



第6章 宮古市自殺対策計画

第6章 宮古市自殺対策計画

1 宮古市自殺対策計画の状況

(1) 計画の進捗状況と今後の課題

宮古市自殺対策計画に掲げた目標指標について、達成状況の評価を行いました。

評価方法は、基準値（策定時の基準値）から目標値に向けた最終実績値（達成度）を算定し、A1～Dの区分で評価しています。

評価区分	評価基準	目標達成率
A1	改善しており目標を達成している	100%以上
A2	改善しているが、目標を達成していない	10%以上100%未満
B	変わらない	－10%以上10%未満
C	悪化している	－10%未満
D	評価できない	-

★計画の数値目標

(1) 自殺死亡率・自殺者数

指標	策定時基準値 2016(平成28)年	現状値 2018(平成30)年～2022 (令和4)年の5カ年平均	目標値 2019(平成31)年～2023 (令和5)年の5カ年平均	評価
自殺死亡率(自殺者数)	21.5 (12人)	15.0 (7.6人)	18.3以下 (10人以下)	A1

(2) 成果指標

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	現状値	目標値 2023(令和5)年度	評価
毎日の生活に充実感のある人の割合	80.7%	77.2% 2023(令和5)年度	84.0%	C
睡眠で十分休養がとれる人の割合	73.6% 2016(平成28)年度	72.6% 2022(令和4)年度	80.0%	C

第6章 宮古市自殺対策計画

◆ 基本施策 1 自殺対策を支える人材の育成 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
ゲートキーパー養成数(市民)	95人	年108人	年100人	A1
ゲートキーパー養成数(市職員)	未実施	204人 2019(令和元)年度 ～の累計	2024(令和6)年度 までに240人	A1
支援者スキルアップ研修会の開催回数	年3回	年4回	年3回以上	A1

※「ゲートキーパー養成数(市職員)」については、目標値を2024(令和6)年度までの数値目標としていますが、2023(令和5)年度(現状値)で評価しています。

- ・「地域の健康づくりのサポーター」である、保健推進委員への養成講座は毎年実施しています。
- ・民生委員、児童委員、サロンのリーダー等への講座も実施しており、より深く地域で活動する際の心得等、伝えることができています。
- ・企業への働きかけにも力を入れ、住民の生活に密接に関わる職種に向け講座を実施しており、普段関わるのが難しい働き盛り世代へ介入できています。
- ・全庁横断的な自殺対策の推進のため、市職員を対象に、ゲートキーパー養成講座を実施し、全職員がゲートキーパーの役割を担えるよう事業を実施しています。
- ・2020(令和2)年度からは庁内連携ツール「こころつながりシート」の運用を開始しています。ゲートキーパー養成講座と併せて、「こころつながりシート」の目的やフローを紹介し、活用を促しています。
- ・自殺リスクの高い方への支援方法や、ゲートキーパー指導者養成セミナー等の研修を開催しスキルアップにつなげるとともに、支援者自身のメンタルヘルス、ストレスケアの研修会も実施しています。

【課題と今後の方向性】

- ・自殺は様々な要因によって引き起こされるものであり、自殺対策は生きることの包括的な支援です。タイムリーな対応が求められる自殺予防は、専門機関に頼った自殺対策では対象を支えることは困難であるため、専門職員のスキルアップを図りながら、広く深くこころの健康づくりを呼びかけ、市民の誰もがゲートキーパーとしての役割を担えるよう、今後も人材育成に努めていきます。

◆ 基本施策 2 住民への啓発と周知 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
広報みやこでの啓発	年2回	年2回	合計 年4回以上	A1
市ホームページでの啓発	未実施	年4回		

【取り組みの評価】

- ・3月・9月は自殺対策強化月間（週間）であり、それに合わせて広報みやこと宮古市ホームページにて、正しいメンタルヘルスの知識の普及や、相談窓口の周知を行っています。また、商工会議所の会報や産業支援センターのメールマガジンでの情報提供も行っています。
- ・ホームページには、具体的な相談先やセルフケア方法などを載せています。加えて、ストレスケアに関連する食材を用いた市管理栄養士監修のレシピ集「いやされしび」を紹介するなど、自殺対策・こころの健康づくりが市民にとって身近になるよう、テーマを設けながら普及啓発に取り組んでいます。
- ・市内の中高生や「20歳のつどい」など、若年層への働きかけも行っており、長期休業後に自殺者が増えると考えられていることから、長期休業前に学校を通じて普及啓発を行っています。

