしく生活できる新富町」  
を目指して

## 計画の趣旨

自殺対策とは、すべての町民が「自分自身を肯定して生きられる」地域づくりです。「誰も自殺に追い込まれることのない 自分が自分らしく生活できる新富町」の実現を目指すため、町民の一人ひとりが自殺対策の主役となり、つながりを持ち、社会全体で自殺リスクを低下させるよう、地域レベルの実践的な取り組みを中心とした計画を実行します。

## 計画の期間

令和6年度～令和11年度（2024年度～2029年度）



## 数値目標

令和11年度（2029年度） 年間自殺者数ゼロ



## 基本方針

- (1) 生きることの包括的な支援として自殺対策を推進します。
- (2) 関連施策の有機的な連携により、自殺対策を総合的に推進します。
- (3) 対応のレベルと段階に応じた施策を効果的に連動させます。
- (4) 実践的な取り組みと啓発を両輪で推進します。
- (5) 関係者の役割を明確にし、関係者同士が連携・協働して取り組みます。
- (6) 自殺者等の名誉や生活の平穩に配慮します。



# 新富町の自殺対策の8本柱

## 1 地域・役場組織内におけるネットワークの強化

困りごとを抱えている人の早期発見には、窓口対応や各業務の中でいかに気づくかが重要です。関係機関・関係団体等が連携・協働する仕組みを構築し、地域のネットワークを強化します。

## 2 自殺対策を支える人材の育成

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対する早期の「気づき」が重要です。保健・医療・福祉・教育・労働その他自殺対策関連組織に属する人や一般市民を対象に「気づき」のできる人材の育成に取り組みます。

## 3 住民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得ること」であり、危機に陥った場合には誰かに援助を求めるといったことが町民の共通認識となるよう啓発を進めます。

## 4 生きることの促進要因への支援

「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やし、生きやすい地域を目指します。また、新たな自殺対策大綱に追加された「自殺未遂者支援」にも取り組みます。

## 5 子どもへの支援

児童生徒や学生の生活の場である家庭・地域・学校との連携を図り、子どもたちの自己肯定感を成長期から養えるよう、あらゆる機会を通してきめ細やかな支援を行います。

## 6 勤務者・経営者に対する支援の強化

現代の多様な働き方に対応できるよう、職場だけの対策ではなく、働く世代全体への支援に取り組みます。無職者については、失業から生活苦に陥り借金を抱えるなどリスクが高いため、早期に発見し、支援につなげます。

## 7 失業・無職・生活に困窮している人への支援の強化

生活困窮に陥る背景としては、失業・無職等だけでなく障がいや疾病・介護・虐待等の多数の要因が関わり合っているケースも少なくありません。経済面や生活面の支援のほか、こころの健康や人間関係等の視点も含めた包括的な支援を行います。

## 8 若年層に対する支援

若者は高校・大学卒業後、進学や就職など、それまでの生活環境から一変し、新しい環境下で生活を送る場面が多く、経験したことがないストレス反応を感じることも少なくありません。若年層に届きやすい情報発信や相談窓口の周知をし、思春期から抱える生きづらさについて支援していきます。

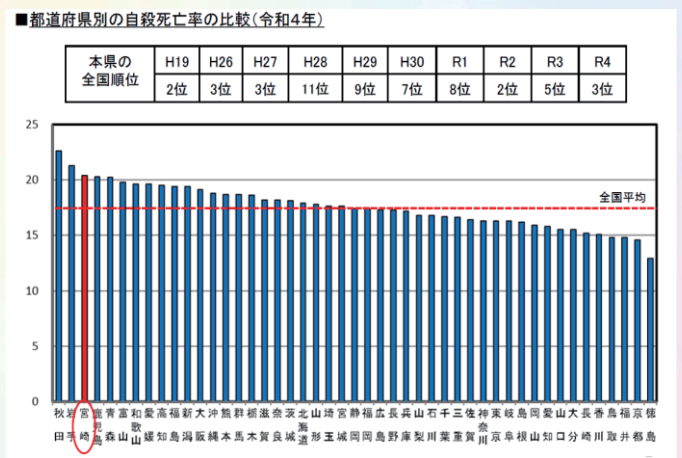
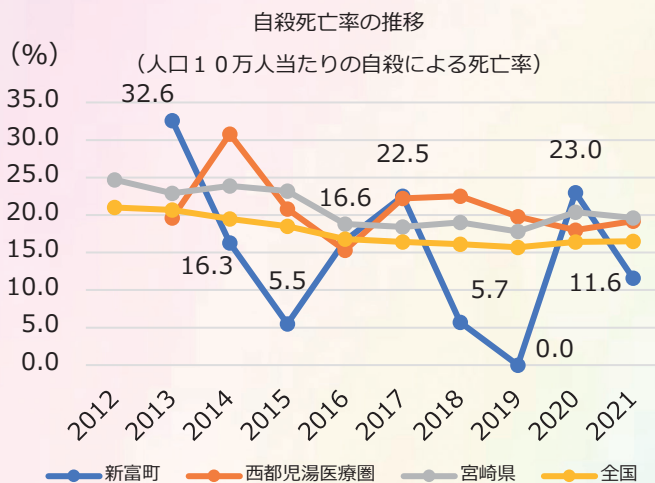
# 新富町および宮崎県の自殺の現状

