

# 第2次三好市自殺対策計画

概要版

## 【計画の趣旨】

三好市では、自殺対策基本法に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざし、2019(令和元)年3月に三好市自殺対策計画を策定し、自殺対策を推進してきました。

2022(令和4)年10月に新たに国の定める「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺の実態と課題を明らかにするとともに、これまでの取組の評価と課題を踏まえ、更なる自殺対策の推進を図るため、第2次計画を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりをめざします。

【計画の期間】 2024(令和6)年度～2029(令和11)年度

【基本理念】 自殺でなくす市民を一人でも多く防ぎ、自殺者ゼロのまちづくりをめざす

【基本目標】 誰も自殺に追い込まれることのない‘生き心地のよい’三好市の実現

自殺総合対策大綱において、国の目標である2026(令和8)年までに、自殺死亡率を、2015(平成27)年に比べ、30%以上減少させることとしており、本市においては、2017(平成29)年を基準年として、評価年の2028(令和10)年までに、30%以上減少させることを当面の目標とし、自殺死亡率ゼロに限りなく近づけていきます。

目標値	基準年	現状値	目標値(評価年)
	2017(平成29)年	2022(令和4)年	2028(令和10)年
自殺死亡率(人口10万人対)	14.5	16.6	10.1以下
2017(平成29)年からの減少率	0%	13%	30%

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

## 三好市の自殺をめぐる状況と課題

- 自殺者数：2018(平成30)年以降の自殺者数は24人で、年平均4.8人となっている。
- 自殺死亡率：2022(令和4)年 三好市16.6 徳島県12.0、全国18.6  
徳島県より高いが、全国と比較すると低い。直近5年間で高止まり状態が続いている。(図1)
- 男女別：2018(平成30)～2022(令和4)年では、男性87.5%、女性12.5%と、男性が約9割と多くなっている。
- 年代別：徳島県や全国と比較し、30～50歳代の女性の割合は低く、60歳以上の男性の割合が高くなっている。(図2)
- 原因別：健康問題(25.9%)が最も多く、家庭問題、経済・生活問題(11.1%)、勤務問題・交際問題(7.4%)、学校問題(3.7%)の順に多い。
- 職業別：有職者が54.2%と半数以上を占めている。
- 同居人の有無：同居人あり約7割、なし約3割で県や国とほぼ同様の傾向にある。(図3)

図1 自殺死亡率の推移(国・県・三好市)

厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

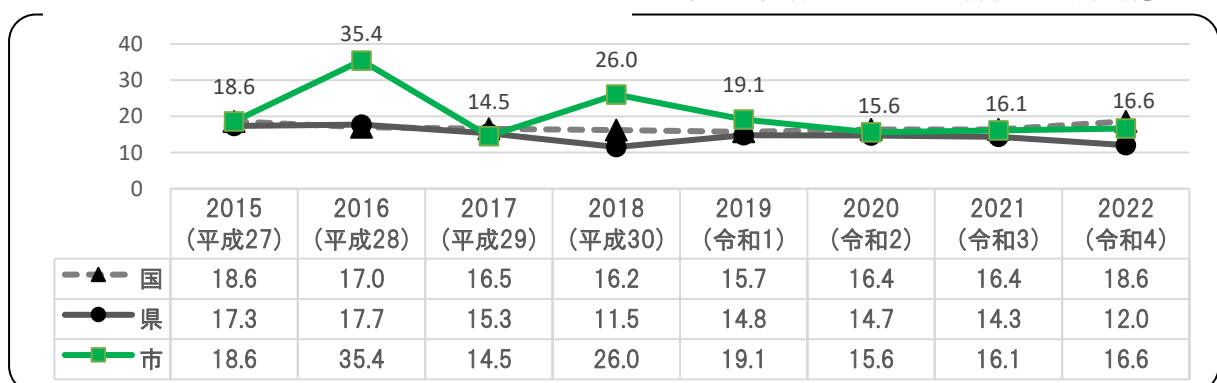


図2 年代別自殺者構成比(市・県・国) 2010年～2022年

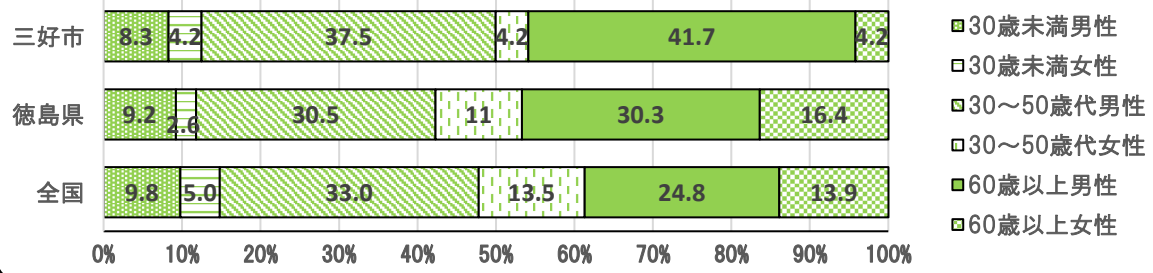
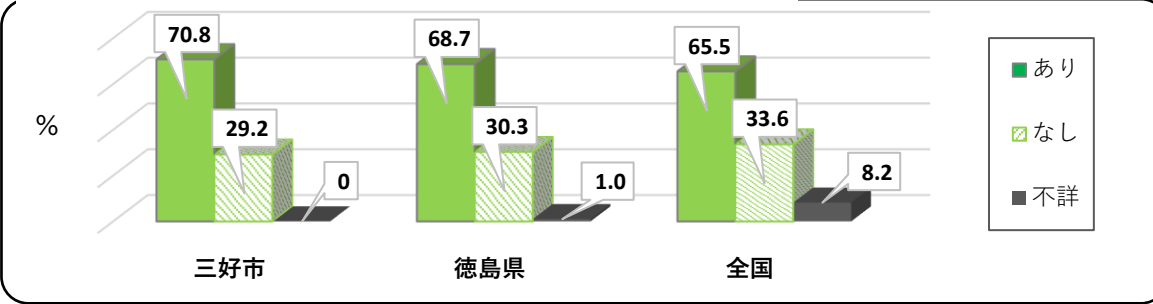


図3 同居人の有無別(市・県・国) 2010年～2022年

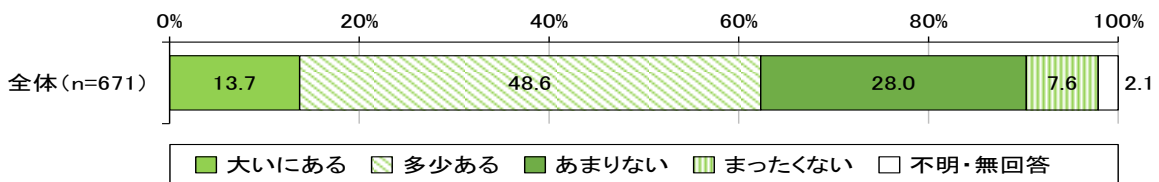


こころの健康に関するアンケート調査結果(一部抜粋)

- ◆実施期間:2023年6月12日～6月28日
- ◆調査対象:20歳以上の市民2,000人 ◆回答者数:671人(有効回答率33.6%)
- ◆男女別の割合:男性46.3%、女性51.3%
- ◆年代別の割合:20-30歳代(15%)40-50歳代(23.7%)60歳代(17.7%)70歳代(11.8%)80歳代(7.2%)90歳代(2.2%)不明(22.4%)

●日常生活で不満や悩み、ストレスはありましたか？

約6割に悩みやストレスが「ある(あった)」と回答され、そのうち約5人に1人が「大いにある」と回答



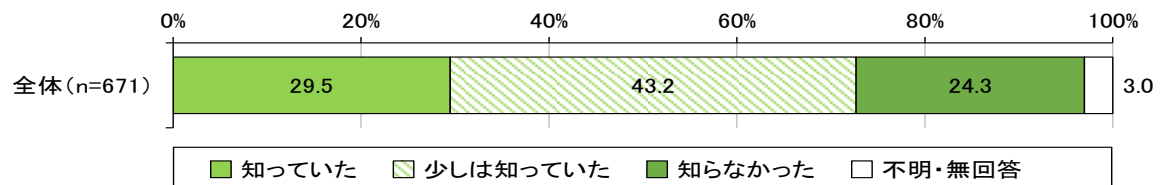
●日頃、どのようなことに、不満、悩み、ストレスを感じていますか？(複数回答)

