

東川町 自殺対策計画

平成 31 年 3 月

写真の町 

目 次

1. 計画策定の趣旨
2. 東川町の自殺の現状
3. 東川町こころの健康に関するデータ
4. 計画の基本的な考え方
5. 基本施策
6. 自殺対策における取り組み
7. 計画の推進体制

1. 計画策定の趣旨

(1) 計画策定の趣旨

日本の自殺者数は、平成10年に急増し、3万人前後の高水準で推移していました。平成18年の自殺対策基本法の成立以降、さまざまな取り組みの成果もあって平成23年以降はわずかに減少傾向にあります。しかし国際的にみても、その死亡率は高く、依然、深刻な状況にあります。

(2) 計画の法的根拠

自殺対策基本法第13条では、「市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、市町村自殺対策計画を定めるもの」とされており、本計画は、同法に規定する「市町村自殺対策計画」として策定します。

同時に、今回の目標項目に関連する法律及び各種計画との十分な整合性を図るものとします。

(表1参照)

表1

法 律	北海道が策定した計画	東川町が策定した計画
健康増進法	すこやか北海道	東川町健康増進計画
地方自治法	ほっかいどう未来創造プラン	プライムタウンづくり計画
子ども子育て支援法	北の大地子供未来づくり 北海道計画	東川町子ども・子育て支援事業計画
食育基本法	どさんこ食育推進プラン	
高齢者の医療の確保に関する法律	北海道医療費適正化計画	大雪地区広域連合国民健康保険 第2期保健事業実施計画
がん対策基本法	北海道がん対策推進計画	
歯科口腔保健の推進に関する法律	北海道歯科保健医療推進計画	
介護保険法	介護保険事業支援計画	大雪地区広域連合第7期介護保険事業計画

(3) 計画の期間

平成30年度から平成35年度までの6年間とします。なお、社会状況の変化や自殺対策基本法、または自殺総合対策大綱の見直し等の国の動向もふまえ、必要に応じ見直しを行います。

(4) 計画の背景

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。自殺に至る心理には、様々な悩みにより追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ることが知られています。そこには、社会との繋がりが薄れ、孤立に至る過程も見られます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連機関との連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施する必要があります。

2. 東川町の自殺の状況

(1) 自殺者数の推移

東川町の自殺者数は、平成 24 年から平成 28 年合計 8 人（男性 7 人、女性 1 人）
平成 11 年からの統計からもここ数年 0～2 人で推移している。

	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年
全国	27,589 人	27,041 人	25,218 人	23,806 人	21,703 人
北海道	1267 人	1216 人	1130 人	1094 人	978 人
上川中部医療圏域	84 人	74 人	77 人	84 人	71 人
東川町	2 人	2 人	2 人	2 人	0 人

(2) 男女・年齢別自殺者数

平成 24 年から平成 28 年までの東川町における自殺者数について、性別・年齢階級別でみると
30 歳代、50 歳代、60 歳代の男性が多くなっています。

年齢区分	20 歳未満	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上
男性	0 人	0 人	2 人	0 人	2 人	2 人	0 人	1 人
女性	0 人	0 人	0 人	0 人	0 人	1 人	0 人	0 人
合計	0 人	0 人	2 人	0 人	2 人	3 人	0 人	1 人

(3) 自殺死亡率の推移

東川町の自殺死亡率は、ほぼ同率。

全国、道、上川圏域と比べてどの年も上回っている状況となっている。

	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年
全国	21.8%	21.1%	19.6%	18.6%	17.0%
北海道	23.1%	22.2%	20.7%	20.1%	18.1%
上川中部医療圏域	20.7%	18.3%	19.0%	20.9%	17.7%
東川町	25.4%	25.3%	25.2%	25.0%	0%

(4) 有職者の自殺の内訳

職業	自殺者数
自営業・家族従業者	2 人
被雇用者・勤め人	3 人
合計	5 人

(平成 24 年～平成 28 年)

(5) 高齢者（65歳以上）の同居者数

高齢者（65歳以上）の多くが無職のため、性・年代別の同居者の有無を示した。

	年齢階級	同居人の有無	
		あり	なし
男性	60歳代（2人）	2人	0人
	70歳代（0人）	0人	0人
	80歳以上（1人）	1人	0人
女性	60歳代（1人）	1人	0人
	70歳代（0人）	0人	0人
	80歳以上（0人）	0人	0人

