

# 健やか なとり 21

～一人ひとりが主役 健康づくり推進プラン～

## 名取市自死対策計画(第2次)



名取市 カーナくん

本計画は、市民一人ひとりがお互いの「いのち」を大切にし、市民・地域活動団体・行政等の各関係機関が協働で取組むことで、支援の必要な人に寄り添い、支え合い、誰も自死に追い込まれることのない社会の実現を目指すための計画です。

## 計画期間及び数値目標

【期 間】 令和6（2024）年度～令和17（2035）年度

【目標値】 自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)



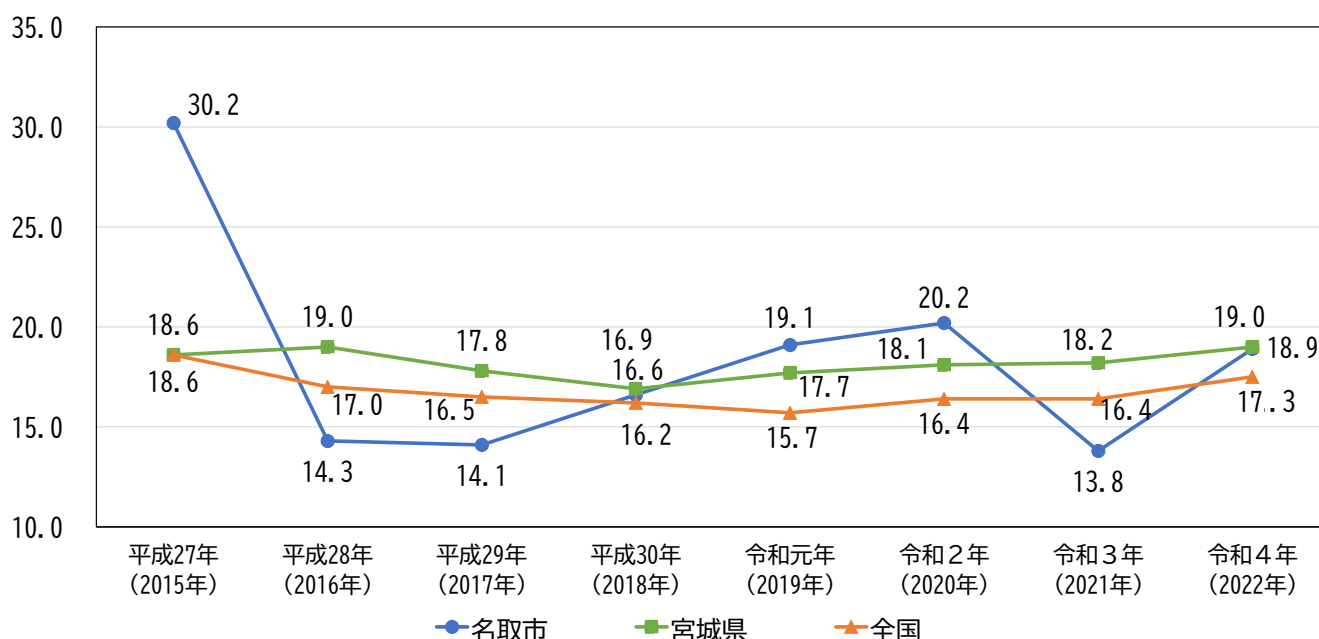
R4 **17.4**(2018年～2022年の平均自殺死亡率)

→R16 **11.7以下**(2030年～2034年の平均自殺死亡率)

## 自殺死亡率の推移

平成28(2016)年には東日本大震災以前の水準まで回復したものの、平成30(2018)年～令和2(2020)年は増加が続きました。令和3(2021)年には前年より減少しており、国・県を再度下回りましたが、令和4(2022)年には増加し全国平均を上回っています。

