

あなたの「こころ」と「からだ」疲れていませんか？

誰にでも、さまざまなことがきっかけでこころやからだに不調が現れることがあります。
また、自分でも気付かないうちに、こころやからだが疲れているかもしれません。
ひとりで悩まずに、誰かに話してみませんか？

【こころやからだのSOSのサイン】

- ・気分が沈む、憂鬱。
- ・何をするのにも元気がでない。
- ・イライラする、怒りっぽい。
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる。
- ・胸がドキドキする、息苦しい。
- ・食欲がない。
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない。
- ・夜中に何度も目が覚める。
- ・疲れやすい。



【相談先一覧】

○電話で相談したいとき

こころの健康相談窓口

こころの電話

0985-32-5566
9:00～19:00（月～金）※

日向保健所

0982-52-5101
8:30～17:15（月～金）※

日向市健康増進課

0982-66-1024
8:30～17:15（月～金）※

※祝日・年末年始除く

死にたいくらいつらい気持ちになったとき

NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター

0985-77-9090
20:00～23:00
（月・水・金・日）

宮崎いのちの電話

《年中無休》0570-783-556
0985-89-4343
21:00～翌朝4:00（月・水・金）
18:00～翌朝4:00（火・木・土・日）

相談窓口の詳細・その他
の窓口は市HPに掲載し
ています。



【日向市HP】

○SNSで相談したいとき

生きづらびっと

（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

LINE @yorisoi-chat

チャット <https://yorisoi-chat.jp/>

月・火・水・木・金 8:00～22:30

土・日 11:00～22:30

（22:00まで受付）



あなたのいばしょ

（NPO法人 あなたのいばしょ）

チャット <https://talkme.jp/>

24時間365日



（相談日や時間等については、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください。）

日向市自殺対策行動計画（第2期計画）概要版（令和6年2月発行）

発行 日向市健康長寿部健康増進課

〒883-8555 日向市本町10番5号

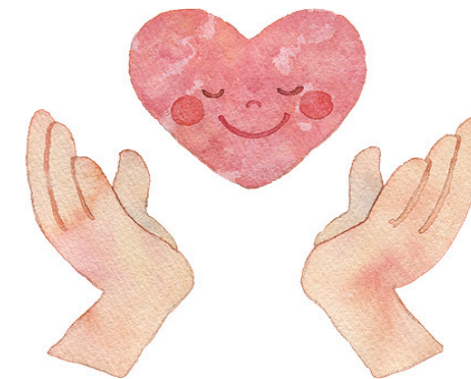
電話番号 0982-66-1024

日向市自殺対策行動計画

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

第2期計画（令和6年度～10年度）

概要版



本市では、令和元年に「日向市自殺対策行動計画（第1期）」を策定し、関係機関・団体と連携を図りながら、自殺対策に取り組んできました。

本市の自殺死亡率※は減少傾向にありますが、自殺者数「ゼロ」を目指して、今後も更なる自殺対策を推進していく必要があります。

この度、第1期計画の期間終了に伴い、本市における自殺の現状や市民アンケート結果等を踏まえ、「日向市自殺対策行動計画（第2期）」を策定しました。

本計画に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのない日向市」の実現に向けて自殺対策を推進していきます。

※人口10万人当たりの自殺者数

令和6年2月

日向市

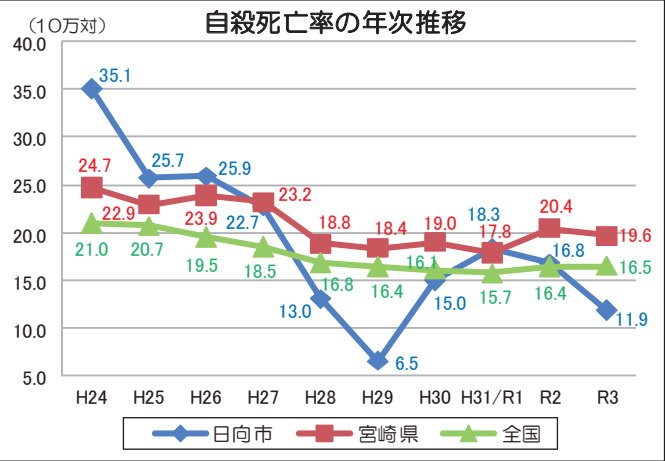
数値目標

項目	平成28年 (基準年)	中間(令和5年) 第1期計画終了年度 ※令和3年の自殺死亡率	目標(令和10年) ※令和8年の自殺死亡率
自殺死亡率 (人口10万人当たりの自殺者数)	13.0	11.9	9.1 以下

