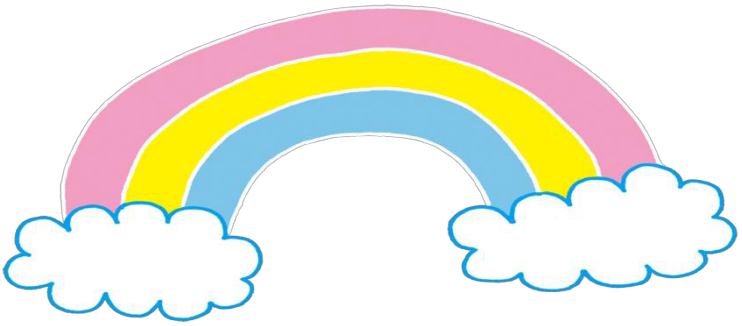
厚 沢 部 町

自　殺　対　策　計　画



平成３１年３月

目　　　次

1　計画の趣旨等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
　①　計画策定の趣旨
　②　計画の法的根拠
　③　計画の期間
　④　計画の背景
　⑤　計画の位置づけ
　⑥　計画の数値目標

2　厚沢部町の自殺の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
　①　自殺者数の推移
　②　管内・道・国との比較
　③　性・年代別の特徴
　④　性・年代別の自殺割合と自殺率の全国比較
　⑤　同居人の有無
　⑥　職業別
　⑦　未遂歴の有無

3　厚沢部町のこころの健康に関するデータ・・・・・・・・・・・ 5
　①　飲酒頻度
　②　1日の飲酒量
　③　睡眠不足

4　計画の基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

5　基本施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

6　自殺対策における取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

7　計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
　関係機関連絡先　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

1 計画の趣旨等

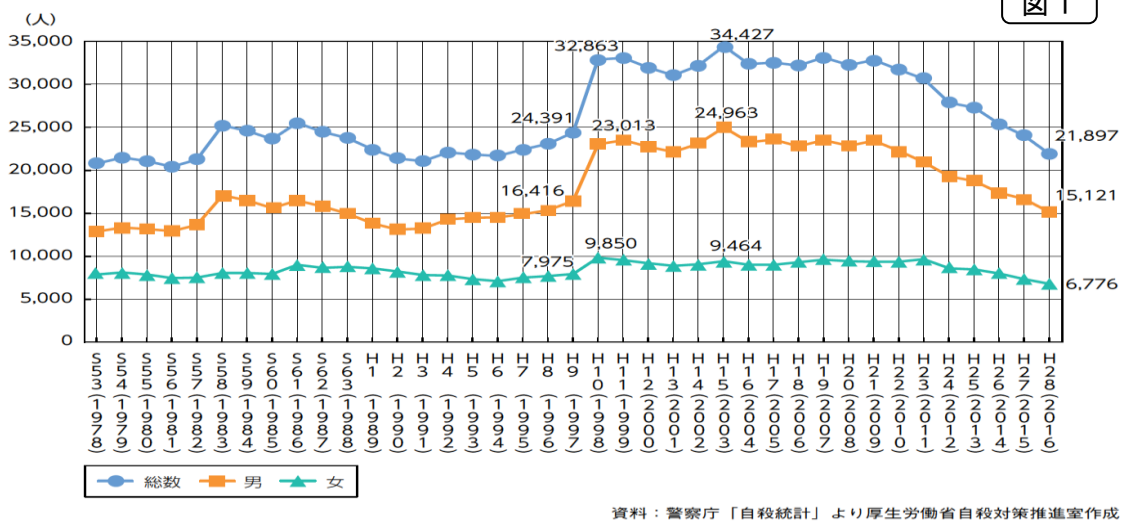
① 計画策定の趣旨

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、国際的に見ても、その死亡率は高く、依然、深刻な状況にあります。（図１）

