

計画の体系

自殺総合対策大綱

【基本理念】誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

【基本方針】

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

黒潮町自殺対策計画

【基本理念】このまちでずっと暮らせる ～誰も自殺に追い込まれることのない黒潮町の実現～

【黒潮町の自殺対策5本柱】

- 基本施策
 - ①こころの健康づくりと自殺対策に関する普及啓発活動
 - ②自殺対策を支える人材の育成
 - ③相談支援体制の充実、関係機関の連携強化
- 重点施策
 - ④高齢者への支援
 - ⑤妊娠期、子どもの頃から支援

黒潮町では、基本施策として、①、②、③に、また重点施策として、④、⑤に取り組み、「生きることの包括的な支援」としての自殺対策を推進します。

連絡先一覧

黒潮町の“からだ”と“こころ”の相談

■黒潮町役場 健康福祉課保健衛生係
☎ 0880-43-2836 【受付】月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

■佐賀支所 地域住民課保健センター
☎ 0880-55-7373 【受付】月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

自殺予防 自殺を考えるほどの悩みを抱えている方の相談

■高知いのちの電話
☎ 088-824-6300 【受付】毎日9:00～21:00 年末年始10:00～18:00
※毎月10日はフリーダイヤル:0120-738-556:(8:00～翌朝8:00 24時間)

心の健康 心の健康に関する相談

■高知県立精神保健福祉センター
☎ 088-821-4966 【受付】月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

■心のテレ相談【相談専用電話】
☎ 088-823-0600 【受付】月～金(祝日・年末年始を除く) 13:00～15:00

■幡多福祉保健所
☎ 0880-35-5979 【受付】月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

第2次黒潮町 健康増進計画 食育推進計画 自殺対策計画



高知県 黒潮町

健康づくりの考え方

健康は、周りの環境に大きく影響されるものであるため、「健康づくり」に取り組みやすい環境をみんなでつくっていくことが大切です。

今後健康づくりに対する意識を高めるため「みんなの知恵と力を合わせること」、そして「健康を支援する環境づくり」が重要です。個人の努力に加えて、事業所・団体・学校等の地域社会や地域住民の協力等、社会全体で支えあい支援できることを目指します。

計画の期間

本計画の期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とし、社会状況の変化や法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜見直しを行います。

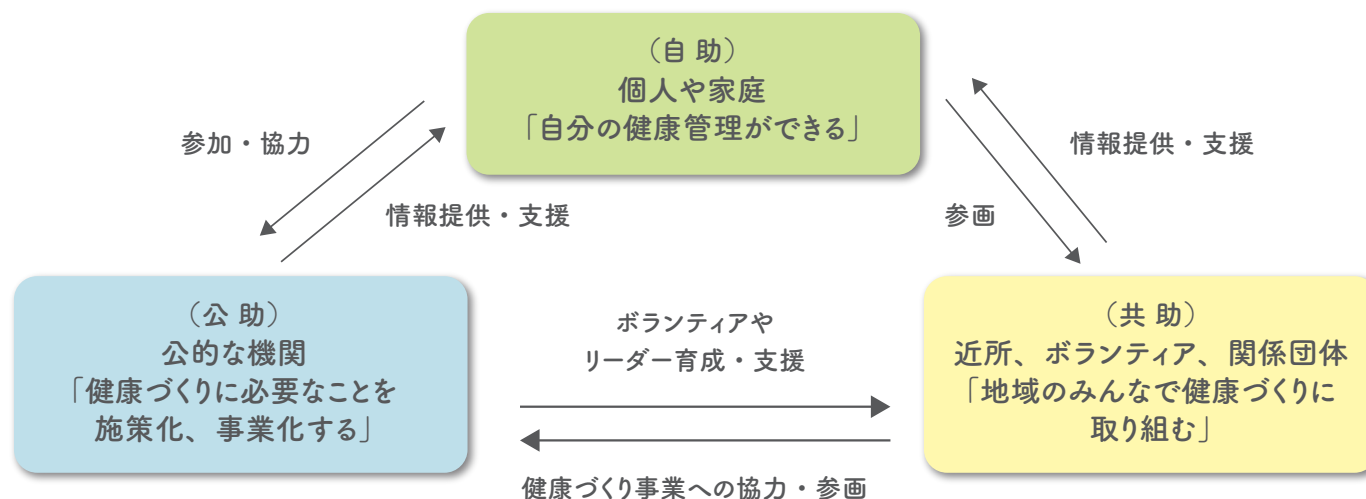
■計画期間

	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度
計画	策定	計画期間				最終評価

計画の推進体制

本計画の効果を十分に発揮するためには、健康づくりの主体となる個人や家庭、関係団体、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携して推進することが大切です。