宮崎県の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡率）は、一貫して全国を上回っており、全国でも長年上位となっています。

新富町の自殺死亡率の推移は5年前と比べ、やや低下しています。

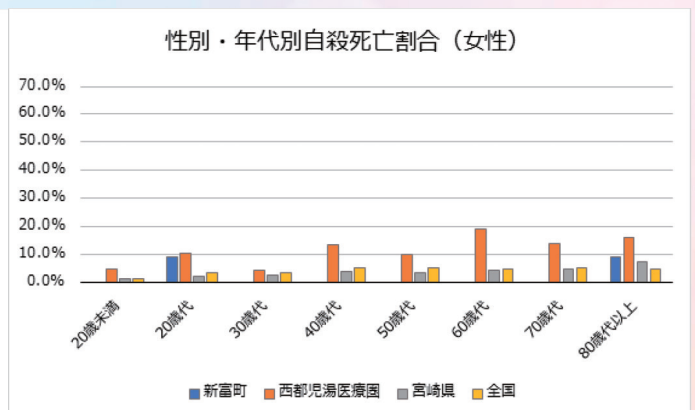
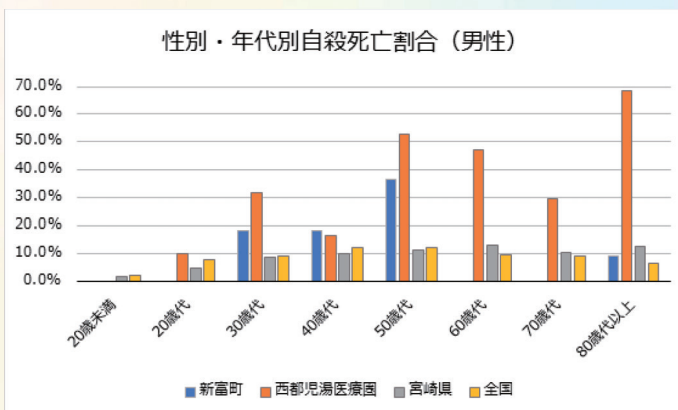
平成25（2013）年～令和3（2021）年の9年間に自殺により亡くなった方は、24人（年間平均2.7人）です。〔平成29（2017）年～令和3（2021）年では年間平均2.2人〕

自殺死亡率は平成29（2017）年から令和3（2021）年の5年間では平均12.6人で、全国の16.3人をやや下回っています。



性別・年代別自殺死亡割合は、男性は働き世代、女性は若い世代と高齢者の二つの世代に多い状況です。

平成29（2017）年～令和3（2021）年の5年間の性別・年代別自殺死亡割合をみると、性別では男性の方が高く、年代別では男性では50歳代が最も高く、働き世代の30歳代から50歳代に集中しています。女性は20歳代と80歳代以上で高く、二極化となっています。



※全自殺者数に占める割合

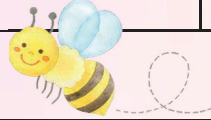
資料：新富町 地域自殺実態プロフィール2022（JSCP2022）、西都児湯医療圏 地域自殺実態プロフィール2022（JSCP2022）、宮崎県 地域自殺実態プロフィール2022（JSCP2022）