【課題と今後の方向性】

- ・年代を問わず、住民一人ひとりに事業の目的が届き、SOSを出せる人や場所があることを認識してもらうため、引き続き周知方法など工夫しながら幅広く普及啓発していきます。

◆ 基本施策 3 生きることの促進要因 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
こころの健康に関する健康教室の開催	年14回	年33回	年15回	A1
産前産後サポート事業 (産後概ね28日以内の産婦に対する 個別電話相談実施率)	未実施	100%	97.0%	A1

【取り組みの評価】

- ・所内・地区健康相談にてこころの健康教育、健康相談を開催。高齢期のうつ病予防に焦点を当て、全地域をまわれるよう計画的に事業を推進しています。地域へより深く入り、市民の生きることの促進要因を増やしていくためには、今後も継続した取り組みが必要です。
- ・産婦の身体、精神面の変化を把握し、産後早期に対応することで、産婦のメンタルヘルスに繋がっています。

【課題と今後の方向性】

- ・本市の現状を踏まえながら地域に入り普及啓発および個別相談を実施すると共に、自殺リスクが高くなると想定される対象を個人で捉えアセスメントし、早期にケアすることができています。今後も時期を逃さず、継続的な関わりをもつことにより、市民一人ひとりの生きることの促進要因を増やしていけるよう取り組んでいきます。

第6章 宮古市自殺対策計画

◆ 基本施策 4 SOSの出し方教育 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
公立小中学校におけるSOSの出し方教育の実施	未把握	・「こころのサポート授業」の実施(小14校、中11校全校) ・教育相談体制の充実(SC、相談員、養護教諭の活用)	令和6年度までに全ての小中学校において年1回以上実施	A1
公立小中学校におけるいじめアンケートの実施	未把握	年2回以上	全ての小中学校において年1回以上実施	A1

※「公立小中学校におけるSOSの出し方教育の実施」については、2023（令和5）年度（現状値）で評価しています。

【取り組みの評価】

- ・「こころのサポート授業」を市内全ての小中学校にて実施しています。また、教育相談体制の充実としてスクールカウンセラー、相談員、養護教諭の活用も行っています。
- ・全ての小中学校においていじめアンケートを実施し、早期発見と初期対応につなげることができています。

【課題と今後の方向性】

- ・公立小中学校（全校）において、生徒本人へ働きかけができています。アンケート実施によりスクリーニングを行い、初期対応を実施。また、授業を通じてSOSの出し方について伝え、ストレスに対するセルフケア方法を併せて周知しています。今後も小中学校と連携し継続した取り組みを行い、いじめなどの早期発見、早期対応につなげていきます。

◆ 基本施策 5 ネットワークの強化 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
宮古市自殺対策推進協議会開催数 (宮古市自殺対策連絡会)	未設置	年2回	年2回	A1
庁内自殺対策ネットワーク会議開催数	未設置	年2回	年2回	A1

【取り組みの評価】

- ・宮古市自殺対策推進協議会は、「宮古市自殺対策連絡会」として2019（令和元）年度に設置。本連絡会は、市内関係機関と情報共有、連携と協力により、自殺対策を円滑に推進するために開催しています。本市の自殺に関する状況把握に留まらず、自殺対策に係る講話を行い意見交換等を行っています。市民を取り巻く様々な機関と連携を図ることで、自殺対策を実効性のあるものにできています。
- ・庁内自殺対策ネットワーク会議は2019（令和元）年度に設置。本会議では、市内の現況や、各課での取り組みを共有し、共通理解のもと市民に関われるよう、自殺対策計画を推進しています。また、2020（令和2）年度から運用が開始された「こころつながりシート」を庁内で活用するよう促し、全庁的な自殺対策につなげています。

【課題と今後の方向性】

- ・庁内および各関係機関と密接な連携体制を構築することで、実効性があり効果的な自殺対策を市全体で実施できています。その連携体制を有機的なものにするためにも、今後も会議等開催し、市民を取り巻くネットワークを強化していきます。

◆ 重点施策 1 シニア世代・高齢者対策 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
介護予防運動教室等参加者数 ※シルバーリハビリ体操を活用した通いの場等の参加者数	延9,757人	延10,965人	延250人／年の増加	A1