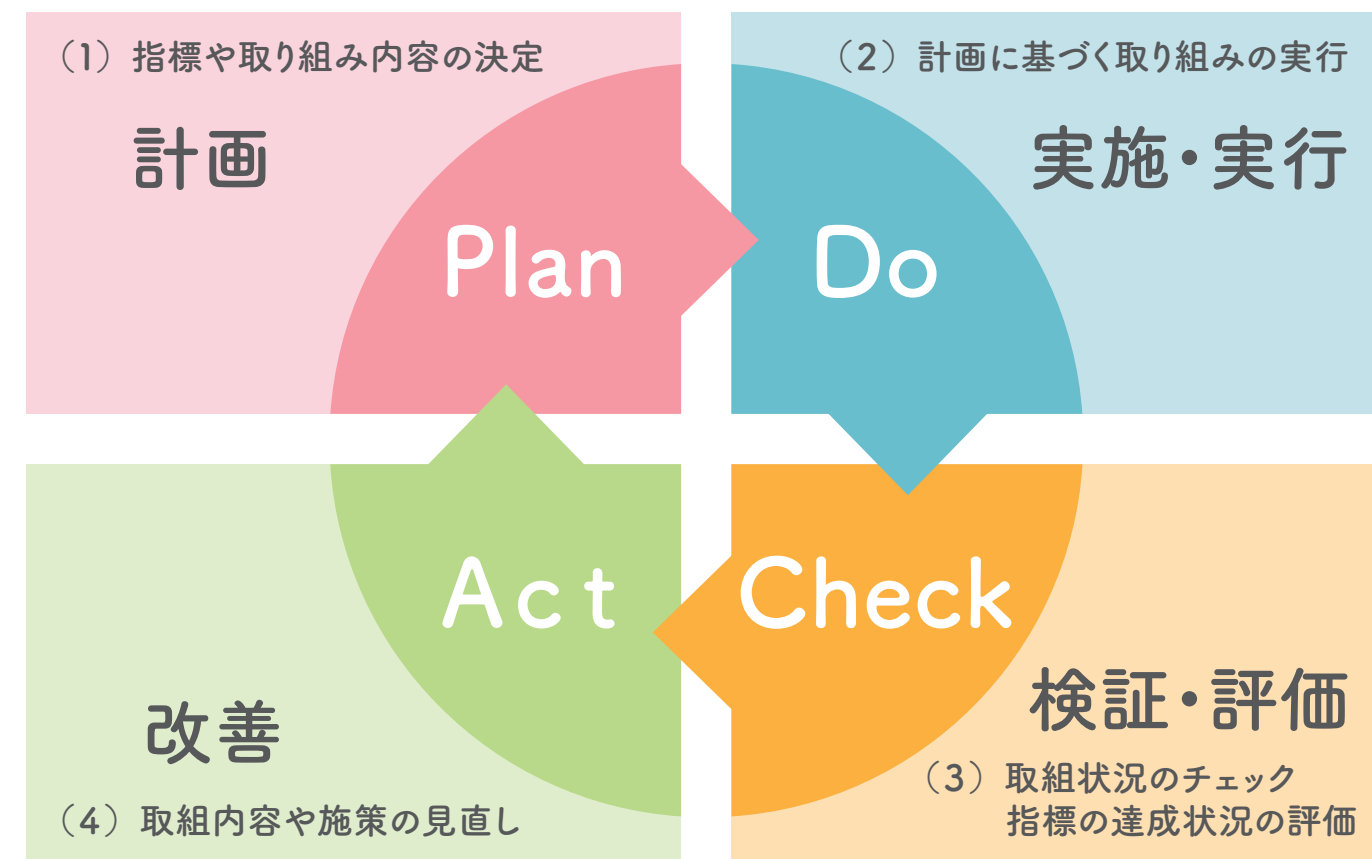
そのため、健康づくりに一体となって関わる組織を立ち上げ、取り組みを推進できる体制の整備に努めます。



計画の評価と進行管理

「黒潮町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」は、黒潮町の今後の健康づくりの方向性を示す計画です。本計画に基づく取り組みを効果的かつ継続的に推進していくために、より具体的な行動計画を作成し、それに伴う評価を行います。

また、住民の代表や関係機関等からなる「黒潮町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画運営審議会」を定期的に開催し、計画の推進状況の評価や必要に応じた見直しをしていきます。



◆健康増進・食育推進の取組み

【基本理念】⇒このまちですっと暮らせる

健康課題	目 標
健康づくり 健康管理・運動 喫煙 飲酒	①健康管理を心がける
	②運動をする習慣ができる
	③こけない(転倒を予防する)
	④健康に関する情報を得ることができる
栄 養	①健康に気をつけた食事をとる
歯と口	①歯と口を大事にする
心の健康	①十分な休養がとれる
	②困った時に相談することができる
	③ストレスが解消できる
	④趣味の時間を過ごす
地域づくり 仲間づくり	①地域や家庭で力を発揮できる役割がある
	②世代間や横のつながりがある
	③地域で支えあい協力する
	④気の合った仲間、地域で気楽に集まり話ができる
	⑤安心して過ごせる場所がある
	⑥自分の存在を認めてもらえる人や場所がある

