

京丹波町

自殺対策第2次計画



いのちを守る 幸せプラン

こころ豊かに笑顔で
つながり支え合う京丹波

概要版

令和6年3月
京丹波町



1 自殺対策計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨等

① 自殺の現状

日本の自殺者数は、依然として先進国の中で高い水準にあり、新型コロナウイルス感染症の影響による様々な環境の変化(雇用環境の変化や孤立化をはじめ生活環境の変化など)を背景として、令和2年は特に女性や小中高生の自殺者が増加し、総数は11年ぶりに前年を上回っています。直近の令和4年は、総数が前年から増加し、男性が13年ぶりの増加、女性が3年連続の増加となっています。10～39歳における死因の第1位は「自殺」であり、いまだ深刻な状況と言えます。

② 自殺対策についての基本認識

- ① 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ② 非常事態はまだまだ続いている
- ③ 自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成する
- ④ 生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた対策の推進

2 計画の位置づけと計画の期間

本計画は、平成28年に改正された自殺対策基本法に基づき、国の定める自殺総合対策大綱等の趣旨を踏まえて、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。

本計画の計画期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

3 基本理念

本計画は、第1次計画の基本理念「こころ豊かに笑顔でつながり支え合う京丹波」を踏襲し、町民の誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指します。

4 基本指標

成果指標	令和3年現状値	令和10年目標値
自殺者数	2人	0人
5年間における自殺死亡率の平均(人口10万人対)	16.8 (2017年～2021年の平均)	11.8以下 (30%以上減少) (2024年～2028年の平均)

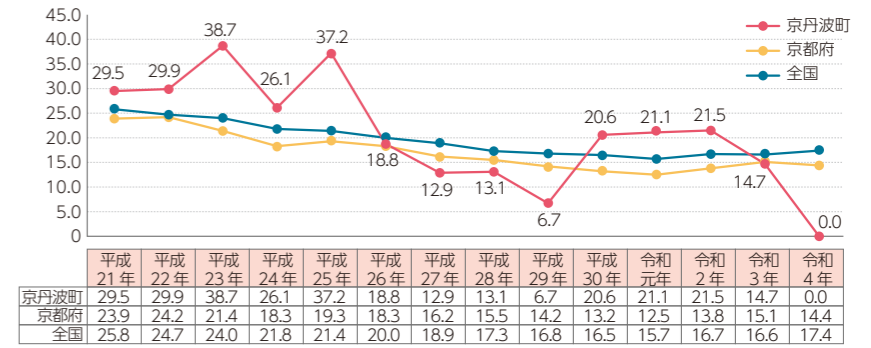


2 京丹波町の自殺の現状

1 自殺の現状

① 自殺死亡率の推移

京丹波町の自殺死亡率の推移をみると、平成21年以降増減を繰り返しながら減少傾向で推移しています。しかしながら、平成29年～令和3年の平均自殺死亡率は16.8となっており、全国、京都府に比べ高くなっています。



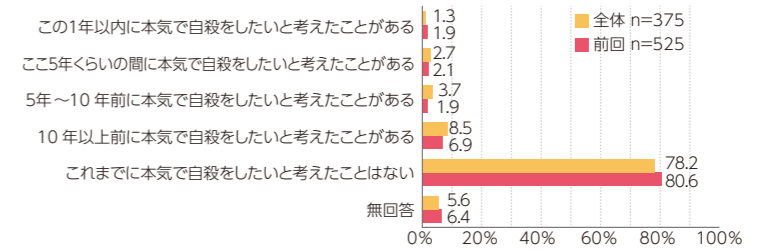
自殺死亡率(人口10万人対)
(平成29年～令和3年の平均)

地域	自殺死亡率
京丹波町	16.8
京都府	13.7
全国	16.3

2 こころの健康に関する町民意識調査結果からみた現状

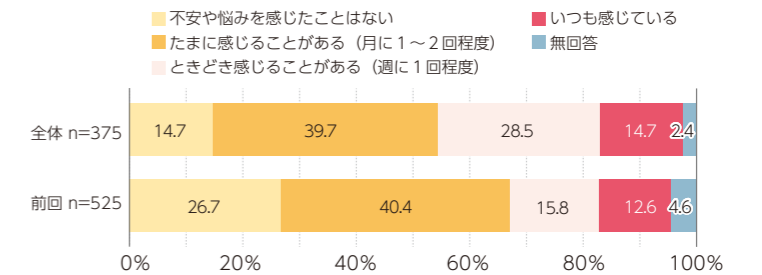
① これまでに本気で自殺を したいと考えたことの有無

「この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある」と「ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある」を合わせた割合は4.0%と、前回調査と同率となっています。



