

第二次 五ヶ瀬町いのち支える 自殺対策行動計画

計画期間：2025年4月～2030年3月

令和7年3月
宮崎県五ヶ瀬町

目 次

第 1 章 計画策定の趣旨等	1
第 2 章 五ヶ瀬町の自殺をめぐる現状	2
2-1 県内、西臼杵管内の自殺者の推移	
2-2 五ヶ瀬町プロフィール結果	
2-3 アンケート調査結果(H30 年度と R6 年度の比較)	
第 3 章 いのち支える自殺対策における取組	7
<u>3-1 基本施策</u>	
1) ネットワークの強化	
2) 自殺対策を支える人材育成	
3) 住民への啓発と周知	
4) 生きることの促進要因への支援	
5) 児童生徒の S O S の出し方に関する教育	
<u>3-2 重点施策</u>	
1) 子ども・若者	
2) 勤労者・経営者	
第 4 章 自殺対策の推進体制等	13
五ヶ瀬町いのち支える自殺対策推進本部組織体制	
第 5 章 参考資料	14
・五ヶ瀬町いのち支える自殺対策推進本部設置要綱	
・生きる支援関連施策一覧	
・R6 年度こころの健康アンケート集計	

第1章 計画策定の趣旨等

1 計画策定の趣旨

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、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。

我が国の自殺対策は、平成18年に自殺対策基本法（平成18年法律第85号）が制定されて以来、大きく前進しました。それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺で亡くなる人数の年次推移は減少傾向にあるなど、着実に成果を上げています。

しかし、我が国の自殺死亡率は、主要先進7か国の中で最も高く、自殺で亡くなる人数の累計は毎年2万人を超える水準で積みあがっているなど、非常事態はまだまだ続いていると言わざるを得ません。

そうした中、平成28年度に改正された自殺対策基本法において、都道府県および市町村は、自殺総合対策大綱及び地域の実情等を勘案して、地域自殺対策計画を定めるものとされました。

これは、地方公共団体の責務として「地方公共団体は、基本理念に則り、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を作成し、及び実施する責務を有する」旨が規定されていたものを、より具体化する意味で新たに定められたものです。

地方公共団体における地域の実情を勘案した自殺対策の策定・実施を更に推進することにより、自殺対策の実効性を一層高めていくことが期待されます。

2 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法に基づき、国の定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえて、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

3 計画の期間

2025年度～2029年度の5年間とします。また、国の政策と連携する必要があることから、国の動向や社会情勢の変化に配慮し、必要に応じ計画の見直しを行います。

2025年度～2029年度（5年間）

4 計画の数値目標

「自殺総合対策大綱」では、2026年までに2015年と比べて自殺死亡률을30%以上減少させることとしています。五ヶ瀬町では、計画最終年度の2029年度までに、年間自殺者数を0人とすることを町の目標に掲げます。

年間自殺者数 0人

第2章 五ヶ瀬町の自殺をめぐる現状

2-1 県内、西臼杵管内の自殺者数の推移

	R1	R2	R3	R4	R5
五ヶ瀬町	1	1	2	1	2
延岡西臼杵管内	26	24	22	22	22
宮崎県	196	221	205	219	216
全 国	19,974	20,907	20,820	21,723	21,657

2-2 五ヶ瀬町プロフィール結果

令和元年から令和5年の5年間における自殺の実態から、主に以下のことが特徴として挙げられます。

【重点的に取り組む事が推奨される対象群】

高齢者

生活困窮者

無職者・失業者

【自殺の特徴】

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）

1位 女性 60歳以上 ・無職・同居 ※H30～R4年と同様

2位 女性 40～59歳 ・無職・同居

3位 女性 60歳以上 ・有職・同居 ※H30～R4年と同様

【有職者の自殺の内訳】

自殺者数7人のうち、2人が有職者・5人が無職でした。

2-3 アンケート結果

＜調査目的＞・五ヶ瀬町民のこころの健康や自殺に関する意識を把握する。

・H30年度実施のアンケート結果との比較を通して、今後の取組の方向性を考える。

＜調査対象＞無作為に抽出した20歳～85歳の男女800人

＜調査期間＞令和6年6月～7月

＜回収率＞48%（回収票数 385人／800人）

第2回こころの健康アンケート

【H30年度—R6年度比較】

(1) ストレスを感じる原因

・・・「健康問題」が引き続き第1位

年度	1位	2位	3位
H30	健康問題 (26.8%)	家庭問題 (22.4%)	勤務問題 (20.2%)
R6	健康問題 (30%)	勤務問題 (21%)	家庭問題 (20%)