健康づくり

目標	取組み	内 容	取組むひと
①健康管理を心がける	◆妊娠から乳幼児健診及び予防接種の普及啓発が必要	・妊娠期から仲間づくりをする ・子育て支援センター、あったかふれあいセンター、愛育相談(育児相談)等の利用する ・乳幼児健診を受ける ・定期の予防接種を受ける	各家庭 個人の取組み
		・地域みんなで子育てに関わる ・お互い誘い合い集まりに参加する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・健診の啓発をする ・健診、予防接種が受けやすい体制づくりをする ・子育てに関する情報提供をする ・子どもの発達段階や成長に応じた支援を行う	行政の取組み
	◆若い世代からの生活習慣病予防が重要	・健康づくりに関心をもつ ・生活リズムを整える ・定期的に健診や人間ドックを受ける ・健診結果を正しく理解する ・家族の健康に関心をもつ ・必要時に適切な治療(医療)を受ける ・体重を測り、適正体重を維持する ・質のよい睡眠を心がける ・健康に心がけた行動をとる	各家庭 個人の取組み
		・地域や職場で運動などの体づくりに取り組む ・近所で誘い合ってスポーツイベント等に参加する ・自分でできる方法を一緒に考える ・健診受診の声をかけ合う	地域、職場、各種団体等の取組み
		・生活習慣を見直すきっかけをつくる ・他機関と協働して住民の健康づくりに取り組む ・要精密検査の未受診者対策を実施する ・いろんな場を活用して、健康教育を実施する ・生活習慣病やメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム等の予防方法を周知する	行政の取組み
	◆喫煙への取組が必要	・喫煙が身体に及ぼす影響について理解し、禁煙に取り組む ・未成年者は喫煙をしない ・喫煙による周囲の人への健康の影響を理解する ・妊娠中喫煙をしない	各家庭 個人の取組み
		・喫煙による身体への影響などについて情報提供を行う ・未成年者や妊産婦への喫煙防止を周知・徹底する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・多量飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発を行う ・禁煙を希望する人が適切な保健指導を受けられるように支援する ・学校での禁煙防止教育を推進する ・未成年者や妊産婦等への禁煙防止を周知啓発する	行政の取組み

目標	取組み	内 容	取組むひと
① 健康管理を心かける	◆妊娠期からの切れ目のない支援 ◆乳幼児健診及び予防接種の普及啓発が必要	・定期的に健診や人間ドックを受ける ・健診結果を正しく理解し、行動する ・隣近所、家族間で健診受診の声をかけ合う ・がん、生活習慣病予防に必要な知識を得る ・健診の重要性について理解する	各家庭 個人の取組み
		・健診受診の声をかけ合う ・特定健診やがん検診の普及啓発を行う (健診ベスト着用、チラシ・ティッシュの配布など)	地域、職場、各種団体等の取組み
		・健診の受診勧奨を行う ・健診の未受診者対策を実施する ・ホームページやIWKTV等を活用して、健診の周知啓発を行う ・受診しやすい健診体制を整える ・健診結果を正しく理解できるような情報提供を行う	行政の取組み
	◆適正飲酒への取組が必要	・多量飲酒による身体への影響を知る ・自分の体質や節度ある適切な飲酒量を知り、適量を守る ・未成年者は飲酒をしない、未成年者にお酒をすすめない ・妊娠中や授乳中は飲酒をしない ・休刊日をつくる	各家庭 個人の取組み
		・過度な飲酒による身体への影響などについて情報提供を行う ・未成年者や妊産婦への飲酒防止を周知・徹底する ・飲酒について一緒に考える	地域、職場、各種団体等の取組み
		・多量飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発を行う ・未成年者や妊産婦の飲酒の害について啓発を行う ・節度ある適度な飲酒量の知識の普及啓発を行う ・お酒やアルコールに関する相談支援を行う	行政の取組み
② 運動をする習慣ができる	◆自分に合った運動習慣が必要	・運動について関心を持つ ・自分に合った運動を見つける ・運動に関するイベントに積極的に参加する ・自分の生活スタイルに合った運動を続ける (ウォーキング、ジョギング、グランドゴルフ、民謡、ストレッチ等) ・集会所等で行っている運動教室に参加する	各家庭 個人の取組み
		・お互い誘い合い参加する ・ウォーキングや健康体操等の自主活動グループを増やす ・IWKTVなどを活用して体操を普及する ・運動しやすい環境を整える ・地域で運動に関するイベントを開催する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・IWKTVなどを活用して運動に関する情報を提供する ・歩きたくなるようなウォーキングコースを町内外に発信する ・運動しやすい環境を整える ・生涯スポーツを推進する ・運動をする楽しさを教える	行政の取組み