## こころの電話帳



### こころの健康

|                 |                              |  |
|-----------------|------------------------------|--|
| こころの電話相談        | 0985-32-5566                 | 9:00~19:00(月~金)                              |
| NPO法人宮崎自殺防止センター | 0985-77-9090                 | 20:00~23:00(日・月・水・金)                         |
| NPO法人宮崎いのちの電話   | 0570-783-556<br>0985-89-4343 | 21:00~翌朝4:00(月・水・金)<br>18:00~翌朝4:00(日・火・木・土) |
| 宮崎県精神保健福祉センター   | 0985-27-5663                 | 8:30~17:15(月~金)                              |
| 高鍋保健所           | 0983-22-1330                 | 8:30~17:15(月~金)                              |



### 法律・経済

|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| 宮崎県弁護士会<br>夜間テレホン相談               | 0985-23-6112  | 19:00~20:30(水)                              |
| 子どもの権利ホットライン                      |   | 16:00~17:30(第1・3月)                          |
| 高齢者・障がい者無料相談                      |   | 10:00~12:00(金)                              |
| 法律相談センター                          | ※予約申込制<br>0985-22-2466<br>受付時間<br>9:00~12:00、<br>13:00~17:00<br>(月~金) | 13:30~16:30(月・木・金、第2・4・5火)<br>9:30~12:30(土) |
| 多重債務無料相談                          |   | 13:30~16:30(水)                              |
| LGBT相談                            |   | ※相談日程は申込後個別調整                               |
| 宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン               | 0120-969-657  | 9:00~12:00、13:00~16:00(月~金)                 |
| 日本司法支援センター(法テラス)<br>法テラス サポートダイヤル | 0570-078374   | 9:00~21:00(月~金)<br>9:00~17:00(土)            |
| 法テラス宮崎                            | 0570-078367   | 9:00~17:00(月~金)                             |

### 金融・消費

|             |              |                  |
|-------------|--------------|------------------|
| 宮崎県消費者金融相談所 | 0985-26-7100 | 10:00~17:00(月~金) |
| 宮崎県消費生活センター | 0985-25-0999 | 9:00~16:30(月~土)  |



### 労働

|                                   |              |                             |
|-----------------------------------|--------------|-----------------------------|
| 宮崎労働局総合労働相談コーナー                   | 0985-38-8821 | 8:30~17:15(月~金)             |
| 独立行政法人労働者健康安全機構<br>宮崎産業保健総合支援センター | 0985-62-2511 | 8:30~17:15(月~金)             |
| 宮崎県労働委員会<br>働くあんしんサポートダイヤル        | 0985-26-7538 | 8:30~12:00、13:00~17:00(月~金) |
| 宮崎県雇用労働政策課<br>宮崎中小企業労働相談所         | 0985-44-2618 | 8:30~12:00、13:00~17:00(月~金) |
| みやざき若者サポートステーション/<br>サポステ・プラス宮崎本部 | 0985-25-4345 | 9:00~16:00(月~金)             |

### 教育

|                                   |              |            |
|-----------------------------------|--------------|------------|
| 宮崎県教育委員会 人権同和教育課<br>24時間子供SOSダイヤル | 0120-0-78310 | 24時間(365日) |
|-----------------------------------|--------------|------------|

### 子ども・若者

|                            |              |                        |
|----------------------------|--------------|------------------------|
| 宮崎県子ども・若者総合相談センター<br>「わかば」 | 0985-41-7830 | 10:00~17:00(月・火・水・金・土) |
| 宮崎県警察本部生活安全部少年課<br>ヤングテレホン | 0985-23-7867 | 8:30~17:15(月~金)        |



### ひきこもり

|                  |                              |                 |
|------------------|------------------------------|-----------------|
| 宮崎県ひきこもり地域支援センター | 0985-27-8133<br>0985-44-2411 | 8:30~17:15(月~金) |
|------------------|------------------------------|-----------------|



## 人権

|                       |              |                 |
|-----------------------|--------------|-----------------|
| 宮崎地方法務局<br>みんなの人権110番 | 0570-003-110 | 8:30～17:15(月～金) |
|-----------------------|--------------|-----------------|

## 男女共同参画

|                  |              |                                  |
|------------------|--------------|----------------------------------|
| 宮崎県男女共同参画センター相談室 | 0985-60-1822 | 9:00～17:00(月～金)<br>9:00～16:30(土) |
|------------------|--------------|----------------------------------|

## DV

|                             |              |                                    |
|-----------------------------|--------------|------------------------------------|
| 特定非営利活動法人<br>ハートスペースM えむコール | 0985-89-5243 | 10:00～17:00(日・月)                   |
| 宮崎県配偶者暴力相談支援センター            | 0985-22-3858 | 9:00～20:30(月～金)<br>9:00～15:00(土・日) |