健康問題(46.8%)家庭問題(32.2%)経済問題(27.9%)勤務問題(25.2%)の順で多い。年齢別では、20・30歳代が「勤務問題」、40歳代が「家庭問題」、その他の年代では「健康問題」が最も高くなっている。

●相談する人や頼ったりする組織は何ですか？(複数回答)

家族(81.7%)友人・知人(53.2%)親戚(25.7%)職場の同僚(20%)勤務先(9.7%)学校・病院など公的機関(8.6%)の順に高い。身近な人に相談している人が多い。

●うつ病のサインを知っていますか？ 24.3%の人が「知らなかった」と回答



●うつに関しての相談窓口を知っていますか？

「精神科や心療内科等の医療機関」が 62%と最も高く、「いのちの電話等、民間の相談機関」43.4%、「かかりつけの医療機関(精神科や心療内科を除く)」32.9%、「保健所・精神保健福祉センター・保健センター・各支所等の公的な相談窓口」が 27.3%となっている。

うつ病のサインは？

眠れない日が2週間以上続いていませんか？

①自分で感じる症状

次のような症状のいくつかが2週間以上続く場合、  
うつの可能性があります。

- ・憂うつ、気分が重い
- ・何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- ・疲れているのに眠れない、一日中眠い
- ・いつもよりかなり早く目が覚める
- ・イライラして、何かにせき立てられるようで落ち着かない
- ・悪いことをしたように感じて自分を責める
- ・自分には価値がないと感じる
- ・思考力が落ちる
- ・死にたくなる

②周囲から見てわかるサイン

表情が暗い 涙もろくなった  
反応が遅い 落ち着かない  
飲酒量が増える

③体に出るサイン

食欲がない 体がだるい  
疲れやすい 性欲がない  
胃の不快感 便秘がち  
めまい 口が渇く  
頭痛 肩こり 動悸

三好市における自殺対策の推進と主な取り組み

(1) 自殺問題に関する理解の促進と取り組みの推進

自殺対策において、自殺のサインを察知し、孤立させず、支援を行うことが必要であるため、「悩みを抱えた時は、一人で抱え込まず、助けを求めてもよい」ことを周知していきます。

(2) 生きることを促進するための取り組みの推進

職場や学校、地域における人材育成や高齢者等の居場所づくりなど環境を整えることにより、生きることを促進する対策を図ります。

(3) 様々な分野の生きる支援と連携した支援体制の整備

三好市の関係機関・関係団体において、すでに取り組まれている生きる支援活動において、自殺対策につながっているという意識を共有し、様々な支援体制と連動させ、更なる生きる支援活動を推進します。

基本施策と主な取り組み

三好市の課題に基づき取り組みます。

1. 自殺の問題に関する理解の促進と取り組みの推進

①市民の理解の促進ための啓発を進めます。

- 自殺予防週間(9月10日～9月16日)  
・自殺対策強化月間(3月)等での啓発
- 各種教室等における  
こころの健康づくりについての啓発
- 相談窓口や自殺対策に関する施策の周知
- 図書館における周知

②生きる支援活動を行っている関係団体と連携し、理解の促進を図ります。

- 民生委員・児童委員活動
- 地域の老人クラブ活動
- ひきこもり等支援活動
- 精神保健ボランティア  
ハートみよしの支援活動
- 三好市社会福祉協議会  
心配ごと相談・地域いきいきサロン事業等
- 自殺対策関係機関の各種活動との連携