平成28年4月、自殺対策基本法の改正があり、その示す基本的な方向は変わらないものの自殺対策のより一層の推進と、より具体的・実効的な計画の必要性が謳われました。本町においても、地域の課題をふまえ、今後の自殺対策の方向性を示す「厚沢部町自殺対策計画」を策定することにしました。

図１



資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

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。

③ 計画の期間

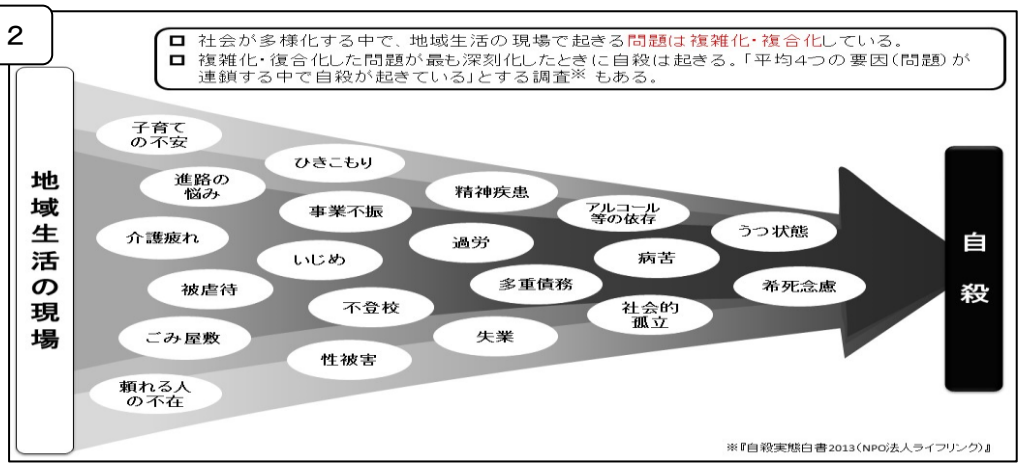
平成31年度～平成35年度（西暦2023年度）までの５年間とします。なお、社会状況の変化や自殺対策基本法、または自殺総合対策大綱の見直し等の国の動向もふまえ、必要に応じ見直しを行います。

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。（図２）
　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。

図２



自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）

⑤ 計画の位置づけ

　この計画は、厚沢部町第５次総合計画（H28～H32）の目指す「地域力で育む“素敵な過疎のまち”あっさぶ」の実現に向けた本町の自殺対策の基本となる計画です。関連性の高い「あっさぶひまわりプラン」（H30～H32）や「厚沢部町障害福祉計画」（H30～H32）等との整合性を図ります。

⑥ 計画の数値目標

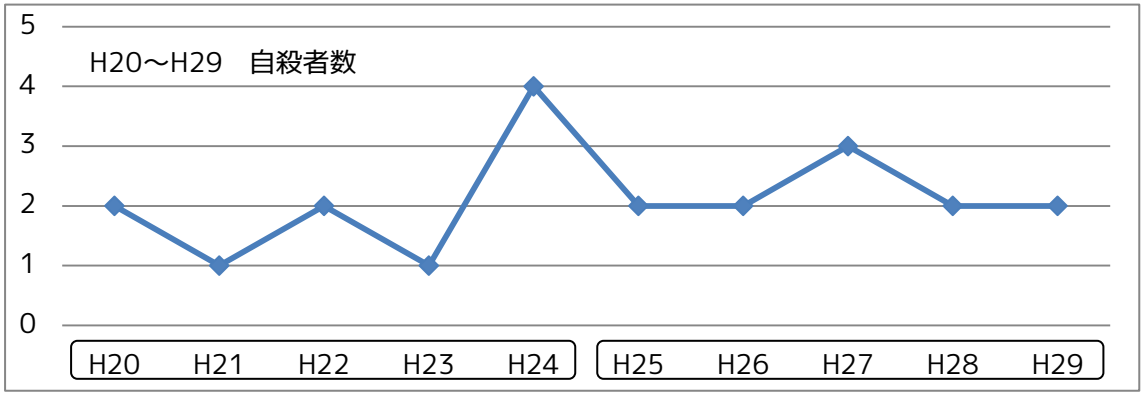
	H25～29（現状）→	H35（目標）
自殺死亡率（人口10 万人あたり）を10%以上減少	54.0	45.6 以下
自殺死亡者数の減少（5年間の平均）	2.2人	1.6人
	H29（現状）→	H35（目標）
飲酒頻度（毎日）の減少～特定健診質問票結果	29.3%	26%