※新型コロナウイルス感染症の影響を受け、2020（令和2）年度は活動を中止。2021（令和3）年度からは状況をみながら活動を再開。

【取り組みの評価】

- ・新型コロナウイルス感染症の影響を受け、教室開催が難しい時期がありましたが、高齢者の健康づくり、居場所を継続して提供できています。

【課題と今後の方向性】

- ・高齢者同士が教室を通じて、お互いに支え合うという住民主体の教室運営ができるよう支援していきます。

◆ 重点施策 2 働き盛り世代対策 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
働く世代の健康づくり事業実施回数	年5回	年11回	年8回	A1

【取り組みの評価】

- ・幅広く周知を行い、新たな企業へ介入できています。金融機関、電気、建築業等、いずれも市民の生活に密接に関わり寄り添う職種であり、普段関わりが難しい働き盛り世代へアプローチできています。また、同時に地域での普及啓発も実施しており、着実にこころの健康づくりについて広く深く広めることができています。

【課題と今後の方向性】

- ・今後も事業の周知に努め、本市の現況等に合わせ、家族や同僚の見守りや、セルフケアの重要性についてなど、市民一人ひとりが支え合い、助けを求められるよう事業を実施していきます。

◆ 重点施策 3 生活困窮者・無職者等対策 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
生活困窮者支援調整会議開催数	年12回	年12回	年12回	A1

【取り組みの評価】

- ・関係機関で支援方法を共有し、要支援者が抱える複合的な相談に包括的に対応できました。また、アウトリーチ型の訪問支援を強化継続し、ひきこもりなど社会的孤立世帯へのアプローチを行うことができました。

【課題と今後の方向性】

- ・今後も要支援者が抱える複合的な相談に包括的に対応できるよう、生活困窮者支援調整会議を継続して実施していきます。

2 計画の基本方向

(1) 目標

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ることが知られており、自殺は、その多くが追い込まれた末の死と言われています。

自殺総合対策大綱にある、自殺対策の本質が「生きることの包括的な支援」であることを改めて認識し、市民一人ひとりのかけがえのない命を守るため、関係機関・団体との連携を図りながら、共に支えあう地域づくりを進め、「いのち支えあうみやこ ～誰も自殺に追い込まれることのない宮古市を目指して～」の実現を目指すものです。

いのち支えあうみやこ

～誰も自殺に追い込まれることのない宮古市を目指して～

(2) 計画の基本方針

自殺総合対策大綱では、自殺総合対策における基本方針として、以下の6項目を挙げています。本計画においても、自殺総合対策大綱に基づき、計画を推進します。

【基本方針 1 生きることの包括的な支援として推進】

自殺対策を、生きることの包括的な支援として、社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で展開していきます。また、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で、生きることの包括的な支援として推進していきます。

【基本方針 2 関連施策との有機的な連携を強化し総合的に取り組む】

自殺は、健康問題、経済・生活の問題、人間関係の問題など様々な要因とその人の性格、家族の状況、死生観などが複雑に関係しており、様々な分野の生きる支援との連携を強化します。また、制度の狭間にある人、複合的な課題を抱え自ら相談に行くことが困難な人などを地域において早期に発見し、確実に支援していくため、属性を問わない相談支援、参加支援及び地域づくりに向けた支援を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」、地域共生社会の実現に向けた取組や、生活困窮者自立支援制度等と一体的に取り組む、効果的かつ効率的に展開していきます。

自殺の危険性の高い人を早期に発見し、精神科医療につなぐ取り組みに併せて、自殺の危険性を高める要因に包括的に対応するため、精神科医療、保健、福祉等の各施策との連携に努めます。さらに、孤独・孤立の問題を抱える当事者やその家族に対する支援を行っていくことは、自殺予防につながることから、行政と民間団体、地域資源との連携を図り、孤独・孤立対策の強化に努めます。

また、こどもの自殺対策を推進するため、教育委員会や地域の団体等との連携に努めます。

【基本方針 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を連動させる】

自殺対策は、個々人の問題解決に取り組む相談支援を行う「対人支援のレベル」、問題を複合的に抱える人に対して包括的な支援を行うための関係機関等による実務連携などの「地域連携のレベル」、法律、大綱、計画等の枠組みの整備や修正に関わる「社会制度のレベル」に分けて考え、総合的に推進します。

【基本方針 4 実践と啓発を両輪として推進】

自殺の問題は一部の人や地域の問題ではなく、誰もが当事者となり得る重大な問題となっています。危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行います。