## 2. 生きることを促進するための取り組みの推進

①自殺対策を支える人材を育成します。

- 悩みを抱えた人に対する気づきや見守りができるための人材の育成
- ころの健康サポーターの養成

②職場や学校、地域におけるメンタルヘルスを推進します。

- 職場のメンタルヘルスの推進
- 学校におけるころの健康教育の推進
- 子どものいのちや安全を守る支援
- 子育て支援センター事業の推進

## 3. 様々な分野の生きる支援との連携の推進と支援体制の整備

①生きる支援活動を行っている関係機関や関係団体と連携し推進します。

関係者が自殺対策の一翼を担っているという意識を共有し、また、様々な問題で悩みを抱えた人を支援する支援制度等との連携を推進します。

### 地域支援

- 地区組織活動や関係機関との連携
- 地域における様々なネットワークでの自殺対策を推進する支援体制の構築
- 様々な分野の相談機関との連携や相談窓口の周知

### 子ども・子育て関係

- 子どもや子育て世代のころの健康づくりの推進
- 子育て支援施策と協働し、子育て家庭に対する相談支援の推進
- 子どもの居場所づくりの推進

### 障害関係

- 障害児・障害者に関わる様々な施策や地域活動でのころの健康づくりの推進
- 生活環境への様々な支援の推進

### 医療・福祉関係

- 各種医療・福祉制度の相談窓口の周知
- ひきこもり、ひとり暮らし等における相談支援の推進
- 高齢者に関する様々な施策の推進

### 教育関係

- 子どものSOSの出し方や命の大切さ、ころの健康づくりに関する取組の推進
- 就学に関わる各種相談
- いじめや不登校などの未然防止、早期発見、早期対応

### 経済・暮らし

- 様々な生活上の悩みに対する相談窓口の周知
- ハローワークでの就労支援など経済活動への支援
- 消費生活の相談
- 集落への支援等

②自殺未遂者に対する支援を行っていきます。

再度の自殺行為につながらないように、把握したケースに対する相談支援を行います。

- 相談窓口の周知
- 関係機関との連携による訪問等での支援
- 医療との見守り体制の構築

③自死遺族等に対する支援を充実します。

生活相談等の窓口や集いの場の周知を図ります。

- 相談窓口・集いの場(自死遺族交流会・雲の会)の周知
- 関係機関との連携による訪問等での支援

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。

つなぐ

● 早めに専門機関等に相談するよう促す。状況によっては、本人に代わって連絡し、同行する。

見守る

● 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 重点施策と主な取り組み

三好市の重要課題として取り組みます。

三好市の自殺者の状況から、高齢者や生活困窮者、無職・失業者、勤務者の方が多いことを踏まえ、様々な状況に応じた、生きる支援を強化し取り組みます。

### ①高齢者の生きる支援対策の推進

高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいことから、関係機関・団体における支援や活動との連携により、生きることの包括的な支援として推進します。

- 高齢者に対する各種事業の推進
- こころの健康づくり等出前講座の開催
- 相談窓口の周知と相談支援
- 要支援者・要介護者とその家族への支援
- 老人クラブ等の各種団体における活動の推進
- 社会参加の強化と孤独・孤立の予防、通いの場の支援の推進
- 庁内関係課・関係機関等との連携体制の強化