全員、同居人ありでした。

(6) 東川町におけるリスクが高い対象群

自殺に至る原因や動機については、様々な要因が複合的に絡み合っているとされています。

当町の自殺者5年間の累計について、性別・年齢・職業・同居人の有無による自殺者数や自殺死亡率を比較すると、自殺者が最も多い区分が「男性60歳以上・無職者・同居」と「男性40～59歳・有職者・同居」であり次いで「女性60歳以上・有職者・同居」、「男性20～39歳・有職者・同居」、「男性60歳以上・有職者・同居」と続きます。

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路 の例
1位： 男性60歳以上 無職同居	2人	25.0%	63.8%	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
2位： 男性40～59歳 有職同居	2人	25.0%	50.0%	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み＋仕事の失敗→うつ状態→自殺
3位： 女性60歳以上 有職同居	1人	12.5%	97.6%	介護疲れ＋家族間の不和→身体疾患＋うつ状態→自殺
4位： 男性20～39歳 有職同居	1人	12.5%	44.5%	職場の人間関係・仕事の悩み（ブラック企業）→パワハラ＋過労→うつ状態→自殺
5位： 男性60歳以上 有職同居	1人	12.5%	36.8%	【労働者】身体疾患＋介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 【自営業者】事業不振→借金＋介護疲れ→うつ状態→自殺

順位は自殺者の多さにもとづき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順とした。

*自殺率の母数（人口）は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計した。

3. 東川町こころの健康に関するデータ

平成 29 年度の特定健診の問診から、こころの健康に関するデータをみてみました。

○飲酒の頻度

毎日飲酒する者の割合

	男	女	総数
東川町	34.5%	6.9%	19.3%
北海道	38.9%	9.9%	22.1%
同規模町	46.4%	8.5%	26.1%
国	45.0%	10.7%	25.6%

男女とも、道、同規模、国と比べ毎日飲酒する者の割合は低い

○睡眠不足

睡眠不足の者の割合

	男	女	総数
東川町	24.4%	27.4%	26.0%
北海道	20.2%	25.9%	23.5%
同規模町	21.8%	26.4%	24.3%
国	23.5%	27.8%	25.9%

男性は、道、同規模、国に比べ 2 割程多い

女性は、国とは同等だが、道、同規模に比べ高い

女性は、男性に比べ睡眠不足の傾向がみられる

4. 計画の基本的な考え方

(1) 計画の基本理念

町民 1 人ひとりが、つながり、支え合うことで、自分らしく生きる喜びを実感でき、誰も自殺に追い込まれることのない町をめざします。その実現に向け「生きるための支援」を充実させ、町民と一体となって「こころの健康づくり」の活動に取り組みます。

(2) 計画の数値目標

○自殺死亡率（人口 10 万人当たり）を国レベルまで減少させる

	H24～28（現状）	H29～35（目標）
総数	20.1%	19.6%
男性	37.5%	27.7%
女性	4.7%	維持

○睡眠不足の者の減少

	H29（現状）	H35（目標）
総数	26.0%	23.5%
男性	24.4%	20.2%
女性	27.4%	25.9%

5. 基本施策

(1) 普及啓発の推進

- ・自殺やこころの健康等に関する正しい知識の普及啓発
- ・各種相談窓口や生きがいづくりなどの施策の周知

(2) 相談支援の充実

- ・こどもから高齢者、すべての年代を対象とした相談支援の充実
- ・各種相談窓口の連携強化
- ・ハイリスク者の早期発見と支援につなぐための連携体制の充実

(3) 自殺予防のための社会環境の整備

- ・住民活動の活性化
- ・仲間づくり、見守りができる地域づくり

6. 自殺対策における取り組み

(1) 行政内各部署の取り組み（別紙1参照）

自殺対策は、様々な角度から取り組むことが求められており、庁内横断的に取り組むことが必要不可欠です。「自殺対策」という意識で行っている事業でなくても、結果的に「自殺対策」につながっている取り組みも少なくありません。

平成30年度から35年度にかけて、各部署の事業を「自殺対策」の視点で共有し取り組むことで「“生きる”を支える」体制を作っていきます。

(2) ライフステージごとの取り組み

各ステージにおいて次のような視点で取り組んでいきます。

【乳幼児期】

親子の信頼関係を育て、安定した心の土台をつくるために、養育者が子育てについての学びや相談ができる体制をつくります。また、事業を通じて仲間作りができるよう支援します。