【自殺死亡率の推移（10万人対）】

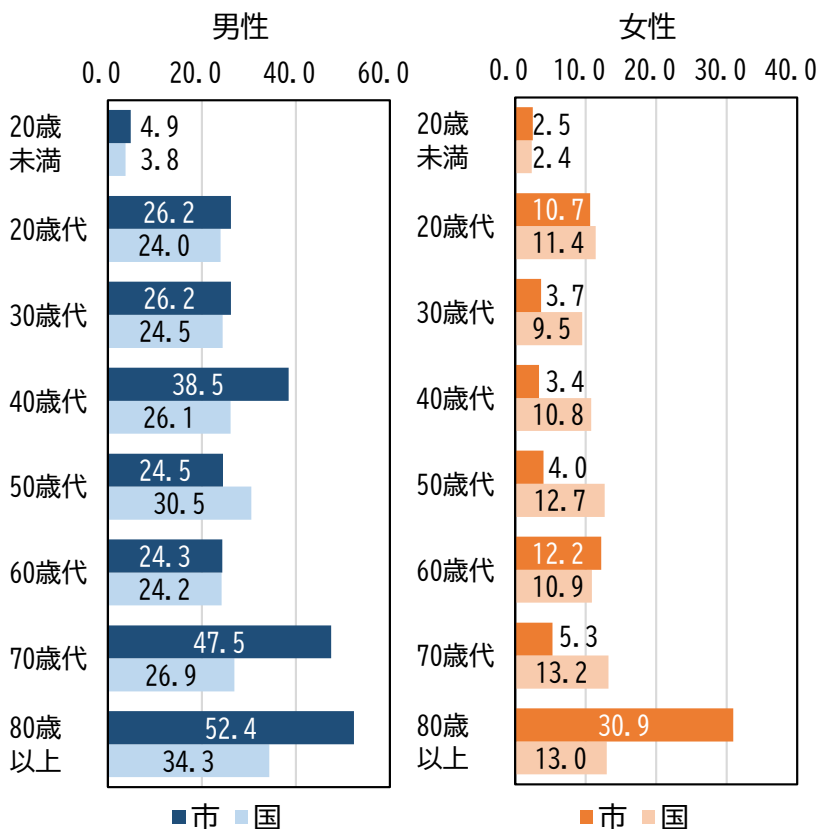


資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料より名取市作成

# 平均自殺死亡率、自死の原因・動機

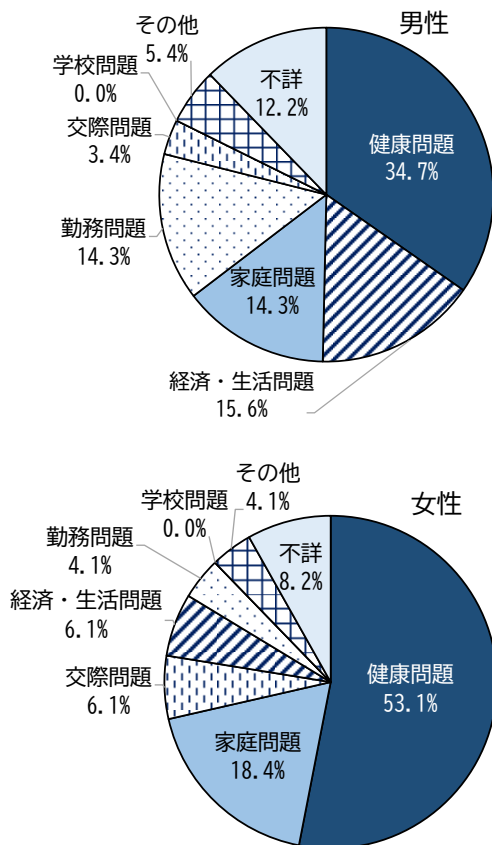
性別・年齢別の平均自殺死亡率をみると、**男性は50歳代を除くすべての年代で国を上回っています。女性では20歳未満、60歳代、80歳以上の3つの年代が国を上回っており、80歳以上が国を17.9ポイント上回る30.9となっています。**また、本市の平成26(2014)年以降の自死の原因・動機をみると、男女ともに「健康問題」が最も多くなっています。**男性では「健康問題」に次いで「経済・生活問題」「勤務問題」が、女性では「家庭問題」が挙がっており、働く世代、子育て世代への支援が課題です。**

【性別・年齢別の自殺死亡率（10万人対）】  
【平成29(2017)年～令和3(2021)年平均値】



資料：地域自殺実態プロファイル2022より名取市作成

【自死の原因・動機】  
【平成26(2014)年～令和4(2022)年平均値】  
令和3(2021)年を除く（男女別データがないため）



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料より名取市作成  
(各年1～12月値)

## 死因の状況

県の死因に占める自死の状況を年齢階級別でみると、令和2(2020)年においては、10歳代から30歳代において自死が1位、40歳代では2位となっており、**若い世代の死因として自死が上位となっています。**本市においても同様の傾向にあると推測され、若い世代への支援が必要です。