(2) 心配や悩みを受け止めて、耳を傾けてくれる人はいるか

・・・「同居家族」及び「友人」の割合が増加

年度	1位	2位	3位
H30	同居の家族 (40.5%)	友人 (26.2%)	同居以外の親族 (15.2%)
R6	同居の家族 (58%)	友人 (39%)	同居以外の親族 (25%)

(3) ストレス解消のために行う事

・・・上位3位の割合増加

年度	1位	2位	3位
H30	人と話をする (13.2%)	身体を動かす (12.3%)	寝る (12.2%)
R6	人と話をする (43%)	テレビ・映画 (41%)	身体を動かす (39%)

(4) 過去30日間にどれくらいの頻度で絶望的だと感じたか

・・・「たまに感じる」の割合が増加

年度	1位	2位	3位
H30	全くない (64.4%)	たまに (16.9%)	未回答 (10.5%)
R6	全くない (64%)	たまに (29%)	未回答 (9%)

(5) 過去30日間にどれくらいの頻度で何をするにもおっくうだと感じたか

・・・「たまに感じる」の割合増加

年度	1位	2位	3位
H30	全くない (40.6%)	たまに (32.5%)	ときどき (16%)
R6	たまに (42%)	全くない (35%)	ときどき (11%)

(6) 眠れない日が2週間以上続いたら医療機関を受診するか

・・・「かかりつけ医を受診する」の割合が1位に増加

年度	1位	2位	3位
H30	受診しない (42%)	かかりつけ医を受診 (42%)	専門医を受診 (9.2%)
R6	かかりつけ医を受診 (50%)	受診しない (36%)	専門医を受診 (11%)

(7) うつ病のサインを知っているか

・・・「よく知っていた」の割合の増加

年度	1位	2位	3位
H30	少しは知っていた (54%)	知らなかった (23.3%)	よく知っていた (17.6%)
R6	少しは知っていた (56%)	よく知っていた (22%)	知らなかった (17%)

(8) うつ病のサインに気づいたとき、自分から専門医に相談しようと思うか

・・・「思う」の割合が増加

年度	1位	2位	3位
H30	分からない (42.4%)	思う (37.8%)	思わない (15.2%)
R6	思う (41%)	分からない (40%)	思わない (14%)

(9) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時どう対応するか

・・・「ひたすら傾聴」が引き続き1位

年度	1位	2位	3位
H30	ひたすら傾聴 (27%)	「死んではいけない」と説得 (14.7%)	「がんばって生きよう」と励ます (10.8%)
R6	ひたすら傾聴 (31%)	専門家への受診を提案 (15%)	「死にたいくらい辛いんだね」と共感 (11%)

(10) これまでに自殺したいと考えたことがあるか

・・・「ある」の割合は変化なし

・・・年齢別内訳：50代は同世代中・回答者中「ある」と回答した割合がともに25%以上

年度	1位	2位
H30	ない (78.%)	ある (16.9%)
R6	ない (77%)	ある (16%)

年代別内訳

H30	20代	30代	40代	50代	60代	70・80代
同世代中割合	21%	26%	27%	20%	12%	9%
回答者中割合	12%	21%	20%	20%	13%	10%
R6	20代	30代	40代	50代	60代	70・80代
同世代中割合	27%	13%	21%	28%	15%	8%
回答者中割合	6%	4%	13%	25%	26%	26%

※25%（1人/4人）以上の箇所は赤字

※同世代中割合：アンケート回答者の同年代に占める割合

※回答者中割合：「ある」と回答した人に占める割合

（11）自殺したいと「考えたことがある」場合、誰かに相談したことがあるか

・・・1位「相談したことがない」の割合が増加

年度	1位	2位	3位
H30	相談したことがない (59.2%)	・友人 (8.7%) ・同居以外の親族 (8.7%)	同居の家族 (6.8%)
R6	相談したことがない (69%)	友人 (9%)	医師 (7%)

