

## (2)生活困窮者の自殺対策の推進

生活困窮者は広範な問題を複合的に抱えていることが多く、経済困難に加えて社会から孤立しやすいという傾向があります。

様々な背景を持つ生活困窮者は、自殺のリスクの高い人たちと認識した上で、生活困窮状態にある人、生活困窮に陥る可能性のある人が自殺に陥らないよう、効果的な対策を進めるとともに、生きることの促進要因を強化します。

### 【主要施策】

- ①生活困窮に陥った人を対象とする相談支援の実施
- ②生活困窮に陥った人を対象とする居場所づくりと生活支援の実施
- ③多重債務問題等に関する支援の実施

## (3)勤務・経営者の自殺対策の推進

有職者は、配置転換や職場での人間関係など、勤務にまつわる様々な問題をきっかけに、自殺のリスクが高まるというケースも想定されます。

勤務・経営問題による自殺リスクを低減するため、関係機関等と連携を図りながら対策を実施します。

### 【主要施策】

- ①勤務問題に関わる相談支援の実施
- ②勤務・経営者に対する、こころの健康や相談先に関する周知啓発

## (4)子ども・若者の自殺対策の推進

子ども・若者の抱える悩みは多様であり、子どもから大人への移行期それぞれの段階にあった対策が求められます。

このため、児童福祉や教育機関のほか、若者の就労、生活支援に関わる労働関係機関やこれらの世代に関連する様々な機関、団体と連携し、子どもや若年層を対象とした自殺の予防、生きることの支援の充実を図ります。