目標	取組み	内 容	取組むひと
③ こけない(転倒を予防する)	◆転倒予防や脳卒中予防など介護予防が必要 ◆虚弱高齢者の重度化予防が必要	・介護予防について関心を持つ ・自分の身体の状態を知る(三世代ふれあい健診等) ・こけないための体力づくりや環境整備を行う ・介護予防の取り組みに参加する ・自分に合った運動を実施する	各家庭 個人の取組み
		・介護予防の取り組みに誘い合って参加する ・健康づくり推進委員が主体となって、健康づくりに取り組む ・体力維持のための体操を各地区で実施する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・介護予防対策について関係者間で情報共有の場をもつ(地域ケア会議等) ・運動の効果や個人に見合った運動について情報提供する ・三世代ふれあい健診を実施する ・介護予防について情報提供する ・高齢者が生活しやすい環境を整備する ・理学療法士など、専門職の協力を得て介護予防事業を実施する	行政の取組み
④ 健康に関する情報を得ることができる	◆正しい情報の提供、発信が必要	・健康に関する情報に関心をもつ ・健康に関する講習会に参加する ・病気の予防法を知る	各家庭 個人の取組み
		・健康に関する知識を普及啓発する ・健康に関する学習会等で学び合う ・IWKTVやパンフレット等を活用する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・健康に関する情報を得られる場を提供する ・妊娠、出産、子育てに関する情報提供を行う ・同じ悩みを持つ人が集い、交流や情報交換を行う場を提供する ・ホームページやIWKTV等を活用する ・各ライフステージに応じた必要な情報を発信する	行政の取組み



栄 養

目標	取組み	内 容	取組むひと
① 健康に気をつけた食事をする	◆高齢期の特徴を踏まえた食育推進と低栄養予防が必要 ◆食生活改善推進協議会や関係機関と連携した食の理解と食文化の継承の推進が必要 ◆子どもの頃からの望ましい食習慣の定着と食育の推進が必要	・主食、主菜、副菜がそろった食事をする ・「早ね早おき朝ごはん」で、生活リズムを整える ・朝食を毎日食べる ・間食のとり方に気をつける ・自分のBMIや適性体重を正しく理解する ・中食や外食を上手に組み合わせて利用する ・家族や仲間で楽しく食事をする ・地域のサロン等に参加し、共食の機会を増やす ・地元の食材を積極的に選ぶ ・「食」を通したボランティア活動へ参加する ・食生活に関心をもつ ・郷土料理を知る	各家庭 個人の取組み
		・生活習慣病予防のための食生活をアドバイスする ・小・中学校向け食育講座を実施する ・一皿運動を実施する ・食生活改善推進員の活動をPRする ・伝達講習を実施する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・仲間や地域の人々と一緒に食事をする機会をつくる ・地域の飲食店等で地元の食材を用いた食事を提供する ・低栄養の予防および改善について啓発活動を行う ・量販店等での食育イベントの協働開催する ・食について学び合う	
		・健康に気をつけた食事について情報提供や啓発を行う ・広報やIWKTV等を活用し食の大切さを啓発、情報提供する ・町ホームページに野菜がとれるレシピ等を掲載する ・食生活改善推進員を育成し、地域での活動を支援する ・小・中学校で食育指導計画に基づいた「食育」普及啓発を行う ・地域のサロンやあったかふれあいセンター等、楽しく食事ができる場を整備する ・福祉保健所等と連携しながら「食育」普及啓発を行う ・高齢者の低栄養予防を目的とした教室を実施する ・各ライフステージに応じた望ましい食習慣の周知・啓発を行う	行政の取組み

歯 と 口

目標	取組み	内 容	取組むひと
① 歯と口を大事にする	◆各世代を通じたむし歯・歯周病予防が必要	・歯磨きの習慣をつける ・フッ化物を利用し、むし歯を予防する ・定期的に歯科検診を受ける ・むし歯の早期発見・早期治療をする ・よく噛んで食べる（消化吸収に良く、高齢者の誤嚥防止になります） ・週1回以上かみかみ百歳体操をする	各家庭 個人の取組み
		・かみかみ百歳体操を実施する ・歯と口の健康に関する知識を普及する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・保育所や学校でフッ素洗口事業を実施する ・乳幼児健診でむし歯予防の周知を行う（フッ化物の利用、フッ素塗布、歯科検診、歯科指導） ・むし歯予防のために歯磨きや食習慣などの大切さを知り、基本的な生活習慣を身につけるためむし歯予防教室を実施する ・むし歯を早期発見し治療を勧める（歯科検診、歯磨き指導、ほけん便り） ・歯科検診（妊婦歯科健診、成人歯科健診、後期高齢者歯科健診）を実施する ・歯科保健関係者連絡会議を実施する ・かみかみ百歳体操を普及する ・歯と口の健康に関する情報提供をする	行政の取組み