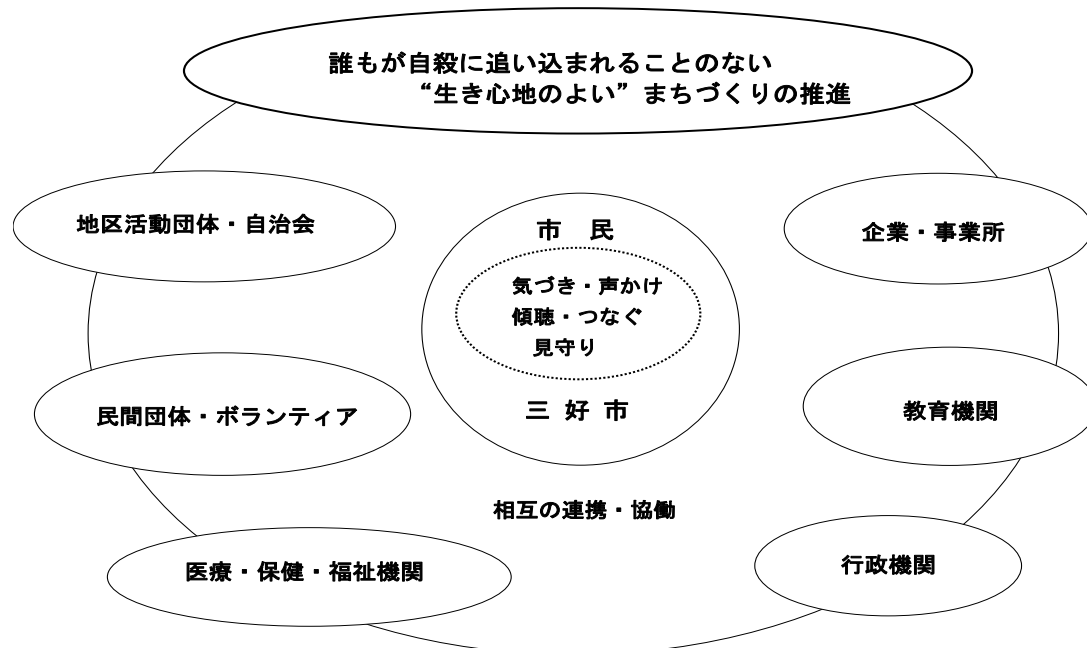
### ②生活困窮者、無職・失業者、勤務者の相談・支援の取り組みの推進

生活背景として、多様かつ広範な問題を抱えていることが多く、生活に困窮している方に対し、関係機関と協働し、支援を推進します。

- 生活困窮者の自立支援・各種制度の周知
- 法律相談等窓口の情報提供
- 無職・失業者等の生活上の問題に対する相談や就労相談・就労支援
- 職場におけるメンタルヘルスの推進

## 計画の推進に向けて

自殺対策を推進するために、三好市が主体となり、市民・市民団体・商工会議所・教育機関・保健医療機関の代表者で構成され、健幸づくりを推進するために設置している三好市健幸づくり推進協議会において、自殺対策の推進を図ります。





### 三好市の主な相談窓口

こころとからだの相談	相談窓口・連絡先	受付時間など
こころやからだの健康 各種健診に関すること	健康づくり課 三好市保健センター ☎72-6767 三野支所 ☎77-2311 井川支所 ☎78-5001 山城支所 ☎86-1111 西祖谷支所 ☎87-2211 東祖谷支所 ☎88-2211	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
精神保健相談・ひきこもり エイズ・難病等に関すること	三好保健所 ☎72-1123	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
精神保健福祉相談 ひきこもりの関する相談等 自殺、自死遺族の相談	徳島県精神保健福祉センター とくしま自殺予防センター ひきこもり支援センター 「きのぼり」 ☎088-602-8911	月～金（9：00～16：00） 土日・祝日・年末年始休み ※要予約
女性・子育て・DVの相談	相談窓口・連絡先	受付時間など
子育て家庭の相談	子育て支援課 ☎72-7666	月～金（9：00～17：00） 土・日・祝日・年末年始休み
子育て中の各種手当	子育て支援課 ☎72-7648	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
妊娠中～子育て期の悩み 妊娠・出産・産後のこと 子育ての悩みなど	子育て世代包括支援センター （三好市保健センター内） ☎72-6767 ☎080-8130-9690	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
DV等被害者のための住民票 の写し等の交付制限	市民課 ☎72-7609	月～金（9：00～17：00） 土・日・祝日・年末年始休み
子ども・若者の相談	相談窓口・連絡先	受付時間など
教育相談、いじめ、不登校 奨学金・就学援助	学校教育課 ☎72-3555	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
いじめ相談ホットライン	社会教育課内 青少年育成センター ☎72-3390	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
ひきこもり・不登校 ニート支援	NPO法人みよしサポート協会 ぴあぞら ☎080-6383-7983	月～金（9：00～17：00） 土・日・祝日・年末年始休み
ひきこもり支援	社会福祉法人 三好やまなみ会 ☎79-3928	月～金（9：00～17：30） 土・日・祝日・年末年始休み ※要予約