② この1か月間の不安や 悩みについて

全体では「たまに感じることがある(月に1～2回程度)」が39.7%と最も高く、次いで「ときどき感じることがある(週に1回程度)」が28.5%と続いています。前回調査(平成30年調査)と比べて、「不安や悩みを感じたことはない」との回答が大幅に低下しており、不安や悩みを感じている町民の割合が増えています。





3 計画の体系・目標・施策

[基本理念]

誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり
～ 豊かに笑顔でつながり支え合う京丹波 ～

[基本目標]

基本目標 ①
生きることの
促進要因を増やす

- ① 若年層対策の推進 【重点】
- ② 高齢者への支援 【重点】
- ③ 女性への支援
- ④ 適切な受診のための支援
- ⑤ 自殺未遂者への精神的ケアの充実

基本目標 ②
関係者・関係機関が
連携して自殺対策を
推進する

- ① 支え合える人の育成・支援 【重点】
- ② 地域コミュニティの育成・支援 【重点】
- ③ 地域間・団体間の連携の推進
- ④ 庁内外の会議体を通じた連携の強化

基本目標 ③
環境整備により
生きることの阻害
要因を減らす

- ① 勤務・経営に関する相談体制の充実 【重点】
- ② 生活困窮者への支援 【重点】
- ③ 自殺対策に関する情報提供の強化
- ④ 相談窓口・支援体制の充実
- ⑤ 自殺対策を支える町職員の育成
- ⑥ 国・京都府との連携による自殺対策の推進

【重点】 本町において重点として実施する施策



4 基本目標・計画の内容

基本目標① 生きることの促進要因を増やす

本町では、自殺死亡率は、減少傾向で推移している一方、ここ5年（平成30年～令和4年）を見ると、そのうち3年は全国や京都府を上回る自殺死亡率となっていることから、各ライフステージで抱える問題に応じた取り組みについて、啓発と周知を進める必要があり、またストレスへの対処法を学ぶ教育や町民同士の支え合いの促進、居場所づくりをはじめ、「生きることの促進要因」を増やす取り組みが必要です。

基本目標別の指標	根拠	令和5年度現状値	令和10年度目標値
自分が住んでいる地域の人々が日頃から互いに気遣ったり声をかけあっていると思う割合 ^{※1}	京丹波町こころの健康に関する町民意識調査	76.8%	80%以上
普段の生活で「自分の居場所がある」と感じている割合 ^{※2}		74.7%	80%以上

※1「そう思う」「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合

※2自分の居場所がないとは「あまり感じない」「まったく感じない」を合わせた割合

① 若年層対策の推進 【重点】

学校での人間関係等による様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための学びを推進するとともに、子どもの出したサインに保護者や教職員がいち早く気づき、受け止め対処するための啓発及び情報提供を進めます。

② 高齢者への支援 【重点】

高齢者がいきいきとした心と体を維持することや孤立を防ぐという観点を重視し、健康づくりの推進や地域及び家庭のなかで孤独にならないための見守りを行うとともに、地域での生きがいづくりや居場所づくりなど、高齢者の社会参加を図る取り組みを推進します。

③ 女性への支援

妊娠前から、出産後に支援が必要な妊婦を把握するとともに、支援が必要な家庭には適切な支援につなげ、安心して子育てができるよう、切れ目のない支援を行います。また、性犯罪・性暴力被害者等、困難な問題を抱える女性への支援など、女性特有の視点を踏まえて施策を講じていきます。

④ 適切な受診のための支援

うつ病等の精神疾患の正しい知識の普及を図るとともに、心の不調を感じたら相談できる、メンタルクリニックや専門の相談機関の情報提供を進めます。また、その人が抱える悩み、様々な問題・課題に対応できるよう、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連携を図り、誰もが適切な精神保健福祉サービスを利用できるよう支援します。

⑤ 自殺未遂者への精神的ケアの充実

自殺未遂者が救急病院等で治療を受けた後、適切な支援を受けることができるよう、警察・消防・救急病院・相談機関等と連携した自殺未遂者の把握機会の拡充や支援の強化を行います。また、医療関係者に対し、自殺未遂者及び重篤な健康問題で悩んでいる自殺ハイリスク者に対する支援方法等について研究、検討をします。