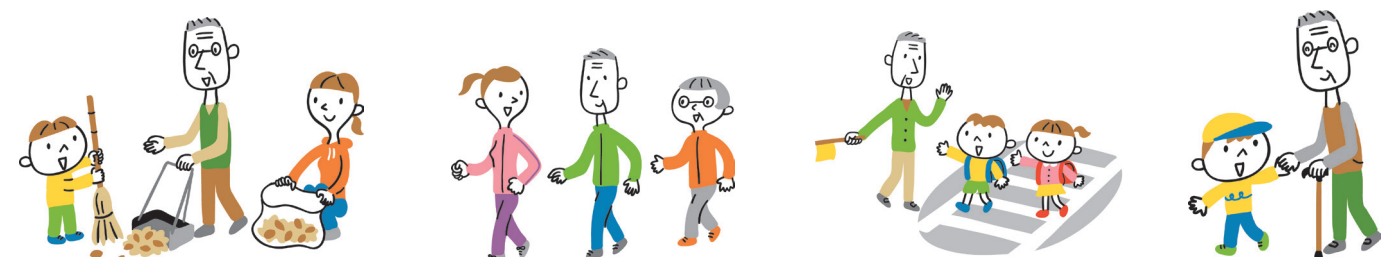
心の健康

目標	取組み	内 容	取組むひと
① 十分な休養がとれる	◆ストレスの内容について相談できる対策が必要 ◆睡眠等による十分な休養が必要	・休養や睡眠の大切さを知る ・生活リズムを整える ・十分な睡眠を確保する ・疲れをためない	各家庭 個人の取組み
		・地域や職場が睡眠の大切さを知っている	地域、職場、各種団体等の取組み
		・睡眠障害が健康に及ぼす影響を情報提供する	行政の取組み
② 困った時に相談することが出来る	◆ストレスの内容について相談できる対策が必要	・相談できる人をつくる ・相談にのることができる ・相談できる人や場所を知る	各家庭 個人の取組み
		・お互いに気にかけて合う ・相談し合うことができる	地域、職場、各種団体等の取組み
		・相談窓口の周知・徹底を行う ・「いじめ」やその他、学校に関する相談を行う	行政の取組み
③ ストレスが解消できる	◆ストレスに対処できることが必要	・自分なりのストレス解消方法をもつ ・リラックスできる時間や場所を見つける	各家庭 個人の取組み
		・気軽に話し合える仲間をつくる ・仲間同士が集まって話をする場をつくる	地域、職場、各種団体等の取組み
		・ストレスについてのチェックや解消方法に関する情報を提供する	行政の取組み
④ 趣味の時間を過ごす		・自分に合った趣味をもつ ・趣味の時間をもつ	各家庭 個人の取組み
		・趣味を楽しめるような場をつくる ・地域の集会所を活用する ・趣味に関する講座(研修会)等を開く ・サークル活動や自主活動グループを支援する ・サークルや自主活動グループを紹介する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・趣味に関する講座(研修会)等を開く ・サークル活動や自主活動グループを支援する ・趣味を楽しむことの大切さを啓発する ・サークルや自主活動グループを紹介する	行政の取組み



地域づくり・仲間づくり

目標	取組み	内 容	取組むひと
① 地域や家庭で力を発揮できる役割がある	◆住み慣れた地域で生活できる支援体制、サービスの充実が必要	・地域の活動に積極的に参加する ・ボランティア活動に積極的に参加する ・自分の仕事や役割をもつ	各家庭 個人の取組み
		・イベントやボランティア活動に誘い合う ・役割や社会参加の場を提供する ・地域や世代を超えた仲間づくりをする ・ボランティアを育成し支援する ・健康づくりに取り組む団体が活動する	地域、職場、各種団体等の取組み
		・役割や社会参加の場を提供する ・ボランティアを育成し支援する ・認知症サポーターを養成し支援する ・認知症サポーター養成講座を行う	行政の取組み
② 世代間や横のつながりがある		・隣近所に声をかける ・趣味や地域活動を通して、周りの人と関わりをもつ	各家庭 個人の取組み
		・子ども会や老人クラブ等が活動を通じて交流をする ・ボランティア活動を通して協力し合える ・地域の行事に協力し合える ・自主活動を通じて仲間をつくる ・集会所を利用して子どもたちや高齢者の交流を図る ・昔ながらの文化を若い世代や子ども達に伝える	地域、職場、各種団体等の取組み
		・世代間交流を推進する ・三世代ふれあい健診を実施する	行政の取組み
③ 地域で支えあい協力する		・隣近所に声をかける ・地域の行事に参加する	各家庭 個人の取組み
		・隣近所で声をかけ合い、助け合う ・地域の行事に協力し合える ・地域で学校行事に協力する ・認知症サポーターが本人や家族を支援する ・地域で相談を受け、問題解決を図っていく	地域、職場、各種団体等の取組み
		・地域見守りネットワークの体制を整える ・あったかふれあいセンターの周知と充実を図る ・子どもたちのボランティア活動を支援する	行政の取組み



目標	取組み	内 容	取組むひと
④ 気の合った仲間、地域で 気楽に集まり話ができる	◆住み慣れた地域で生活できる支援体制、サービスの充実が必要	・共通の趣味をもった仲間と集う ・気の合った仲間と集う ・地域でしている活動に参加する	各家庭 個人の取組み
		・地域で集まる機会をつくる ・サークル活動や自主活動グループへ誘い合う ・集会所やあったかふれあいセンターを活用する ・地域で子育ての仲間づくりをする	地域、職場、各種団体等の取組み
		・親子が集い交流する場を設ける ・ふれあいサロン開催のための支援をする ・ふれあいサロン開催のための支援をする	行政の取組み
⑤ 安心して過ごせる場所がある		・安心して過ごせる場所を知っている ・助け合いの心をもつ	各家庭 個人の取組み
・見守り体制を整える(見守りネットワーク) ・集会所等を利用して子どもや高齢者が集う場所づくりを行う ・安心して過ごせる場所を地域で支える		地域、職場、各種団体等の取組み	
・子育て支援事業の情報を提供する ・見守りネットワークを構築する(団体との締結等) ・安心して過ごせる場所を提供する(放課後子ども教室、あったかふれあいセンター、子育て支援センター等) ・地域包括ケアシステムを推進する		行政の取組み	
⑥ 自分の存在を認めて もらえる人や場所がある		・外出して交流する ・地域活動に参加する ・家庭で普段から仲良く話ができる ・家庭の中で役割をもつ	各家庭 個人の取組み
		・地域活動に協力し合う ・お互いの立場を認め合う ・相談できる仲間づくりを行う	地域、職場、各種団体等の取組み
		・社会参加できる場づくりや情報の提供を行う ・自助グループの支援を行う	行政の取組み