各種統計からみた日向市の自殺の現状

(平成 29 年から令和 3 年累計値より)

- 自殺死亡率は近年減少傾向だが、全国と比べて男女ともに 30 歳代、80 歳以上が高い。
- 自殺者の 6 割 (60%) が男性。
- 1 期計画策定時と比べて、自殺者数に占める女性の割合が増加。
- 無職者が全体の約 7 割 (68.9%) を占める。
- 自殺の原因、動機としては、失業をきっかけとした生活苦、身体疾患からうつ状態など様々。



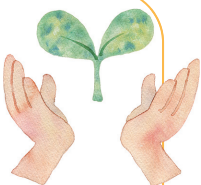
こころの健康に関するアンケート調査の結果 (抜粋)

- うつ病のサインが続いたら精神科などの医療機関を受診する割合は 29.3%。
- こころの健康に関する相談窓口の認知度
 - (1) 医療機関 (心療内科・精神科) 56.1%
 - (2) こころの電話 (電話相談窓口) 27.3%
 - 【参考】わからない 21.7%

- 「自殺したいと考えたことがある人」は、18.4% で、「男性」よりも「女性」の占める割合が高い。
 - 主な理由 (1) 家族関係の不和 38.7%
 - (2) 心の悩み 28.9%
 - (3) 職場の人間関係 22.7%
- 「自殺したいと考えた時相談したか？」
 - 相談したことはない 44.8%
 - 相談する人がいない 10.8%

【こころの健康に関するアンケート調査からみえた課題】

- 地域社会における見守りなどの支え合いや関係機関等の連携
- 職場における相談しやすい環境づくりや相談窓口の充実、休職後の復帰支援の推進
- うつに対する正しい理解のための更なる周知・啓発
- 気軽に相談できる窓口の充実や相談方法 (窓口・電話・メール・SNS 等) の周知啓発の強化
- 悩みを抱える人を必要な支援につなげるための人材育成や受診・相談しやすい環境づくり
- 学校における「いのち」の大切さを考える教育の取組の充実
- 新型コロナウイルス感染症による影響の把握及びその対策の推進



市の取組



ゲートキーパーとは？
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

基本施策

- 地域におけるネットワークの強化 (17 事業)
自殺対策に特化したネットワークの体制整備及び地域に展開されている既存のネットワークと自殺対策との連携を強化します。
- 自殺対策を支える人材の育成 (7 事業)
市民や様々な職種の関係者に対する研修等を開催し、地域で支え手となる人材 (ゲートキーパー等) を育成します。
- 市民への啓発と周知 (11 事業)
様々な関係機関と連携し、市民へ相談機関等に関する情報を提供します。悩みを抱えた時に支援を求めることができるよう、こころの健康についての理解促進を図ります。
- ハイリスク者 (自殺未遂者等) への支援 (33 事業)
関係機関・団体と連携を図りながら、ハイリスク者の早期発見及び適切な相談・支援ができるよう、支援体制の充実を目指します。
- 自死遺族等への支援 (2 事業)
遺族が必要な支援につながるよう、相談窓口の周知啓発に取り組みます。
- いのちの大切さを考える教育 (児童生徒の SOS の出し方に関する教育等) (3 事業)
命の尊厳や大切さについて考えたり、困難なことや心理的なストレスに対して、SOS の出し方も含めた対処の方法を身につけるための教育を推進します。

重点施策

- 高齢者の自殺対策の推進 (9 事業)
高齢者支援に関する情報を本人や支援者に対して積極的に発信し、家族や介護者等への支援 (支援者への支援) を推進します。加えて、高齢者一人ひとりが生きがいと役割を実感することのできる地域づくりを通じて、「生きることの包括的な支援」を推進します。
- 生活困窮者の自殺対策の推進 (3 事業)
多分野の関係機関及び団体との連携により、生活困窮に陥った人を早期の支援につなぎ、包括的な支援の実施に向けた取組を強化します。また、そのための連絡調整を担う人材の育成に取り組みます。
- 女性の自殺対策の推進 (7 事業 ※再掲含む)
様々な困難、課題を抱える女性が相談しやすい環境整備や女性に寄り添ったきめ細やかな相談支援などを推進します。心身の不調や不安を抱えることの多い妊娠期から子育て期の女性について、切れ目のない支援を展開します。



生きる支援の関連施策 (80 事業)

本市の既存事業を最大限にいかし、「生きる支援」に関連する・関連し得る事業に自殺対策の視点を加え推進します。

計画の詳細は
市公式 HP に
掲載しています。



【日向市 HP】