すべての市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組めます。

【基本方針 5 国、県、市、市民、関係団体等の連携・協働の推進】

自殺対策が最大限その効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するため、国、県、市、市民、関係団体等が連携・協働して自殺対策を総合的に推進します。

【基本方針 6 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮】

自殺対策基本法第9条において、「自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない」と定められていることを踏まえ、このことを改めて認識して自殺対策に取り組みます。

(3) 計画の数値目標

自殺総合対策大綱では、自殺対策の数値目標を「2026（令和8）年までに自殺死亡率を2015（平成27）年と比べて30%以上減少させることとする」としています。

一方で、本市の自殺死亡率は、2016（平成28）年の21.5から増減を繰り返しています。

このことを踏まえ、2016（平成28）年の自殺死亡率21.5を基準値とし、30%以上減少させることを目指し、以下の目標値を設定します。

●自殺死亡率

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
自殺死亡率 (人口10万対)	18.74 2023(令和5)年	15.05 以下
(参考) 5年平均自殺死亡率	15.0 2018(平成30)年～2022(令和4) 年の5カ年平均	15.05 以下

※自殺死亡率は社会的リスクで変動しやすいと指摘されていますので、5年平均自殺死亡率や、周辺の調査値（失業率など）も加味しながら判断していく必要があります。

※警察庁自殺統計を資料の参考としています。

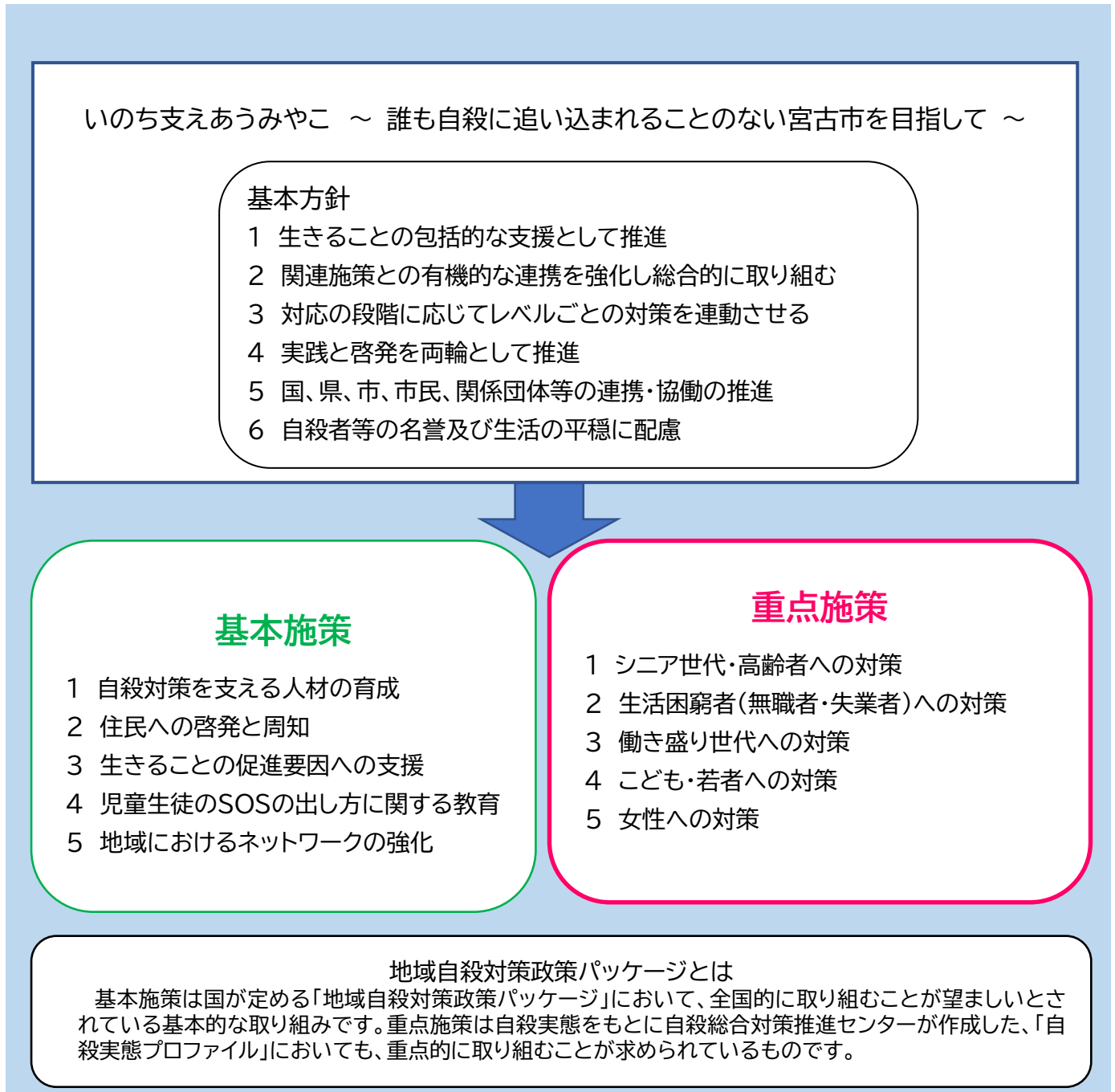
※人口動態統計と警察庁自殺統計の違いについて

	対象	計上時点	計上方法
人口動態統計	日本人のみ	死亡時点	住所地で計上
警察庁自殺統計	総人口（外国人を含む）	自殺発生日	住居地で計上

(4) 計画の体系

国から示された「地域自殺対策政策パッケージ」の基本施策と、「地域自殺実態プロファイル」に示された重点対策を踏まえ、下記の施策を展開していきます

■計画の体系図



3 施策の展開

◆ 基本施策 1 自殺対策を支える人材の育成 ◆

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対しては、早期の「気づき」が重要です。

自殺リスクのある人の早期発見と対応のため、ゲートキーパー（自殺の危険サインに気づき、話を聴き、見守りながら必要な支援機関につなげることができる人材）の育成を推進します。

市職員や専門職など、相談や支援等を行う機会の多い職種への研修などにより、市民のＳＯＳに気づき、関係機関と連携・支援できるよう研修などの機会の充実、関係機関・団体が連携し、包括的な支援を展開するための人材育成と資質の向上を図ります。

また、市民の誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、市民を対象とした研修の機会の確保を図ります。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