【学童・思春期】

命の大切さや、自分や家族、友達、地域の人々を大切に思う心を育てるとともに、気軽に悩みを相談できる体制を整えます。

*平成28年4月の自殺対策基本法の改正では、自殺予防教育について、次のように規定されています。教育機関とも連携しながら、若年者への自殺対策に努めます。

自殺対策基本法第17条第3項

学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人かけがいのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

【青年期・壮年期】

家庭や職場等での問題が解消できるよう各種相談事業につなげます。子育てや仕事のストレス等と上手につきあえるよう支援をします。

【高齢者】

地域のつながりを深め、孤立を防ぎます。健康や生活等の不安に対し相談体制を整えるとともに、適切に専門機関に結びつけられるようにします。

(3) 道、その他の関連機関等との連携（別紙2参照）

自殺対策を進めるにあたり、道や民間団体との連携は必要不可欠です。特に人口が少ない本町では、単独では実施困難な事業もあり、道や民間団体等が実施している事業を活用し連携することで、より活発に取り組んでいきます。

7. 計画の推進体制

行政による取り組みのほか、町民一人ひとりをはじめ、保健医療福祉関係者、教育機関、警察、消防、民間団体、ボランティア団体等、官民関係者が協働し対策に取り組むことで計画を推進します。

課	事業内容	取り組み
保健福祉課	生活保護 生活保護受給者は、自殺のリスクが高いと言われている。各種相談、支援を提供する。	ケースに応じて適宜実施
	民生委員・児童委員 住民に身近な相談者として、地域の最初の相談窓口になりやすいため、適切な相談機関につなげる等の支援をする。	連携し、支援していく
	高齢者福祉ハイヤー・バス利用助成 高齢者の不便を軽減し、安心して生活できるよう支援する。	随時
	各種介護予防事業 介護予防や仲間作りの教室を開催する。	包括支援センターによる各種教室の開催
	地域包括支援センター 高齢者に関する相談窓口、包括的な支援を行う。	随時、相談や支援を実施
	健康相談 心身の健康上の相談に応じ、必要に応じて専門機関につなげる。	随時
	自殺予防週間・自殺対策強化月間 こころの問題や自殺に対して、住民同士の理解や支え合いの大切さを意識する機会とする。	広報誌やパンフレット等で啓発
	母子健康手帳交付、赤ちゃん訪問 妊娠中の不安解消や産後うつや育児不安の支援を行う。	随時
	乳幼児健診、離乳食教室 育児や家庭内の心配ごと等の相談を受け、仲間と交流し、ともに学ぶ場を作る。	12回/年実施
	要保護児童対策協議会 虐待防止、保護等、関係機関が情報交換を密にしネットワークを構築する。	虐待など被害者の早期発見、支援を推進
	高齢者向けサロンへの支援 孤立化や閉じこもり予防のために各地区でサロンを開催し、地域交流の場を作る	包括支援センター、社協等による各種サロンの推進、支援
	認知症初期集中支援事業 認知症の方やその家族に早期に対応し、早期受診・適切なサービスに繋がるよう支援することで、本人や家族の心身の負担を減らす。	早期発見、支援を推進
	地域総合支援協議会 地域の相談事業をはじめとする障害福祉に関するシステムづくりの中心的な役割を果たす協議の場として設置。各関係機関の視点や機能を理解し、町内の教育と福祉、保健のネットワークの構築を図る。	協議会、勉強会の定期的開催
	人権啓発活動事業 人権擁護委員が各学校を訪れ、人権について分かりやすく説明し、友達を思いやること、人はみんな違う、人との違いを認めることの大切さを伝える。	町内学校訪問
	生活困窮者相談 生活保護受給には至っていないが、今後おそれのある生活困窮者に対して、包括的な自立相談支援を行う。	随時
社会福祉協議会	高齢者ふれあい広場 高齢者の運動機能の低下を防ぎ、孤立化を防ぐ、交流の場を作る。	
	高齢者ひとり暮らしの集い 75歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に、高齢者の集いを開催する。	1回/年

