概要版

いのち支える計画（第２期自殺対策計画）を策定しました

保健福祉課 健康推進係 ☎66･4037

令和６年３月に「第２期鹿追町自殺対策計画」を策定しました。
本計画は「第３期鹿追町健康増進計画」に含まれる形で策定しました。

いのち支える

計画の目的

生きることの包括的な支援として自殺対策の取り組みを推進し、「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を実現することを目的としています。

計画の期間

令和６年度から令和 17 年度までの 12 年間

計画はＱＲコードからご確認いただけます
（44 ～ 65 ページが自殺対策計画）

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景にはこころの問題だけでなく、過労、生活困きゅう、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな要因が、複雑に絡まり起こると言われています。

日本の年間自殺者数は、平成 15 年の 3万 4427人をピークとして令和元年には 2万 169人まで減少しましたが、その後は２万人強で推移し、未成年の自殺死亡率※は増加しています。

※自殺死亡率：人口 10 万人当たりの自殺者数のこと

鹿追町の自殺死亡率

平成 21 年以降の鹿追町・十勝・北海道・全国の自殺死亡率をみると、十勝・北海道・全国では緩やかな減少傾向がみられます。
鹿追町においては、各年で増減していて、十勝･北海道･全国の値を上回る年もみられます。平成 29 年～令和３年の５年間の平均は21.9(10万人対)となっていて、十勝・北海道・全国と比較すると高値となっています。

自殺死亡率の推移
（平成 29 年～令和３年の平均）

鹿追町	十勝医療圏	道	国
21.9	17.2	18.0	16.2

※ 10 万人対

これからの取り組み

「誰も自殺に追い込まれることのないまち」の実現に向けて、以下のとおり取り組みを推進します。

1 地域におけるネットワークの推進
地域･各関係機関との連携･協力体制を推進します。

2 自殺対策を支える人材の育成
生きる支援に関わる方を対象に研修会などを開催し､地域における支え手を育成します。

3 町民への啓発と周知
広報誌やＳＮＳなどを通じて､困りごとに対する相談窓口やこころの健康づくりの正しい知識などについて普及･啓発を行います。

4 生きることを支える支援
- 居場所活動などについて関係機関と連携しながら、居場所づくりや生きがいづくりの活動を支援します。
- 関係機関と連携しながら､自殺未遂をされた方や遺されたご家族などへの支援を行います。
- 妊婦･産婦･子育てをしている保護者への支援の充実を図ります。
- 誰もが相談しやすい体制を整備し､相談窓口の充実に努めます。

「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を実現するためには、町民一人一人が自殺対策に関心を持ち、理解を深めることが必要です。
身近な人が悩んでいる場合に、早めに気づき、気になったら「声をかける」「話をよく聴く」「必要な相談窓口に寄り添いながらつなぐ」ことが大切です。

こころの相談窓口

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには､気軽に相談できる場所があります｡ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

健康相談
［トリムセンター］
保健師が相談を受け付けています｡事前に電話で予約いただくとスムーズです。
相談方法：トリムセンター来所､訪問､電話
日　　時：随時(祝祭日を除く月～金曜日､午前8時30分～午後５時15分)
連 絡 先：保健福祉課 健康推進係 ☎66･4037

こころの相談専用電話
［帯広保健所］
帯広保健所の保健師が電話や面接による相談を受け付けています。
相談方法：保健所来所､訪問､電話
日　　時：随時(祝祭日を除く月～金曜日､午前8時45分～午後５時)
連 絡 先：こころの相談専用電話 ☎0155･21･9110

精神科医による面接相談
［帯広保健所］
精神科医が相談に応じます(予約制)。事前に下記連絡先へご連絡ください。
相談方法：面接(帯広保健所または新得支所来所)
日　　時：毎月第２火曜・第３金曜日、午後１時 30 分～３時 30 分
連 絡 先：こころの相談専用電話 ☎ 0155･21･9110

北海道いのちの電話
電話でこころの相談を受け付けています。
相談方法：電話(24時間対応)　※つながりにくい場合があります
連 絡 先：北海道いのちの電話 ☎ 011･231･4343

他にも電話やSNSでこころの相談が行える窓口があります。
QRコードからご確認ください。

厚労省ホームページ
（まもろうよ こころ）