様々な分野でのゲートキーパーの養成講座の開催 支援者スキルアップ研修会の開催 保健推進委員等研修会の開催	健康課
社会的要因に関連する相談員の資質の向上 （ゲートキーパー養成講座の受講等）	全庁
市職員メンタルヘルス事業	総務課

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
ゲートキーパー養成数（市民）	年108人	年100人
ゲートキーパー養成数（市職員）	年38人	年40人
支援者スキルアップ研修会の開催回数	年4回	年4回

◆ 基本施策 2 住民への啓発と周知 ◆

自殺を考えている人、また自殺のサインに気づいた人が、相談機関や相談窓口の存在を知らなければ、早期対応や適切な支援につなげることができません。地域、職場や学校等、市民とのさまざまな接点を活かした周知活動を展開します。

また、自殺や精神疾患などに対する正しい認識を広げ、「命や暮らしの危機が迫った場合に、誰かに助けを求めるのは当然のこと」という考えが共通認識となるよう啓発を図ります。

自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという役割等についての意識が共有されるよう、啓発事業を展開していきます。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
こころの健康に関する相談窓口等の周知 健康相談・健康教育等の実施	健康課
広報、講演会、イベント、講習会等による普及・啓発活動	全庁
こころの健康づくりに関する講座 (ふれあいまちづくり講座等)	健康課 生涯学習課
精神疾患や適正飲酒についての普及・啓発の推進	健康課 福祉課

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
広報みやこでの啓発	年2回	年2回以上
市ホームページでの啓発	年4回	年4回以上

◆ 基本施策 3 生きることの促進要因への支援 ◆

自殺対策は、生きることの「阻害要因を減らす取り組み」に加えて、生きることの「促進要因を増やす取り組み」を行うことが重要です。

このため、生活上の困り事を解決するための支援や、居場所づくり、自殺未遂者への支援、遺された人への支援に関する対策を推進します。

また、東日本大震災や自然災害の被災者等への心身の健康づくり、生活支援の取り組みも重要です。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
自殺未遂者に対する相談支援 自死遺族の自助グループ等の紹介 所内、地区健康相談 働く世代の健康づくり事業 こころの健康づくりに関する健康教室 訪問・面接等による相談支援 こころのケア要支援者等への継続支援	健康課
産後うつスクリーニングの実施 産前産後サポート事業 各種教室等（ハロー赤ちゃん教室等） 地域子育て支援拠点事業 こども発達相談支援 ひとり親家庭自立支援 こども虐待防止 家庭児童相談 DV 相談 ひきこもり等青少年の自立支援	こども家庭センター
市民が集える空間づくりの支援 （施設管理および運営）	契約管財課 農林課 介護保険課 生涯学習課 田老総合事務所 新里総合事務所 川井総合事務所
介護予防教室	介護保険課 健康課
シルバーリハビリ体操指導者養成事業 介護家族のためのリフレッシュの会 認知症カフェ 総合相談支援（高齢者に関する相談） 男性のための運動教室 認知症サポーター養成講座 高齢者虐待防止ネットワークの推進 スローショッピング	介護保険課