【県における年齢別死因・死亡者数【令和2(2020)年】】

|      | 1 位   |     | 2 位          |     | 3 位          |    |
|------|-------|-----|--------------|-----|--------------|----|
|      | 死因    | 人数  | 死因           | 人数  | 死因           | 人数 |
| 10歳代 | 自死    | 11  | 悪性新生物        | 4   | 不慮の事故        | 3  |
| 20歳代 | 自死    | 58  | 不慮の事故        | 14  | 悪性新生物        | 5  |
| 30歳代 | 自死    | 59  | 悪性新生物        | 31  | 心疾患（高血圧性を除く） | 13 |
| 40歳代 | 悪性新生物 | 118 | 自死           | 72  | 脳血管疾患        | 53 |
| 50歳代 | 悪性新生物 | 314 | 心疾患（高血圧性を除く） | 104 | 脳血管疾患        | 92 |

資料：衛生統計年報

# 基本目標・主要施策・重点支援対象者

## 基本目標

一人ひとりの「こころ」に寄り添い、「いのち」をつなぐ、  
支え合いの地域づくりを目指す



## 主要施策

### 1 地域におけるネットワークの強化

地域で自死対策を推進するために、関係機関、地域社会が連携・協働して体制を整えます。市では庁内の各部署と連携して、総合的かつ効果的に自死対策を推進します。併せて、関係機関のネットワークを十分に機能させる取組を推進します。

### 2 自死対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人のサインに気づき、関わり（声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を通して支援するために、地域で活動する個人や市民一人ひとりを自死対策の重要な担い手として育成するための取組を推進します。

### 3 住民への啓発と周知

悩みを抱えた時には誰かに援助を求めることが適切であるということを周知・啓発し、相談窓口や専門機関の他、周囲の人に援助を求めやすくなる環境づくりを推進します。また、自らのこころの不調に気づいた時に、必要な支援が受けられるよう、各種相談窓口の周知を行います。

### 4 生きる希望(生きることの促進要因)への支援

社会における生きづらさ（生きることの阻害要因）を減らし、生きる希望（生きることの促進要因）を増やすことを通じ、うつ病など自死リスクが高い方への支援を充実させることに加え、精神保健的な視点だけではなく、健康問題や家庭問題、経済・生活問題、勤務問題等、社会・経済的な支援を含む包括的な取組を推進し、個人が抱える様々な課題の解決に努めます。

## 高齢者

高齢者の特徴として、定年退職による生活の変化や収入の減少により、精神的なストレスの増加や経済的な困窮、高齢による要介護状態の進行や健康状態の悪化等が挙げられます。高齢者の自死を防ぐために、相談体制の充実や地域での交流の場の確保、それぞれの状態に応じた保健福祉・医療サービスの利用促進など、地域社会や専門機関及び医療機関等と連携しながら、施策を推進します。

## 生活困窮者

生活困窮者からの相談に応じるにあたっては、単なる経済的な問題だけではなく、家庭問題、引きこもり等、様々な問題を抱えている場合があるため、関係機関と連携して一体的かつ包括的に支援します。

## 子ども・若者

近年、国の小中高生の自殺者数は増加しており、令和3(2021)年には過去2番目の水準となっています。本市においても若い世代への自死対策が課題となっており、命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた、こころの健康の保持に係る周知啓発を推進します。

## 勤労問題を抱える人

職場の人間関係や仕事の悩み、過労、失業は、うつ状態等の精神的不調や生活困窮に陥りやすく、自死につながるリスクが高まる恐れがあります。勤労問題による自死対策を更に推進するためには、長時間労働の是正や、職場におけるメンタルヘルス対策の推進、ハラスメント防止対策を進める必要があります。

