

町 幌 上 策 対 自 画 動 殺 行 行

を策定しました

平成28年に自殺対策基本法が改正され、誰もが「生きることの包括的支援」として、関連する様々な事業との連携により支援が受けることができるよう第3期健康増進計画と一体的に上士幌町自殺対策行動計画を策定しましたのでお知らせいたします。

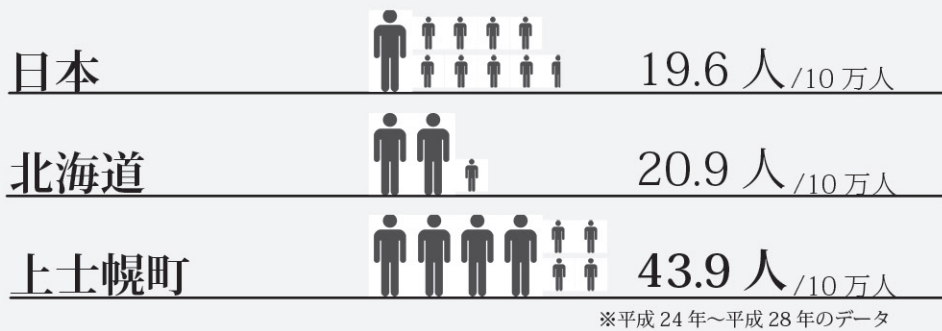
上士幌町は自殺者が多い傾向にあります

自殺死亡率は男女ともに国や道よりも本町が高い状況で、年平均2.2人の自殺死亡者がいます。誰も自殺に追い込まれず、一人の自殺死亡者も出さないために地域全体で自殺対策を推進していくことが必要です。

ストレスへの対処、SOSで乗り越える

計画策定にあたり、平成29年に自殺に対するアンケート調査を実施しましたが、「本気で自殺したいと考えたことがありますか」の質問に、男性で16.9%、女性

人口10万人当たりの自殺者数



心の健康を相談する場所の認知度

H24 32.3%



H29 37.9%

※上士幌町民へのアンケートより集計

自殺の乗り越え方



身近な人から死にたいと打ち明けられたときの対応



数字で見る「自殺」の現状

で26・5%が「経験あり」と回答しました。また、「それをどのようにして乗り越えましたか」という質問では、男性では「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせる」、女性では「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらう」という回答が多くなっており、ストレス対処法を身に付けることや身近な人へSOSのサインを出すことなどが自殺予防に重要なことがわかります。

「心の健康を相談できる場所」の認知度が上昇

心の健康を相談する場所については、5年前と比較し、認知度が上昇しています。また、「身近な人から死にたいと打ち明けられた時の対応」については、「ひたすら耳を傾けて聞く」40・6%、「医師など専門家に相談した方が良いと提案する」14・6%、「死にたいぐらい辛いんだねと共感を示す」11・5%の順に多くなっており、地域の中で『聞く』『共感する』『つなぐ』という自殺予防につながる意識が浸透してきていると捉えられます。

目標と目標達成への取り組み

計画の実現性を高めるために、町民一人ひとりに実践して欲しい具体的な目標や取り組みの方向性を示しました。

1 目標

一人ひとりが休養の取り方やストレスの対処方法、悩みを打ち明けられたときの対応などを理解し、自らが困難な状況にあった時には、早目に周囲に相談します。

2 課題

- ◆自殺死亡率が全国と比較して高い
- ◆女性では睡眠で休養が取れていない人やストレスを感じている人が増加
- ◆男性の2人に1人は悩みを相談することにしためらいを感じている

3 今後の取り組み

- ◆健康づくり推進協議会による自殺対策推進に関する協議の実施
- ◆「自殺予防週間」や「自殺予防月間」を中心とした自殺予防に関する正しい理解の普及⇒スマートライフかみしほろ 十分な睡眠【Smart Refresh】『快適な睡眠で元気を！』
- ◆子ども、若者に対する、自己理解やSOSの出し方等に関する普及啓発、いじめ防止に対する取り組み、スクールカウンセラーの活用（教育委員会、学校等、関係機関との連携）
- ◆壮年期に対するストレスの対処法、相談先やSOSの出し方など心の健康づくりに関する健康教育の実施（事業所等、関係機関との連携）
- ◆高齢期に対する高齢者のうつやひきこもり予防に関する取り組み（地域包括支援センター、関係機関との連携）
- ◆相談先に関する情報提供や心の相談日の実施、自殺予防ゲートキーパー研修の開催など、関係機関との連携による心の相談体制の整備

★その他、計画の詳細につきましては、
町ホームページやふれあいプラザで閲覧できます。

……………お問い合わせは、ふれあいプラザ（☎2-4128）まで……………