（12）自死遺族の会（つどい）を知っているか

・・・「知らない」の解答が引き続き1位

年度	1位	2位
H30	知らない (84.4%)	知っている (8.1%)
R6	知らない(82%)	知っている (9%)

（13）相談先として知っている窓口はどこか

・・・1位が「知らない」⇒「こころの電話相談」に変化

・・・「こころの電話相談」・「五ヶ瀬町役場」の回答割合の増加

年度	1位	2位	3位
H30	知らない (18.5%)	こころの電話相談 (15%)	心療内科・クリニック (12.6%)
R6	こころの電話相談 (35%)	五ヶ瀬町役場 (26%)	知らない (23%)

(14)今後必要と思われる自殺対策は

・・・学校での「いのちの教育」が引き続き 1 位 回答割合の増加

年度	1 位	2 位	3 位
H30	学校での「いのちの教育」の充実 (15%)	孤独を防ぐ対策 (10.8%)	掲載面での相談・支援の充実 (10.1%)
R6	学校での「いのちの教育」の充実 (55%)	専門医へ受診しやすい環境づくり (45%)	孤独を防ぐ対策 (39%)

【アンケート結果から分かること】

1 ゲートキーパー養成の重要性

悩みを受け止めてくれる家族、友人が果たす役割は大きい。「人と話をする」事がストレス解消と回答した人が最も多い一方で、自殺したいと考えた事がある場合に、誰かに「相談したことが無い」と回答している人が約 7 割であることから、今後も養成講座を継続し、誰もが周囲へ相談しやすい環境づくりに取組む必要がある。

2 病院受診への意識の変化

不眠が続いた場合の受診の必要性について、1 位が「受診しない」から 「かかりつけ医を受診」へと変化し、また、「自ら専門医へ相談する」と回答した割合が 1 位に変化していることから、不眠とこころの健康について認識できている人が増加している。

3 自死遺族の会についての情報提供の必要性

遺族会の認知度が引き続き低い事から、引き続き情報提供が必要である。

4 相談窓口に関する認識の高まり

H30 年度では「知らない」が 1 位であったが、R6 は「こころの電話相談」「五ヶ瀬町役場」が上位へと変化しており、相談窓口の認知度が高まっている事が分かる。

第3章 いのち支える自殺対策における取組

3-1 基本施策

1) ネットワークの強化

事業名	担当課	担当係	実施時期
自殺対策幹事会の開催 各課生きる支援関連施策等含めた情報共有	町民課	保健衛生係	1月
自殺対策推進本部会の開催 年間の事業実績の報告等	町民課	保健衛生係	2月
ケア会議 関係機関との必要に応じた情報共有	福祉課	介護高齢者係	1回/2ヶ月

評価指標

評価項目	現状値	2029年度 までの目標値
自殺対策幹事会の開催	—	年2回
自殺対策推進本部会の開催	年1回	年1回
ケア会議	1回/2ヶ月	1回/2ヶ月

2) 自殺対策を支える人材育成

事業名	担当課	担当係
職員を対象としたゲートキーパー養成講座 生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあったりする住民が早期に必要な支援につながるように、全職員にゲートキーパー研修等を開催	町民課 総務課	保健衛生係 行政係
各種団体を対象としたゲートキーパー養成講座 日頃から地域住民と接する機会の多い民生委員や地区組織等に、ゲートキーパー養成講座を受けていただき、支援の必要な人を早期に適切な支援につなぐ体制づくりを目指す	町民課	保健衛生係

評価指標

評価項目	現状値	2029年度 までの目標値
全職員又は各種団体を対象としたゲートキーパー養成講座 開催回数	年1回	年1回

3) 住民への啓発と周知

事業名	担当課	担当係	実施時期
自殺予防週間、自殺対策強化月間における取組	町民課	保健衛生係	9月・3月
相談窓口の周知徹底	町民課	保健衛生係	通年

評価指標

評価項目	現状値	2029年度 までの目標値
自殺予防週間、自殺対策強化月間における取組 町広報誌、公式 LINE を通じた普及啓発	年 2 回 (9月3月)	年 2 回 (9月3月)
相談窓口の周知徹底 啓発用公用封筒作成 町広報誌に通年で相談窓口掲載	封筒印刷 (1500 通)	<ul style="list-style-type: none"> ・庁内各課での啓発用封筒の活用拡大 ・広報誌に窓口掲載(通年)