### 【主要施策】

- ①いじめを苦しめた子どもの自殺予防
- ②児童・生徒への支援の充実
- ③子ども・若者への支援の充実

## (5)女性・マイノリティ等の自殺対策の推進

女性の自殺者数は令和2年に全国的に増加し、令和3年もさらに増加が見られたことから、女性の自殺対策への取組を強化します。

また、性的マイノリティを含む様々なマイノリティが、社会や地域の無理解や偏見等により自殺念慮を抱えることにつながるよう、支援の充実を図ります。

### 【主要施策】

- ①妊産婦への支援の充実
- ②困難な問題を抱える女性への支援の実施
- ③マイノリティ等への支援の充実

# 朝日町

## 健康増進計画 自殺対策行動計画

誰もが幸せで健康に暮らせるまち あさひ



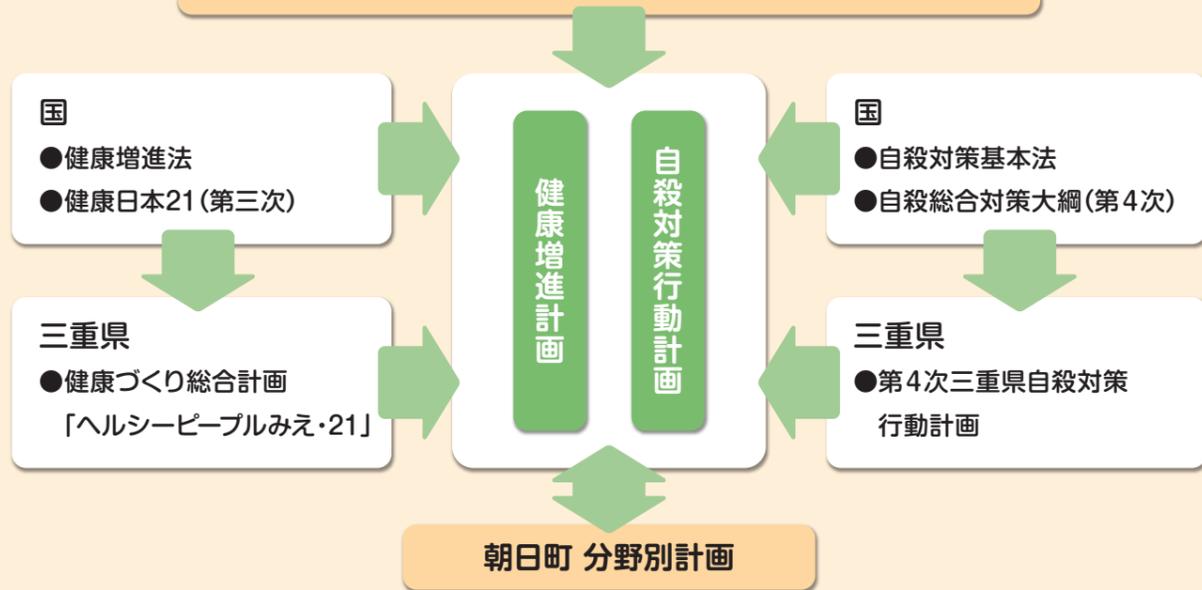
## 計画策定の趣旨

- 本町では、基本理念を「誰もが幸せで健康に暮らせるまち あさひ」を基本理念として、全ての住民が健康長寿で、生涯にわたっていきいきと暮らせる“健康づくり”と、誰も自殺に追い込まれることがない“自殺対策”との両面を包括した計画を平成31年(2020年)3月に策定しました。
- 我が国においては令和6年度(2024年度)に健康日本21(第三次)を開始し、個人と社会環境の両面から、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指す、改正された基本方針のもと、新たな取組が進められています。また、令和4年(2023年)10月には、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」ことを基本理念とした、第4次となる「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。
- 「健康」及び「自殺」に係る新たな国の方針が出されたなか、これまでの取組を見直し、国や県の新たな方針等をふまえ、新たに本町の「健康増進計画」と「自殺対策行動計画」を策定するものです。

## 計画の位置づけと期間

- 本計画における「健康増進計画」は、健康増進法第8条第2項に規定される市町村健康増進計画であり、国が進める「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」の地方計画として定め、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針、三重の健康づくり基本計画(ヘルシーピープルみえ・21)をふまえる計画とします。
- 「自殺対策行動計画」は、自殺対策基本法第13条第2項に規定される計画であり、国が示した自殺総合対策大綱の基本理念に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにする計画とします。

### 第6次朝日町総合計画(令和3年度～令和12年度)

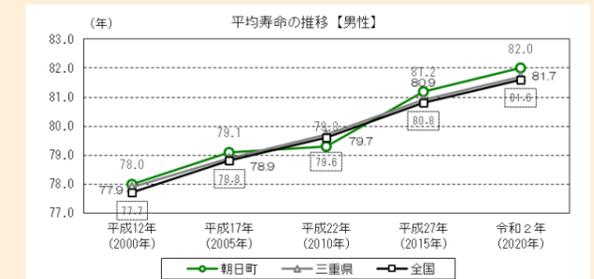
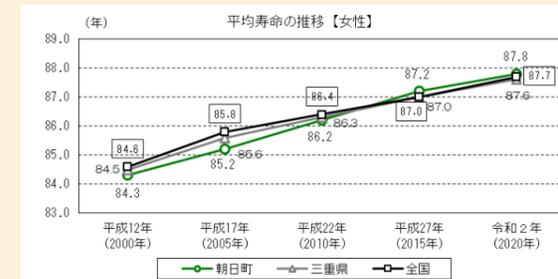


- 本計画における「健康増進計画」の期間は、健康日本21(第三次)に合わせ、令和6年度(2024年度)から令和17年度(2035年度)までの12年間とします。
- 「自殺対策行動計画」の期間も、令和6年度(2024年度)から令和17年度(2035年度)までの12年間とします。

## 朝日町の現状

### ① 平均寿命

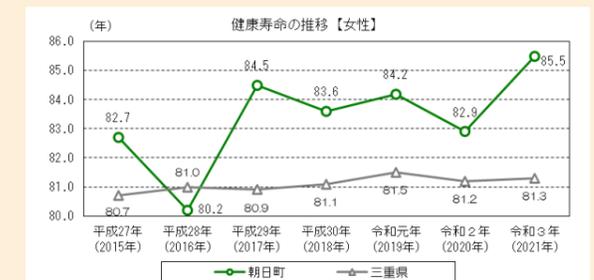
平均寿命は男女ともに全国や三重県と同様に延伸傾向にあります。平成22年(2010年)年時点では男女ともに全国平均を下回っていましたが、平成27年(2015年)には上回り、その傾向は令和2年(2020年)でも継続しています。令和2年(2020年)の平均寿命は、男性82.0年、女性87.8年となっています。