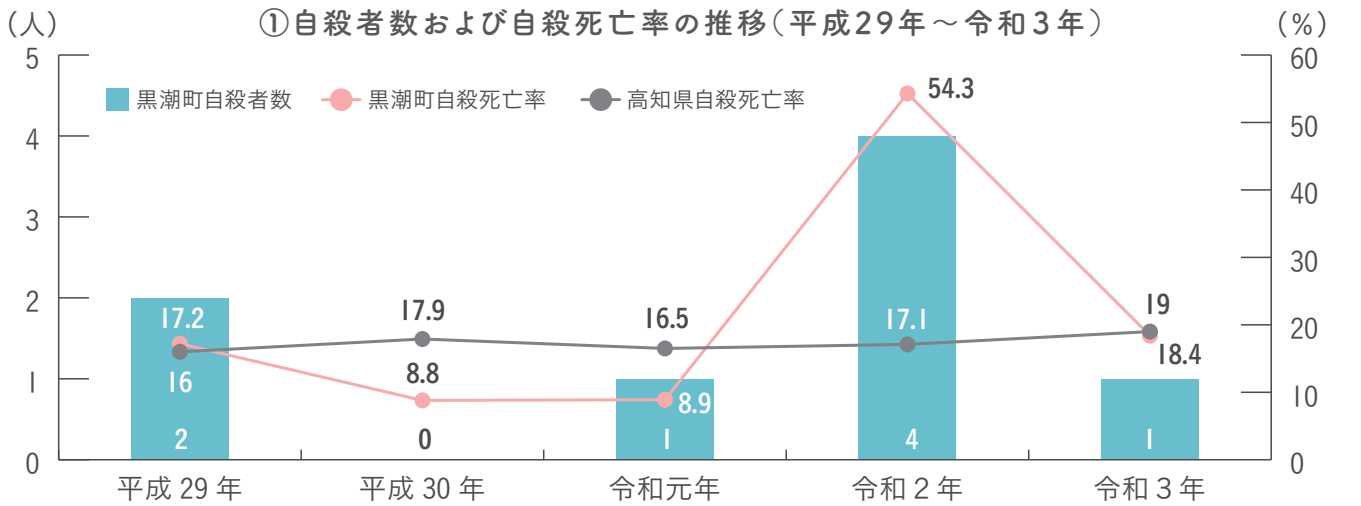
◆自殺対策

黒潮町の現状と課題

(1)年間自殺者数の平均は約2人、自殺死亡率は高知県の平均より高い。

平成29年～令和3年の間に自殺で亡くなった人の合計は8人(年間平均1.6人)です。自殺死亡率の5年間平均は21.4と、高知県の平均17.3よりも高い状態となっています。

※【図①：注】自殺者数は厚生労働省の人口動態統計に依拠し、自殺死亡率は警察庁の自殺統計に依拠するため、自殺者数が0人であっても自殺死亡率が算出される場合があります。