社会福祉協議会	くらしの相談 日常生活上の様々な心配ごとに応じ、解決に向けて支援する。	随時
	菩提樹の会（家族介護者の会）への支援 認知症カフェ（オレンジカフェ）やストリート喫茶（毎週月曜日）等のサロン活動や菩提樹農園の維持管理を支援する。	12回/年実施
	各種福祉資金の貸付 生活や教育資金の必要な世帯に資金の貸し付けをおこなう。	随時
	小地域ネットワーク活動の推進 地域ごとでの福祉活動の組織化やネットワークづくりを進めるとともに、各自治振興会で開催するサロン活動に対し支援を行う。	サロン活動の推進
	見守りヘルパー派遣事業 見守りをきっかけとし、日常生活のアドバイスや軽易な援助を行う。	随時
	移送サービス・外出支援事業 高齢者や障害者が、支障なく通院し健康管理ができるよう支援する。	随時
	配食サービス 病弱や障害などで食事を作ることが困難な世帯に対し、食事を提供し食生活に彩りを与え、食べる喜びを与えるとともに、安否確認を行う。	随時
	介護者の集い（菩提樹の会） 介護者が悩みを共有したり、情報交換を行ったりする機会を設けることで、相互の支え合いを推進する。	12回（定例）/年実施
企画総務課	地域コミュニティ活動の支援、推進 地域を拠点とし、地域のつながりを持つ機会を増やし、コミュニティの活性化を図る。	活動を推進していく
	防災対策事業 災害への不安を軽減し、地域の助け合いの精神を醸成する。	随時、対応していく
	職員研修事業 職員の資質や能力の向上により、直接的、間接的に町民に満足感、安心感を与える。	随時、職員に各種研修を周知していく
	法律相談 法律相談に至る相談者の中には、深刻かつ複合的な問題を抱えている場合も多い。問題解決に向けて支援する。	12回/年実施
	広報 町の情報を発信し、町民の意欲向上につなげる。住民に身近な自殺対策の情報提供の媒体となる。	毎月
税務課	相談事業 夜間相談窓口の設置、滞納者への早期相談。	随時、夜間相談窓口の設置は5回/年実施
交流促進課	国際交流事業 世界に開かれた町づくり、人づくりを推進するため、町民の国際化意識の向上、町民のボランティア意識の向上、相互理解と交流、民間団体の育成、支援を行う。	各種イベント等、事業を推進していく
	日本語学校 多くの留学生を受け入れることで、地域の活性化につなげる。	
産業振興課	どんとこいまつり・山の祭り イベントの開催により、人が集い、交流する機会を作り、町の活性化を図る。	各1回/年開催

定住促進課	町営住宅の管理 利用者等の低収入や生活困窮に早期に気づき、相談機関につなぐ。	随時、対応していく
	人口定住事業 移住促進や移住者と地域住民との交流を促し、町の活性化を図るとともに、町民の気運を高める。	各種イベントなど事業を推進していく
	行政相談 行政の困りごとなどの相談などに応じ安心して生活できるよう支援する。	随時
	消費生活相談 消費生活に関する相談に対し支援する。	随時
東川スタイル課	ホームページ 町の情報を発信し、町民の意欲向上につなげる。住民に身近な自殺対策の情報提供の媒体となる。	随時、活用していく
学校教育課	家庭教育学級 子育てに関する学びや保護者の交流の場を作るとともに、子育ての不安やストレスの軽減を図る。	事業推進
	青少年教育事業 家庭、学校、地域が連携し、世代間のふれあいや地域のつながりを深め、青少年が安全で安心な生活が送れるよう支援する。	事業推進
	成人教育事業 生きがいと潤いのある生活を送れるよう、自立のある住みよい地域づくりのための活動への参加を促進する。	事業推進
生涯学習推進課	社会教育事業 家庭教育・青少年教育・成人教育において、趣味の充実や仲間づくりを通して、ストレスの解消や生きがいづくりに寄与する。	公民館講座の開催や各種サークル等の支援
	町民体育祭 スポーツ参加意欲を高め、その活性化を促進し積極的な健康づくりを推進し、スポーツを通じ地域住民の連携を養う。	1回/年実施
	しらかば学級 高齢者の心と体の健康づくりや仲間づくりを通して生きがいづくりに寄与する。	12回/年実施
子ども未来課	子育て支援センター 子育て全般に関する相談窓口。教室や遊びを通して交流を図る。	随時、相談や支援を行う。

精神保健福祉センター	<ul style="list-style-type: none">・精神保健福祉相談・こころの電話相談・グループ支援自死遺族のための交流会青年グループギャンブル研究会青年期親の会摂食障害を考える家族の会・道民を対象としたイベントの開催など
上川保健所	<ul style="list-style-type: none">・精神保健相談（精神科医師による相談）・こころの健康相談・女性の健康サポートセンター・自殺対策相談窓口一覧「自殺のないまちをめざして」冊子作成、配布
北海道教育委員会	<ul style="list-style-type: none">・子ども相談支援センター（電話・メール・来所相談）・ホームページで相談窓口等の周知