基本目標② 関係者・関係機関が連携して自殺対策を推進する

自殺や精神疾患に対する間違った認識や偏見を払拭するため、町民の正しい理解を促し、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に「ゲートキーパー」としての意識を持っていただき、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こすことが自殺対策につながることから、より多くの町民の参加促進を図る必要があります。

基本目標別の指標	根拠	令和5年度現状値	令和10年度目標値
自殺対策は自分自身に関わる問題だと思う人の割合	京丹波町こころの健康に関する町民意識調査	54.4%	60%以上
身近な人の「うつ病」のサインに気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧める人の割合		72.0%	80%以上

① 支え合える人の育成・支援【重点】

専門家や専門機関の職員だけでなく、より多くの町民がゲートキーパーとしての意識を持って身近な人を支え合うことができるよう、講座開催について広報を強化していきます。

② 地域コミュニティの育成・支援【重点】

日頃から住民同士、見守り・支え合う関係を築く中で、自分の周りにはいる悩みなどで追い込まれている人の存在に気づき、声をかけ、必要に応じて適切な相談機関や専門家等につないでいけるようなネットワークづくりを進めます。また、あらゆる機会を通じて、自殺予防につながるよう啓発、教育事業を強化して町民による地域を支える力を生かし、自殺を防ぐ地域づくりを進めます。

③ 地域間・団体間の連携の推進

社会全体で自殺対策を進めていくために、庁内関係課はもとより、地域の関係機関、関係団体等との緊密な連携を図りながら自殺対策を推進します。

④ 庁内外の会議体を通じた連携の強化

自殺対策は、様々な分野にまたがる課題であり対策であることから、各協議会等において、庁内関係課や関係機関が自殺対策に関わる情報の共有化と連携の強化を図ります。

基本目標③ 環境整備により生きることの阻害要因を減らす

自殺対策に関する情報提供の充実とともに、自殺の原因や動機となる健康問題、経済・生活問題、家庭問題、学校問題、職場問題など、様々な悩みを抱える町民が、適切な相談機関につながり、問題や悩みの解決が図られるよう、関連する分野の機関・団体と連携して取り組みます。

基本目標別の指標	根拠	令和5年度現状値	令和10年度目標値
こころの健康相談（健康推進課）の認知度	京丹波町こころの健康に関する町民意識調査	46.4%	50%以上
ゲートキーパー入門講座（健康推進課）の認知度		10.7%	20%以上
女性のための相談窓口（住民課）の認知度		22.4%	30%以上
こころの体温計（町ホームページ）の認知度		11.5%	20%以上

① 勤務・経営に関する相談体制の充実【重点】

長時間労働の是正、ワーク・ライフ・バランスの確保、職場のメンタルヘルス対策の普及啓発、相談体制の整備・充実を推進します。

② 生活困窮者への支援【重点】

生活困窮者が困窮状態から早期に脱却することを支援するため、本人の状態に応じた包括的な相談支援等を実施するとともに、生活困窮者の自立の支援に取り組みます。

③ 自殺対策に関する情報提供の強化

あらゆる機会や媒体を通じて、心身の健康、経済的問題、家庭問題など、相談の内容やライフステージに応じた相談窓口の情報提供を行います。また、自殺に対する誤った認識や偏見を取り除くとともに、自殺対策における町民の役割等についても理解と関心が深まるよう、啓発活動を充実します。

④ 相談窓口・支援体制の充実

町民の状況に応じたきめ細かな相談支援を行うとともに、関連する支援内容や相談窓口の周知を図ります。また、様々な悩みを抱える町民が、適切な相談機関につながり、問題や悩みの解決が図られるよう、相談機関の連携・ネットワークの充実を図ります。

⑤ 自殺対策を支える町職員の育成

「ゲートキーパー」などの役割を担う人材を育成するため、幅広い分野に関する研修を実施し、自殺対策に係る人材の確保、養成、資質の向上に努めます。

⑥ 国・京都府との連携による自殺対策の推進

国、府、町等がそれぞれ果たすべき役割を明確化・共有化した上で、相互が連携・協働し自殺対策を推進していきます。

コラム

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです（特別な資格ではありません。）。

ゲートキーパーの役割

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 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、京都府ホームページ 引用)

こころの体温計

簡単な質問に答えていただくだけで、
自分自身だけでなく、周囲の方の今の
こころの状態を知ることができるサービスです。



京丹波町 概要版 自殺対策第2次計画

いのちを守る幸せプラン
～こころ豊かに笑顔でつながり支え合う京丹波～

令和6年3月

編集・発行 京丹波町健康福祉部健康推進課

〒622-0311 京都府船井郡京丹波町和田田中6番地1