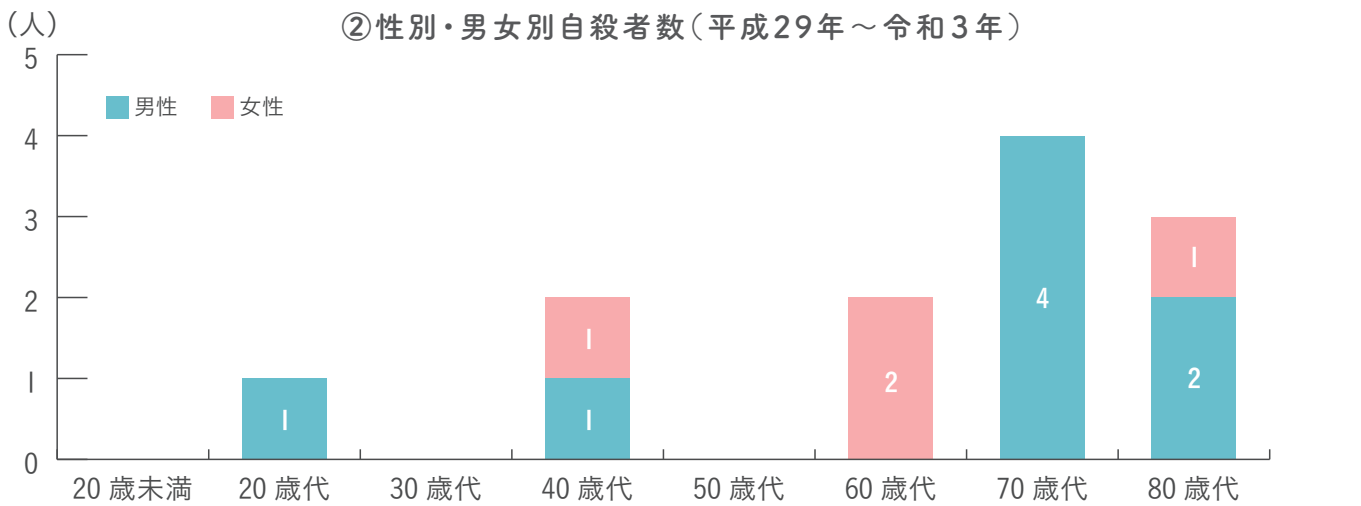


出典:いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル2022年更新版」

(2)70歳代男性の自殺が多い。

平成29年～令和3年の間に自殺で亡くなった人を年代別に見ると、70歳代が4人で最も多く、全員が男性となっています。

70歳代男性の自殺死亡率は93.0、これは高知県の70歳代男性の自殺死亡率29.5と比較して高い値を示しています。

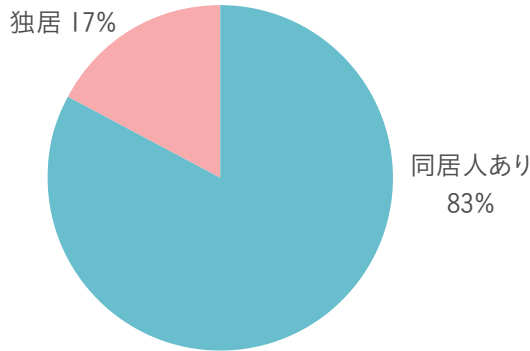


出典:いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル2022年更新版」

（３）自殺者の約８割に同居人がいた。

自殺者を同居人の有無別でみると、平成29年～令和3年の間に自殺で亡くなった12人のうち同居人がいる人の割合は83％でした。

③自殺者における同居人の有無

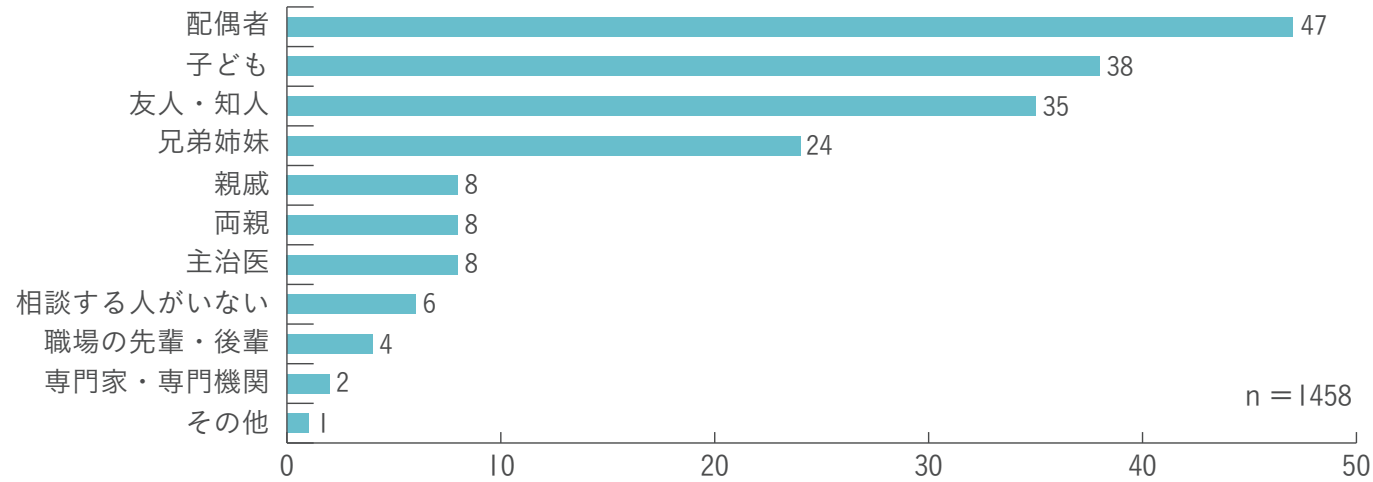


出典：いのち支える自殺対策推進センター
「地域自殺実態プロファイル2022年更新版」

（４）困ったときや心配なことがある時に相談するのは身近な人が多い。

困ったときや心配なことがある時に、主に相談するのは「配偶者」が47％で最も多く、「子ども」(38％)、「友人・知人」(35％)「兄弟・姉妹」(24％)がつづいています。