市民相談(法律相談、行政相談等) 消費者保護対策(消費者契約トラブル、多重債務等) 被災者相談	生活課
生活保護に関する相談 生活困窮者自立支援 障がい者自立支援 民生委員・児童委員による地域相談 福祉コミュニティ支援	福祉課
地域の医療体制の充実	田老診療所 新里診療所 川井診療所 川井歯科診療所
乳幼児期家庭教育学級 小中学校期家庭教育学級 生涯学習事業	生涯学習課
幼児ことばの教室 特別支援教育支援員および就学支援相談員の配置	学校教育課
市税を含む公金等の相談	税務課 総合窓口課 上下水道部経営課
離職者、未就業者の就業促進の支援 若者などの能力向上と就職活動の支援	産業支援センター
農業者年金の啓発と相談	農業委員会事務局
地域防災計画	危機管理課
災害公営住宅管理	建築住宅課
生活再建住宅支援	建築住宅課

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
庁内連携「こころつながりシート」の普及	年1回	年3回以上
産前産後サポート事業 (産後概ね28日以内の産婦に対する個別電話相談実施率)	100%	100%

◆ 基本施策 4 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 ◆

児童・生徒が「困難やストレスに直面した時に信頼できる大人に助けの声をあげられる」ということを目標とし、児童生徒の自殺リスクを低減させるための取り組みの強化として、SOSの出し方に関する教育を推進します。

こころの健康に関する正しい知識を普及する教育とともに、教育機関と連携しながら推進していきます。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
SOSの出し方に関する教育の推進	学校教育課
小・中学校就学への援助	学校教育課
思春期保健事業	こども家庭センター

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
公立小中学校におけるSOSの出し方教育の実施	・「こころのサポート授業」の実施(小14校、中11校全校) ・教育相談体制の充実(SC、相談員、養護教諭の活用)	維持
公立小中学校におけるいじめアンケートの実施	年2回以上	年2回以上

◆ 基本施策 5 地域におけるネットワークの強化 ◆

自殺の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題などの様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しているものであり、それらに適切に対応するためには、地域の多様な関係者が連携、協力して、実効性ある施策を推進していくことが重要です。このため、自殺対策に係る相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

また、様々な問題が複雑化する前に、より早い段階での問題解決ができるよう、関係機関との情報共有など連携体制の強化を行います。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
自殺対策推進協議会（宮古市自殺対策連絡会） 庁内自殺対策ネットワーク会議	健康課
医療機関、警察、保健所等関係機関との救急情報の共有及び連携の推進	健康課 消防対策課
うつ・自殺サポート連絡会への参加 宮古地域こころのケアセンター等関係機関との連携	健康課 福祉課 介護保険課

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
自殺対策推進協議会開催回数(宮古市自殺対策連絡会)	年2回	年2回
庁内自殺対策ネットワーク会議開催回数	年2回	年2回

◆ 重点施策 1 シニア世代・高齢者への対策 ◆

本市の高齢化率が増加傾向で推移していることから、閉じこもりや健康上の不安などの高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要です。

高齢者の閉じこもりや孤立を防ぎ、高齢者一人ひとりが生きがいを持って暮らしていけるよう、地域での見守り体制や居場所づくりを推進するとともに、介護等の問題を抱える高齢者や家族の支援体制を強化する必要があります。

行政サービス、民間事業所サービス、民間団体の支援等を適切に活用し、高齢者の孤独・孤立を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化といった生きることの包括的支援としての施策の推進を図ります。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
市民が集える空間づくりの支援(再掲) (施設管理および運営)	契約管財課 農林課 介護保険課 生涯学習課 田老総合事務所 新里総合事務所 川井総合事務所
介護予防教室(再掲)	健康課 介護保険課
総合相談支援(高齢者に関する相談)(再掲) 高齢者虐待防止ネットワークの推進(再掲) シルバーリハビリ体操指導者養成事業(再掲) 介護家族のためのリフレッシュの会(再掲) 認知症カフェ(再掲) 男性のための運動教室(再掲) スローショッピング(再掲)	介護保険課
地域の医療体制の充実(再掲)	田老診療所 新里診療所 川井診療所 川井歯科診療所