4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策は個人においても社会においても、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて「生きることへの促進要因」を増やす取り組みを行うこととされています。

<参考> 生きることの促進要因 (NPO法人 ライフリンク作成)

<ul style="list-style-type: none"> ・ 将来の夢 ・ 家族や友人との信頼関係 ・ やりがいのある仕事や趣味 ・ 経済的な安定 ・ ライフスキル (問題対処能力) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 信仰 ・ 社会や地域に対する信頼感 ・ 楽しかった過去の思い出 ・ 自己肯定感
--	--

①居場所づくり活動

事業名	担当課	担当係	実施時期
子育て支援センター運営 親子の憩いの場の提供、一時預かり保育等により子育て家庭を支援する。また、子育ての相談支援を行うと共に、子育てに係る各種情報を提供	福祉課	福祉係	通年
いきいきサロン 65歳以上の高齢者を対象に、地域の公民館等を利用し、百歳体操等を実施することで、高齢者の閉じこもり予防や孤独感の解消、運動機能の向上に努める。	福祉課	介護高齢者係	通年
高齢者の居場所 好きな時間に利用でき、1日過ごすことができるので、高齢者の孤立感の解消等居場所づくりに貢献	福祉課	介護高齢者係	通年
認知症の人と家族の会 認知症の人及びその家族が、日頃の悩みを話せる環境やホッとする時間を提供	福祉課	介護高齢者係	通年

評価指標

評価項目	現状値	2029年度までの目標値
子育て支援センター運営 対象幼児の利用	100%	100%
いきいきサロン 開催回数	1~2回/月	1~2回/月
高齢者の居場所 高齢者の居場所の増加	大字ごとに設置	住民主体の居場所の増加
認知症の人と家族の会 開催回数	年4回	年4回

②自殺未遂者への支援

自殺未遂者は自殺対策において重要なハイリスク群であり、自殺未遂者の再企図防止は自殺者を減少させるための優先課題の一つです。五ヶ瀬町の自殺者の中には、過去に未遂歴がある方も含まれており、未遂者への支援も重要です。

事業名	担当課	担当係
関係機関との情報共有 未遂者に適切な支援が行えるよう関係機関との連携に努める。	町民課	保健衛生係

評価指標

評価項目	現状値	2029年度までの目標値
関係機関との連携の有無 各種会議・研修会への出席及び情報共有	有	有

③遺された人への支援

自殺対策においては事前対応や危機対応のみならず、自殺が起きた後の事後対応も重要です。遺族等への支援として、例えば相続や行政手続きに関する情報提供等の支援と同時に、自殺への偏見による遺族の孤立防止やこころを支える活動も重要です。

事業名	担当課	担当係	実施時期
つどいの案内 遺族が死別による悲嘆と向き合い回復の道を歩むために、県内で開催される自死遺族のつどいを情報提供	町民課	保健衛生係	通年

評価指標

評価項目	現状値	2029年度 までの目標値
つどいの案内 公用封筒・広報誌等でつどいを含む県の相談窓口について周知	啓発用 公用封筒の作成	<ul style="list-style-type: none"> 庁内各課での啓発用封筒の活用 広報誌に窓口掲載（通年）

5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

「生きることの包括的な支援」として「困難やストレスに直面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられる」ということを目標として、SOSの出し方に関する教育を進めていきます。

事業名	担当課	担当係	実施時期
SOSの出し方教育 教育相談やアンケート実施等の「学校内の環境づくり」を基盤とし、生命尊重や心身の健康、温かな人間関係の構築等の「下地づくりの教育」を行い、早期の問題認識や自ら助けを求める事ができる意識を育てることに 関する「具体的な自殺予防教育」を行う。	教育 委員会	学校教育係 (各学校)	通年