資料:厚生労働省「市区町村別生命表」

### ② 健康寿命

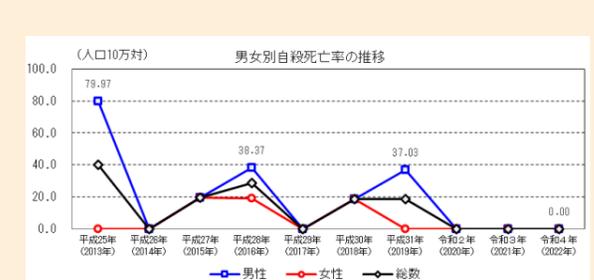
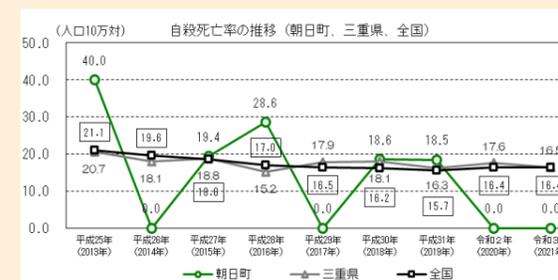
Sullivan法を用いた三重県の健康寿命の推計をみると、女性の平成28年(2016年)を除き、平成27年(2015年)以降、健康寿命は男女ともに三重県を上回っています。令和3年(2021年)の健康寿命は、男性82.0年、女性85.5年となっています。



資料:三重県「三重県の健康寿命」<https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/84263050564.htm>

### ③ 自殺死亡率

本町の自殺死亡率は、町の人口が少ないため、僅かな自殺死亡者の増加により自殺死亡率が大きく変動することとなります。令和2年以降は0人が続いているため、自殺死亡率も0.0となっています。また、本町の自殺死亡率は、年によって大きく異なっています。令和2年(2020年)までの自殺死亡率をみると、自殺者が発生していない平成26(2014)年と平成29年(2017年)は0.00ですが、平成25(2013年)の男性の自殺死亡率は79.97、平成28年(2016年)は38.37、平成31年(2019年)は37.03と非常に高い死亡率となっています。



資料:自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール2022」

資料:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## 基本理念

- 住民の健康づくりに向けては、前計画での効果的な取組を継続しつつ、「健康日本21(第三次)」で国が示している「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現の取組と歩調を合わせた取組を進めます。
- 全ての住民が自殺予防に対する意識を高め、地域全体で互いに支えるネットワークをさらに強化し、誰一人として自殺に追い込まれることがないように、取組を進めます。
- 本計画では、基本理念を以下のとおり掲げ、その実現を目指します。

誰もが幸せで健康に暮らせるまち あさひ

## 基本方針

### ①健康増進計画領域

住民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向け、以下の基本方針を設定します。

#### 基本方針 1 一人ひとりの生活習慣の改善

- 健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みである栄養や食生活の改善、健康増進につながる身体活動や運動量の増加増加、日常生活の中での適度な睡眠や余暇の確保、飲酒やたばこによる健康への影響の低減、歯や口腔の健康づくりを推進します。
- 住民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題(阻害要因)である生活習慣病の予防に向け、生活習慣の改善等により多くが予防可能であるがん、循環器病、糖尿病及びCOPDへの対策を推進します。

#### 基本方針 2 地域で支える健康づくりの推進

- 個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図るために、社会とのつながりや一人ひとりのこころの健康の維持及び向上を図ります。
- 栄養・食生活、身体活動・運動、禁煙等の取組の中で、自然に健康になれる環境づくりを推進します。

### ②自殺対策行動計画領域

基本施策(基盤的な取り組み)と重点施策(重点的に取り組む対象)を組み合わせ、以下の基本方針を設定します。

#### 基本施策

- 生きる支援につながるネットワークの強化、自殺対策を支える人材の育成、住民への啓発と周知、自殺未遂者等への支援の充実、自死遺族等への支援の充実、児童生徒のSOSの出し方に関する教育等を推進します。

#### 重点施策

- 本町が重点的に取り組む対象を定め、実施する施策であり、高齢者の自殺対策、生活困窮者の自殺対策、子ども・若者の自殺対策、勤務・経営者の自殺対策、女性等の自殺対策等を推進します。

## 健康増進計画(施策の内容)

### 1 一人ひとりの生活習慣の改善

#### (1)栄養・食生活

一人ひとりの栄養格差や食習慣に対する関心を高め、バランスの良い食事を摂り、適切な体重を維持することを旨とした支援を行うことにより、住民の誰もが身体的、精神的、社会的に良好な生活を送るよう取組を進めます。