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
介護予防教室(シルバーリハビリ体操教室)参加者数 ※シルバーリハビリ体操を活用した通いの場等の参加者数	10,965 人	12,000 人 2029(令和11)年度

◆ 重点施策 2 生活困窮者・無職者等への対策 ◆

本市の自殺者の特徴として、無職者が多い傾向にあります。生活困窮者はその背景として、無職、多重債務や労働の問題、精神疾患、虐待、DV、介護等の多様な問題が複合的に関わっていることが多く、包括的な支援体制の構築を図ります。

自殺のリスクの高い無職者・失業者の様々な問題に対応する施策の推進と生活困窮の状態にある者・生活困窮に陥る可能性のある者が自殺に至らないように、生活困窮者自立支援制度や重層的支援体制整備事業等と連動させて効果的な対策を進めます。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
生活保護に関する相談（再掲） 生活困窮者自立支援（再掲） 障がい者自立支援（再掲） 民生委員・児童委員による地域相談（再掲）	福祉課
ひとり親家庭自立支援（再掲） こども虐待防止（再掲） 家庭児童相談（再掲） DV相談（再掲） ひきこもり等青少年の自立支援（再掲）	こども家庭センター
総合相談支援（高齢者に関する相談）（再掲） 高齢者虐待防止ネットワークの推進（再掲）	介護保険課
市民相談（法律相談、行政相談等）（再掲） 消費者保護対策（消費者契約トラブル、多重債務等）（再掲）	生活課
市税を含む公金等の相談（再掲）	税務課 総合窓口課 上下水道部経営課
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
生活困窮者支援調整会議開催数	年12回	年12回

◆ 重点施策 3 働き盛り世代への対策 ◆

地域により就労環境や就労構造は様々であり、対策には公的部門も含め地域の特徴を踏まえて実施していく必要があります。

勤務関係の問題に関する自殺の要因の一つにハラスメントがあります。ハラスメントや長時間労働の強要は、往々にして職場の中で弱い立場にある労働者が被害を受けやすい問題であることから、職場におけるハラスメント防止への意識の醸成や情報提供など、職場におけるハラスメント防止対策の促進を支援していく必要があります。

働き盛り世代への対策は、勤務環境、労働環境の多様化に対応できるよう、単に職域、各事業所での対策だけではなく、市や地域の団体の役割が重要であり、市全体として連携を図りながら進める必要があります。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
こころの健康づくりに関する講座（再掲） 働く世代の健康づくり事業（再掲） こころの健康づくりに関する健康教室（再掲）	健康課
広報、講演会、イベント、講習会等による普及・啓発活動（再掲）	全庁
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
事業所訪問講座「こころの健康講座」実施回数	未実施	年1回以上

◆ 重点施策 4 こども・若者への対策 ◆

こども・若者対策は、こどもから大人への移行期特有の大きな変化があり、抱える悩みも多種多様ですが、ライフステージや立場ごとに置かれている状況も異なることから、それぞれの段階にあった対策が求められます。

児童生徒及び学生は家庭、地域、学校を主な生活の場としており、主に児童福祉や教育機関による自殺対策が行われていますが、10代後半からは就労、生活支援に関わる労働関係の問題も発生することから、保健・医療・福祉・教育・労働等の分野の関係機関と連携のもとで支援していく必要があります。

そのため、こども・若者が、躊躇なく SOS を出せるように、様々な機会を捉え普及啓発に取り組んでいきます。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
健康相談・健康教育等の実施（再掲）	健康課
ひとり親家庭自立支援（再掲） こども虐待防止（再掲） 家庭児童相談（再掲） DV相談（再掲） ひきこもり等青少年の自立支援（再掲） 思春期保健事業（再掲） 地域子育て支援拠点事業（再掲） こども発達相談支援（再掲）	こども家庭センター
SOSの出し方に関する教育の推進（再掲）	学校教育課
小・中学校就学への援助（再掲）	学校教育課
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
こころの相談窓口の周知	全中学校	市内中学校 市内高等学校