評価指標

評価項目	現状値	2029年度 までの目標値
SOS教育の公立小中学校における実施率 早期の問題認識（心の健康）や援助希求的態度の醸成等に関する「具体的な自殺予防教育」を学年の発達段階に応じた内容で年1回実施する。	100%	100%

3-2 重点施策 【推奨される対象群】 高齢者 生活困窮者 無職者・失業者

1) 高齢者

①居場所づくり活動

事業名（再掲）	担当課	担当係	実施時期
いきいきサロン 65歳以上の高齢者を対象に、地域の公民館等を利用し、百歳体操等を実施することで、高齢者の閉じこもり予防や孤独感の解消、運動機能の向上に努める。	福祉課	介護高齢者係	通年
高齢者の居場所 好きな時間に利用でき、1日過ごすことができるので、高齢者の孤立感の解消等居場所づくりに貢献	福祉課	介護高齢者係	通年
認知症の人と家族の会 認知症の人及びその家族が、日頃の悩みを話せる環境やホッとする時間を提供	福祉課	介護高齢者係	通年

評価指標

評価項目（再掲）	現状値	2029年度までの目標値
いきいきサロン 開催回数	1~2回/月	1~2回/月
高齢者の居場所 高齢者の居場所の増加	大字ごとに設置	住民主体の居場所の増加
認知症の人と家族の会 開催回数	年4回	年4回

②関係機関との連携

事業名	担当課	担当係	実施時期
ケア会議 高齢者部門との情報共有	町民課 福祉課	保健衛生係 介護保険係	通年

評価指標

評価項目	現状値	2029年度までの目標値
ケア会議への出席の有無	有	有

2) 生活困窮者 無職者・失業者

①関係機関との連携

事業名	担当課	担当係	実施時期
福祉部門との情報共有	町民課 福祉課	保健衛生係 福祉係	通年

評価指標

評価項目	現状値	2029年度 までの目標値
情報共有の有無	有	有

第4章 自殺対策の推進体制等

五ヶ瀬町のいち支える自殺対策推進本部 組織体制



第5章 参考資料

五ヶ瀬町いのち支える自殺対策推進本部設置要綱

(設置)

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）に基づき、生きるための包括的な支援を推進することにより、自殺対策を総合的かつ円滑に推進するため、五ヶ瀬町いのち支える自殺対策推進本部（以下「本部」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 本部の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 自殺対策の推進に係る計画の策定及び進捗管理に関すること。
- (2) 自殺対策に関する諸施策の調整及び推進に関すること。
- (3) 自殺対策に関する情報の収集及び連絡に関すること。
- (4) 自殺対策に関する関係行政機関及び関係団体との連携の強化に関すること。
- (5) その他自殺対策の総合的な推進に関すること。

(組織)

第3条 本部は、本部長、副本部長及び本部員をもって組織する。

2 本部長は町長をもって充て、副本部長は副町長をもって充てる。

3 本部員は、次の各号に掲げる者とする。

- (1) 各課長及び所属長
- (2) 各課及び所属の係長

(本部長及び副本部長の職務)

第4条 本部長は、本部を代表し、本部を総理する。

2 副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 本部の会議は、本部長が招集し、その議長となる。

2 本部は、本部員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 本部員は、本部長の許可を受け、本部員以外の者を代理出席させることができる。

4 本部長は、必要があると認めるときは本部員以外の者に会議への出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

5 本部の議事は、出席した本部員の過半数をもって決し、可否同数のときは、本部長の決するところによる。

(幹事会)

第6条 本部に、所掌事務の専門的な検討及び調査を行わせるため、本部に幹事会を置く。

2 幹事会は、幹事長、副幹事長及び幹事をもって組織する。

3 幹事長は町民課長をもって充て、副幹事長は保健衛生係長をもって充てる。

4 幹事は、各課及び所属の係長をもって充てる。

5 幹事長は、会務を総理し、幹事会を代表する。

6 副幹事長は、幹事長を補佐し、幹事長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務

を代理する。

7 幹事長は、必要に応じて幹事会を招集し、これを主宰する。

8 幹事長は、幹事会における検討及び調査の進捗状況を本部長に報告するものとする。

(庶務)

第7条 本部及び幹事会の庶務は、保健衛生担当課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附 則

この告示は、公表の日から施行し9月1日より適用する。