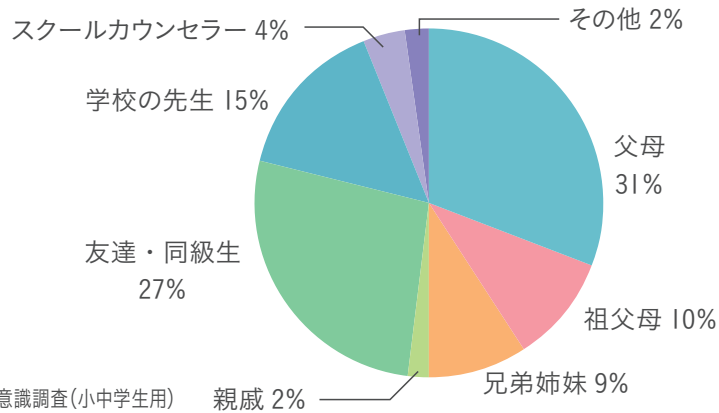
④困ったときや心配なことがあるときに相談する人の割合 (%)



出典：黒潮町健康に関する町民意識調査（一般用）

小中学生においても「父母」が31％と最も多く、「友達・同級生」(27％)、「学校の先生」(15％)が続いています。

⑤困ったときや心配なことがあるときに相談できる人の割合 (%)

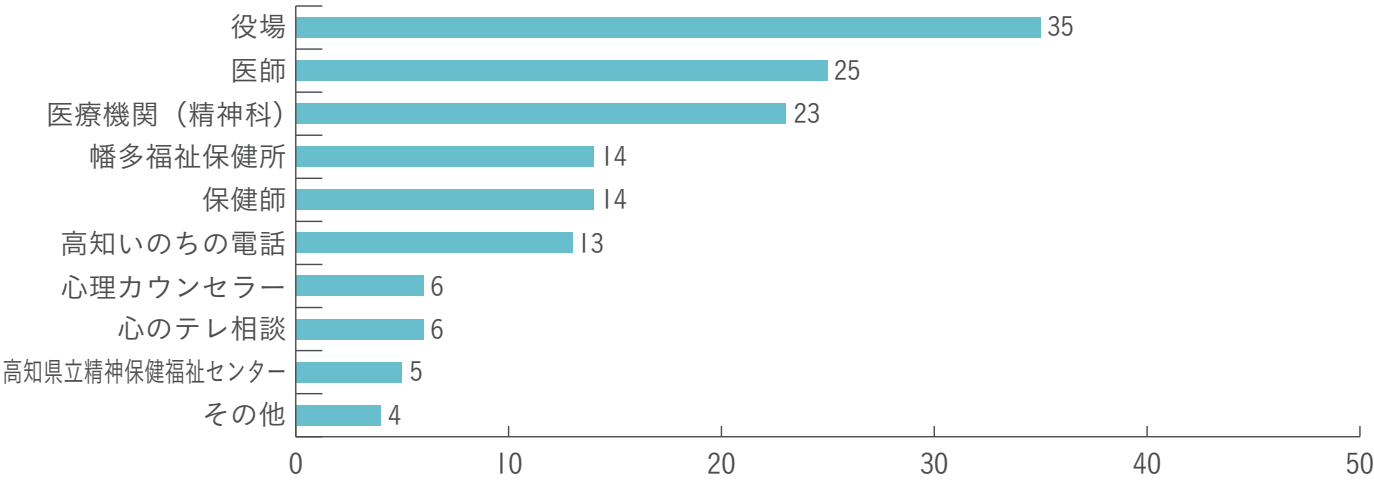


n = 70
出典：黒潮町健康に関する町民意識調査(小中学生用)

医療機関でもなく、専門家でもなく、生活に密着した身近な人が相談相手になっています。

相談できる専門家・専門機関の認知度については、「役場」が35％で最も多く、「医師」(25％)、「医療機関(精神科)」(23％)、「幡多福祉保健所」(14％)、「保健師」(14％)がつづいています。

⑥相談できる専門家・専門機関の認知度 (%)

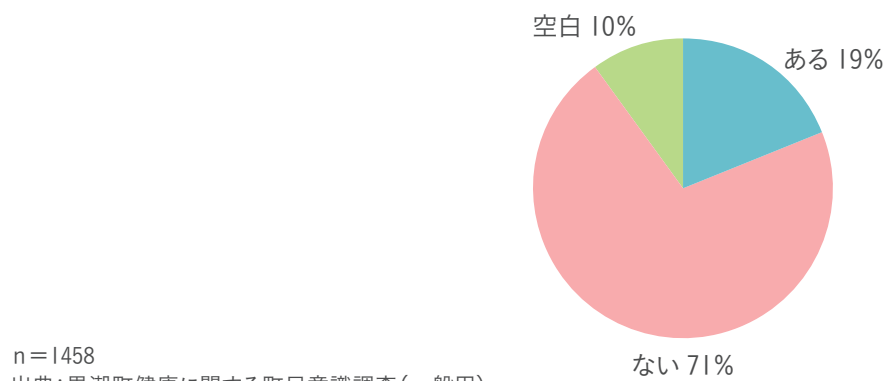


n = 1458
出典：黒潮町健康に関する町民意識調査（一般用）

（５）地域や職場でメンタルヘルスについて学んだことがない人が約7割いる。

地域や職場でメンタルヘルスについて学んだことのない人が、71％います。

⑦地域や職場でメンタルヘルスについて学んだことの有無 (%)



n = 1458
出典：黒潮町健康に関する町民意識調査（一般用）