◆ 重点施策 5 女性への対策 ◆

女性の自殺対策は、妊産婦への支援を始め、女性特有の視点も踏まえて、講じていく必要があります。

妊娠や出産をきっかけに心の不調が出やすく、出産後間もない時期の産婦については、産後うつをはじめとする心の問題が起きやすくなります。産後うつの予防等を図る観点から、産婦健診等で心身の健康状態や生活環境等の把握を行い、産後の初期段階における支援を強化していく必要があります。

また、雇用問題や性犯罪・性暴力被害者等、困難な問題を抱える女性の多様なニーズに対応できる相談体制の整備を進めるなど、必要な支援が十分に行き渡るように取り組みを推進する必要があります。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
こころの健康づくりに関する健康教室（再掲） 訪問・面接等による相談支援（再掲） こころのケア要支援者等への継続支援（再掲） 所内・地区健康相談（再掲） 働く世代の健康づくり事業（再掲）	健康課
産後うつスクリーニングの実施（再掲） 産前産後サポート事業（再掲） 各種教室等（ハロー赤ちゃん教室等）（再掲） 地域子育て支援拠点事業（再掲） こども発達相談支援（再掲） ひとり親家庭自立支援（再掲） こども虐待防止（再掲） 家庭児童相談（再掲） DV相談（再掲）	こども家庭センター
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
「女性のこころの健康づくり講座」の開催回数	未実施	年2回以上

4 目標値の一覧

◆ 全体目標 ◆

●自殺死亡率

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
自殺死亡率 (人口10万対)	18.74 2023(令和5)年	15.05 以下
(参考) 5年平均自殺死亡率	15.0 2018(平成30)年～2022 (令和4)年の5カ年平均	15.05 以下

◆ 基本施策 1 自殺対策を支える人材の育成 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
ゲートキーパー養成数(市民)	年108人	年100人
ゲートキーパー養成数(市職員)	年38人	年40人
支援者スキルアップ研修会の開催回数	年4回	年4回

◆ 基本施策 2 住民への啓発と周知 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
広報みやこでの啓発	年2回	年2回以上
市ホームページでの啓発	年4回	年4回以上

◆ 基本施策 3 生きることの促進要因への支援 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
庁内連携「こころつながりシート」の普及	年1回	年3回以上
産前産後サポート事業 (産後概ね28日以内の産婦に対する個別電話相談実施率)	100%	100%

◆ 基本施策 4 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
公立小中学校におけるSOSの出し方教育の実施	・「こころのサポート授業」の実施 (小14校、中11校全校) ・教育相談体制の充実(SC、相談員、養護教諭の活用)	維持
公立小中学校におけるいじめアンケートの実施	年2回以上	年2回以上

第6章 宮古市自殺対策計画

◆ 基本施策 5 地域におけるネットワークの強化 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
自殺対策推進協議会開催回数(宮古市自殺対策連絡会)	年2回	年2回
庁内自殺対策ネットワーク会議開催回数	年2回	年2回

◆ 重点施策 1 シニア世代・高齢者への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
介護予防教室(シルバーリハビリ体操教室)参加者数 ※シルバーリハビリ体操を活用した通いの場等の参加者数	10,965 人	12,000 人 2029(令和11)年度

◆ 重点施策 2 生活困窮者・無職者等への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
生活困窮者支援調整会議開催数	年12回	年12回

◆ 重点施策 3 働き盛り世代への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
事業所訪問講座「こころの健康講座」実施回数	未実施	年1回以上

◆ 重点施策 4 こども・若者への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
こころの相談窓口の周知	全中学校	市内中学校 市内高等学校

◆ 重点施策 5 女性への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
「女性のこころの健康づくり講座」の開催回数	未実施	年2回以上

5 計画の推進に向けて

(1) 関係機関・関係団体との連携強化

自殺対策を推進するため、市民、県、事業所、教育機関、医療機関、警察、消防などとの連携を強化します。

(2) 評価と進行管理

自殺対策は、家庭や学校、職域、地域など社会全般に関係しており、総合的な対策のためには他分野の関係者の連携と協力のもとに、効果的な施策を推進していく必要があります。

このため、幅広い関係機関・団体で構成される宮古市健康づくり推進協議会及び宮古市自殺対策連絡会により、官民一体となった自殺対策を推進していきます。

また、本市の内部組織としての庁内自殺対策ネットワーク会議を開催し、全庁的な関連施策の推進を図ります。