## 性暴力被害

|                             |   |                 |
|-----------------------------|---|-----------------|
| さぼーとねっと宮崎<br>(性暴力被害者支援センター) | 0985-38-8300<br>#8891(通話料無料)<br>※全国共通短縮番号 | 9:00～17:00(月～金) |
|-----------------------------|---|-----------------|

## 発達障がい

|                                 |              |                 |
|---------------------------------|--------------|-----------------|
| 宮崎県発達障害者支援センター<br>中央発達障害者支援センター | 0985-85-7660 | 9:00～17:00(月～金) |
| 都城発達障害者支援センター                   | 0986-22-2633 |                 |
| 延岡発達障害者支援センター                   | 0982-23-8560 |                 |

## 生活・就労

|                  |              |                 |
|------------------|--------------|-----------------|
| 宮崎市自立相談支援センター    | 0985-42-9239 | 9:00～17:00(月～金) |
| 西都市生活困窮者自立相談支援窓口 | 0983-35-3070 | 8:30～17:15(月～金) |
| 宮崎県<br>児湯福祉事務所   | 0983-22-1404 | 8:30～17:15(月～金) |

## 健康

|                               |                       |                          |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 宮崎県 精神保健福祉センター<br>ストレス専門 診療相談 | 0985-27-5663<br>(予約制) | 13:00～16:00(原則第2・3・4月曜日) |
| 一般診療相談                        |                       | 13:00～16:00(原則第1・3水曜日)   |
| 依存症(薬物等)関連診療相談                |                       | 13:00～16:00(原則第1・3木曜日)   |
| 思春期精神保健 診療相談                  |                       | 13:00～16:00(原則第2・4木曜日)   |
| 宮崎県看護協会 まちの保健室                | 0985-58-0622          | ※各地区の開催日時はお問合せください       |

## 自死遺族の方へ

|                                |              |  |
|--------------------------------|--------------|--|
| NPO法人 宮崎自殺防止センター<br>宮崎ランタンのつどい | 0985-27-5663 | 毎月第2土曜日(14:00～16:00)                     |
| 延岡ランタンのつどい                     |              | 2月5月8月11月の第4日曜日(14:00～16:00)             |
| オンラインランタンのつどい                  |              | 1月3月4月6月7月9月10月11月12月の第4日曜日(14:00～16:00) |
| 小林保健所 わかちあいの会                  | 0984-23-3118 | 13:00～15:00(原則毎月第4木曜日)                   |



## 今後の施策について

- 広報誌やメディア媒体をつかった啓発活動をしていきます。
- 町民一人ひとりがゲートキーパーとなる活動に力をいれていきます。
- さまざまな関係機関と連携して支援していきます。

ゲートキーパーとは「門番」という意味で、家庭や地域・職場・学校など様々な場面で悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人の事です。特別な資格はありません。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・自立」を防ぎ、支援することが重要です。



毎日の食事が

**メンタルヘルス(こころの健康)**を支えています。

**幸せホルモン**を増やしましょう！

たんぱく質やビタミン、ミネラルを食事からとることが大切です。

幸せホルモン  
リラックスホルモン

**セロトニン**

精神状態の安定に関わるホルモンです。**睡眠ホルモン(メラトニン)**を作る材料にもなります。



必須アミノ酸

**トリプトファン**



睡眠ホルモン

**メラトニン**



**セロトニン**は体内で作られないので、食べ物から摂取する必要があります。

睡眠の質を高めるためには**セロトニン**を材料に作られる**睡眠ホルモン**が必要です。

菓子パンやインスタント食品は安くて手軽に食べることができますが、**幸せホルモン**を作るために必要な**ビタミン**や**ミネラル**が不足してしまいます。

**セロトニン**を増やす食事のポイントを3つお伝えします！

**ポイント**

- ① 主食・たんぱく質(主菜)・野菜(副菜)をバランスよく食べましょう。
- ② 和食を中心とした食事を選んで食べましょう。
- ③ 玄米や全粒粉のパン(精製していない穀類)、発酵食品、果物を食べましょう。



お問合せ

新富町役場  
いきいき健康課

〒889-1493 新富町大字上富田7491番地

TEL 0983-33-6059

FAX 0983-33-4862

町ホームページ <https://www.town.shintomi.lg.jp/>