※H35は、人口3,500人と予測して算出

2　厚沢部町の自殺の状況

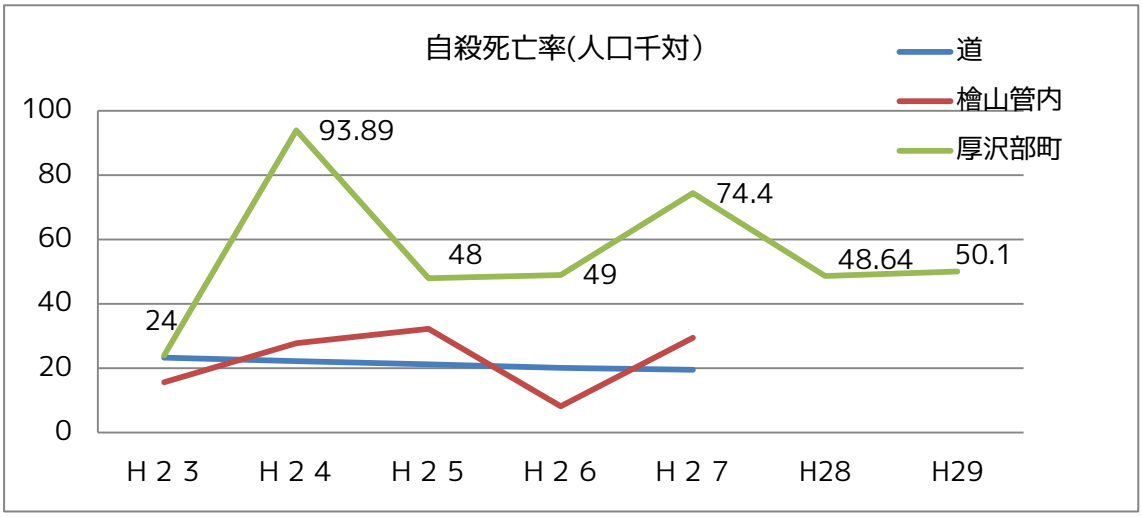
厚沢部町は、小規模人口のため、統計から町の特徴を見出すのは困難です。しかしながら、実態として平成20年から平成29年の自殺の状況をみてみると、以下のようになっています。

① 自殺者数の推移（厚沢部町保健事業実績書より）



	自殺者数	1年間平均数	自殺死亡率
H20～H29(10年間)	２１人	２．１人	49.5
H20～H24(前期)再掲	１０人	２．０人	45.0
H25～H29(後期)再掲	１１人	２．２人	54.0