高齢・障害者の相談	相談窓口・連絡先	受付時間など
高齢者のサービス	長寿・障害福祉課（高齢福祉担当） ☎72-7612	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
介護保険・介護サービス 介護の悩み	みよし広域連合介護保険センター ☎76-0030	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
介護の悩みや心配ごと 高齢者の健康・介護予防に関 する相談、認知症に関する 相談、高齢者の虐待	みよし地域包括支援センター 権利擁護センター ☎72-5877	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み ※高齢者虐待（24時間対応）
障害者のサービス 障害者虐待等	長寿・障害福祉課 ☎72-7610 障害者虐待防止センター	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み ※障害者虐待（24時間対応）
	障がい者生活支援センターはくあい ☎72-2251	月～金（8：00～17：00） ※障害者虐待（24時間対応）
	ワークサポートやまなみ （サービス） ☎79-3928 （障害者虐待） ☎79-3937	月～金（8：30～17：30） ※障害者虐待（24時間対応）
暮らしの相談	相談窓口・連絡先	受付時間など
商品・サービスの契約トラブ ルなど	みよし消費生活センター ☎72-7188	月～金（9：00～12：00/ 13：00～16：00） 土・日・祝日・年末年始休み
	消費者ホットライン ☎（局番なし）188	月・火・木・金（9：00～18：00） 土・日（9：00～16：00） ※水曜・祝日休み
納税に関すること	税務課 ☎72-7636	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
市営住宅の相談	管理課 ☎72-7681	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
生活保護、生活困窮の相談	地域福祉課 ☎72-7647	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
就労の相談	ハローワーク三好 ☎72-1221	月～金（8：30～17：15） 土・日・祝日・年末年始休み
法律の相談 （クレジット、サラ金など）	みよし広域連合 法律相談 ☎72-5121	第1・3金曜日 （13：00～16：00） ※祝日を除く ※要予約
法律相談・保険金融相談 ・若者の就労相談など	徳島西部ライフサポートセンター 定例相談 ☎72-8611	一般相談（9時～17時）月～金 弁護士相談：第1火曜（要予約） 保険金融相談：第2木曜（要予約） 若者就労相談：毎週月曜（要予約）

暮らしの相談	相談窓口・連絡先	受付時間など
法律相談	三好市社会福祉協議会 弁護士相談 ☎72-5715	日程・会場は広報等で要確認 ※13:00~16:00 (要予約)
一般相談 生活上の困りごと	三好市社会福祉協議会 ●社協本所・池田支所 ☎72-5885 ●社協三野支所 ☎77-2882 ●社協井川支所 ☎78-3140 ●社協山城支所 ☎86-2434 ●社協西祖谷支所 ☎87-2088 ●社協東祖谷支所 ☎88-2688	■一般相談 ※社協各支所にて常時受付 電話相談可  ■困りごと全般 相談時間 13:00~15:00 ※相談日は広報にて要確認 ●池田：毎週水曜日 社協本所/池田支所 ●三野老人福祉センター ●井川支所：毎週火曜日 ●山城支所 ●西祖谷老人福祉センター ●東祖谷歴史民俗資料館
行政相談	●総務課 ☎72-7600 ●三野支所 ☎77-2311 ●井川支所 ☎78-5001 ●山城支所 ☎86-1111 ●西祖谷支所 ☎87-2211 ●東祖谷支所 ☎88-2211	相談時間 13:00~15:00 ※相談日・会場は広報にて 要確認
人権相談	市民課人権室 ☎72-7622	月~金 (8:30~17:15) 土・日・祝日・年末年始休み

【話したら きっとあります 生きるみち】 いのちの希望(徳島県自殺予防協会)  
相談専用 ☎ 088-623-0444 (10:00~23:30 ※年末年始を除く)

いのちの電話(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル(受付センター)



NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク

「生きづらビット」SNS やチャットによる相談

LINE



Web 相談



チャット



チャイルドライン(NPO 法人 チャイルドライン支援センター)

☎ 0120-99-7777 フリーダイヤル 無料

18歳までを対象 受付 16:00~21:00

<https://childline.or.jp/index.html> チャットでも可



よりそいホットライン  
(一般社団法人  
社会的包摂サポートセンター)

暮らしの悩みごと  
DV・性暴力などの相談  
外国語による相談 など

☎ 0120-279-338  
つなぐ ささえる

24時間  
対応



発行:三好市環境福祉部 健康づくり課

発行日:2024年3月

住所:徳島県三好市池田町シンマチ 1476 番地 1

TEL:0883-72-6767 FAX:0883-72-6664(三好市保健センター)

E-Mail:kenkoudukuri@city.tokushima-miyoshi.lg.jp (健康づくり課代表)