##### 【主要施策】

- ①適切な栄養・食生活を送るための意識の啓発
- ②良好な栄養・食生活を送るための実践活動の場の提供

#### (2)身体活動・運動

身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次ぐ死亡の危険因子であることが示唆されており、住民が身体活動・運動の意義と重要性を認識し、実践することによって健康増進につなげていく取組を推進します。

##### 【主要施策】

- ①適切な身体活動・運動を行うための情報提供と意識の啓発
- ②身体活動や運動に参加する機会の充実

#### (3)休養・こころの健康

休養(睡眠や余暇等)が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが、健康増進においては重要な課題であり、心身の健康の保持・増進に向けた取組を推進します。

##### 【主要施策】

- 休養とこころの健康を守る場づくりの推進
- ②こころの健康を守る機会の確保・充実

#### (4)たばこ・アルコール

喫煙による健康被害を確実に減少させるために喫煙率の低下を促進するとともに、喫煙対策の強化を図ります。また、生活習慣病(NCDs)のリスクを高める飲酒量の低減を図るための啓発や指導を推進します。

##### 【主要施策】

- ①喫煙・飲酒の害を低減する取組の推進
- ②喫煙や飲酒に対する正しい意識の醸成

#### (5)歯と口腔の健康

歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしていることから、住民の歯と口腔の健康づくりを推進します。

##### 【主要施策】

- ①歯と口腔の健康づくりに向けた啓発の強化
- ②歯と口腔の健康づくり活動の充実

## 2 地域で支える健康づくりの推進

### (1) 地域ぐるみでの健康づくり

健康寿命の延伸や健康格差の縮小のためには、個人の行動と健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要であり、町内での健康づくりに向けたネットワークの充実を図るとともに、健康相談や健(検)診体制の充実・強化を推進します。

#### 【主要施策】

- ①健康づくりに向けたネットワークの強化
- ②健康相談の充実
- ③健(検)診体制の充実

### (2) 地域ぐるみでの母子の健康づくり

次代を担う子どもたちが健やかに育つため、母子の健康を守るための支援活動の充実を図ります。

#### 【主要施策】

- ①母子の健康を守る取組の強化

## 自殺対策行動計画（施策の内容）

### 1 基本施策

#### (1) 生きる支援につながるネットワークの強化

自殺の多くは、家庭や学校、健康問題などの様々な要因が関係しており、それらに対応するため、行政の関係部署間や、行政と地域の様々な関係者が連携、協働する仕組みを構築し、ネットワークを強化します。

#### 【主要施策】

- ①自殺対策に関するネットワークの強化
- ②特定分野に対する連携・ネットワークの強化
- ③関係機関との連携の強化

#### (2) 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、早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成の方策を充実します。

#### 【主要施策】

- ①様々な職種を対象とする研修の実施
- ②住民を対象とする研修の実施
- ③学校教育関係者を対象とする研修の実施

#### (3) 住民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」であり、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、社会全体の共通認識となるように、普及啓発を行います。

#### 【主要施策】

- ①こころの健康等に関する周知啓発
- ②住民の相談体制の充実
- ③生きる支援に関する情報の発信

#### (4) 自殺未遂者等への支援の充実

自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐための対策や、自殺未遂者を支える家族や支援者等への支援を充実します。

#### 【主要施策】

- ①母子の健康を守る取組の強化

#### (5) 自死遺族等への支援の充実

自殺により遺された人等が、必要な支援情報を得ることができるよう情報提供を推進するなど、関係機関と連携し、支援の充実を図ります。

#### 【主要施策】

- ①自死遺族等への適切な支援

#### (6) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

困難やストレスに直面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられることを目標とした取組を展開します。

#### 【主要施策】

- ①SOSの出し方に関する教育の推進
- ②子どものSOSを受け止められる体制の整備

### 2 重点施策

#### (1) 高齢者の自殺対策の推進

高齢者は、家族との死別や身体疾患などをきっかけに、孤立や介護、生活困窮など、問題が複合化する傾向があります。また、地域や社会とのつながりが希薄である場合には、問題の把握が遅れてしまい、その間に自殺のリスクが高まる恐れがあります。さらに介護にまつわる悩みや問題を抱える高齢者本人とその家族、周囲の人々に絡んだ問題もあります。

高齢者の自殺を防ぐため、高齢者や高齢者を支える家族、介護者などに対する支援も含め、生きることの包括的支援として実施します。

#### 【主要施策】

- ①高齢者とその周囲の人の包括的な支援の実施
- ②高齢者の社会参加の促進と、孤独・孤立の予防