## 重点支援対象者

| こころと体の健康に関する相談                                    |                                                                                     |                                                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| こころの相談（保健センター）                                    | 022-382-2456                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| こころの相談（仙台保健福祉事務所岩沼支所）<br>*ひきこもり、アルコール、薬物相談等       | 0223-22-2189                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| 宮城県自死対策推進センター                                     | 0229-23-0028                                                                        | 平日 9:00～16:00                                  |
| 仙台いのちの電話                                          | 022-718-4343                                                                        | 年中無休 24時間                                      |
| 各種SNS相談<br>（二次元コードを読み取ると、厚生労働省のホームページにアクセスできます）   |    | LINEなどのSNSやチャットで悩みの相談ができます。年齢や性別を問わず利用できます。    |
| 高齢者に関する相談                                         |                                                                                     |                                                |
| 介護長寿課                                             | 022-724-7111                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| 名取東地域包括支援センター                                     | 022-784-0850                                                                        | 増田、関上、下増田                                      |
| 名取南地域包括支援センター                                     | 022-399-7570                                                                        | 名取が丘、館腰                                        |
| 名取西地域包括支援センター                                     | 022-386-7225                                                                        | 高館、ゆりが丘、相互台、<br>那智が丘、みどり台                      |
| 名取中部地域包括支援センター                                    | 022-796-1503                                                                        | 増田西、愛島                                         |
| 生活困窮に関する相談                                        |                                                                                     |                                                |
| 名取市生活困窮者自立相談支援センター                                | 022-748-6813                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| 生活保護に関する相談（社会福祉課）                                 | 022-724-7108                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| 子育てに関する相談、子ども・若者向けの相談                             |                                                                                     |                                                |
| こども支援課                                            | 022-724-7119                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| 保健センター                                            | 022-382-2456                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| 青少年相談（生涯学習課）                                      | 022-724-7173                                                                        | 主に毎月第2・第4水曜<br>（予約受付 平日8:30～17:15）             |
| 青少年相談（生涯学習課・Eメール相談）<br>（二次元コードを読み取ると、受付フォームが開きます） |  | 内容を確認後、回答をEメールで返信いたします。回答までに概ね1週間程度の時間をいただきます。 |
| 子どもの相談ダイヤル<br>（宮城県総合教育センター）                       | 022-784-3568                                                                        | 平日9:00～16:00<br>（子どもや家族からの相談）                  |
| 24時間子どもSOSダイヤル<br>（宮城県教育委員会）                      | 0120-0-78310                                                                        | 年中無休、24時間対応<br>（いじめ等のSOS）                      |
| 勤労者向けの相談                                          |                                                                                     |                                                |
| 宮城県労働局総合労働相談コーナー                                  | 022-299-8834                                                                        | 平日 9:00～16:30                                  |
| せんだい若者サポートステーション（15～49歳）                          | 022-722-2555                                                                        | 平日 9:30～17:30                                  |
| ひきこもりに関する相談                                       |                                                                                     |                                                |
| 宮城県ひきこもり地域支援センター南支所<br>（NPO法人わたげの会）               | 022-393-5226                                                                        | 平日 10:00～17:00<br>新規相談は火～金曜                    |
| 障がい者に関する相談                                        |                                                                                     |                                                |
| 社会福祉課                                             | 022-724-7107                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| 名取市基幹相談支援センター                                     | 022-797-2667                                                                        | 平日 8:30～17:15                                  |
| なとりソーシャルサポートセンター ぽこあぽこ                            | 022-384-8889                                                                        | 平日 8:30～16:30                                  |
| なとり生活支援センター 窓                                     | 022-382-9855                                                                        | 平日 8:15～17:15                                  |
| サポートケア名取ありのまま舎<br>難病・障害者相談支援センター                  | 022-796-6231                                                                        | 平日 9:00～17:00<br>第2土曜 9:00～17:00               |
| 法的トラブル（借金・離婚・ハラスメント・消費者トラブルなど）に関する相談              |                                                                                     |                                                |
| 法テラス宮城                                            | 050-3383-5537                                                                       | 平日 9:30～16:30                                  |
| 消費生活相談（市民協働課）                                     | 022-724-7165                                                                        | 平日 9:00～16:00                                  |
| DV・性暴力に関する相談、多様な性に関する相談                           |                                                                                     |                                                |
| 女性相談（ハーティ仙台電話相談）                                  | 022-274-1885                                                                        | 平日 13:30～16:30<br>火曜 18:30～21:00               |
| けやきホットライン（性暴力被害相談支援センター宮城）                        | #8891<br>0120-556-460                                                               | 24時間365日受付<br>※土曜日は、男性相談員による相談を行います。           |
| 宮城県女性相談センター（宮城県配偶者暴力相談支援センター）                     | 022-256-0965                                                                        | 平日 8:30～17:00                                  |
| LGBT（性的マイノリティ）相談<br>（みやぎ男女共同参画相談室）                | 022-211-2570                                                                        | 第2・4火曜（祝日・休日を除く）<br>12:00～16:00                |

※これらの連絡先は、令和5（2023）年12月時点の情報です