② 管内・道・国との比較（北海道保健統計年報より）



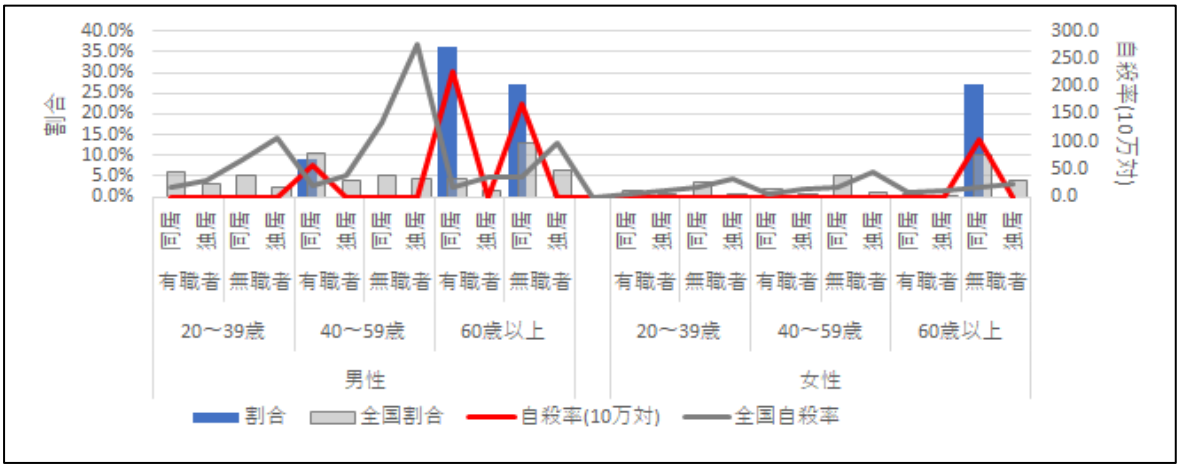
当町で自殺により亡くなる方は、この10年間で21名でした。また、年間自殺者数が0名となる年がなく、最近の5年間では2名を下回ることがありません。また、道や檜山管内と比較をすると当町の自殺死亡率が高いことがわかります。当町の人口は年々減少してますが、自殺者数は横ばい又は増えている傾向にあります。

③性・年代別の特徴（H24～H28）出典：地域自殺実態プロファイル（自殺総合対策推進センター）

＊自殺者数が少ない場合、内訳が公表されないため総数が合致しない場合があります。

	50 歳未満	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代	合計	死亡率（人口 10 万対）
男性	0 人	1 人	4 人	1 人	2 人	9 人	５０．７
女性	0 人	0 人	0 人	3 人	0 人	3 人	

④性・年代別の自殺割合と自殺率の全国比較



⑤同居人の有無

同居人あり	11 人
同居人なし	0 人

⑥職業別

自営業	2 人
被雇用者・勤め人	3 人
無　職	6 人

⑦未遂歴の有無

未遂歴あり	2 人
未遂歴なし	7 人
不　詳	2 人

③～⑦地域自殺実態プロファイル 2017 より

≪地域自殺実態プロファイルとは≫

『自殺総合対策大綱』において国は、地方公共団体による自殺対策計画の円滑な策定に資するよう支援措置を講じることとしていることを受け、自殺総合対策推進センターから、実差対策計画の策定に当たって有用な統計資料が掲載されたプロファイルが示された。

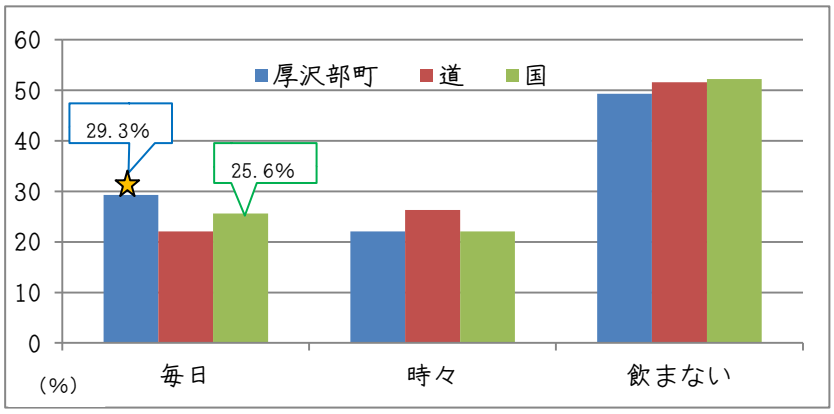
人口動態統計と警察庁自殺統計原票に基づく自殺統計の平成 24～28 年の５年合計の集計を用いており、自治体独自の集計とは多少人数が異なります。

当町では、年代は壮年期から高齢期にかけて、性別は男性に多い傾向があります。また、独居者はいなく、全員が配偶者等の同居人がいる状況でした。自殺理由の背景としては、生活困窮、病気、高齢に伴う不安等が予測されます。

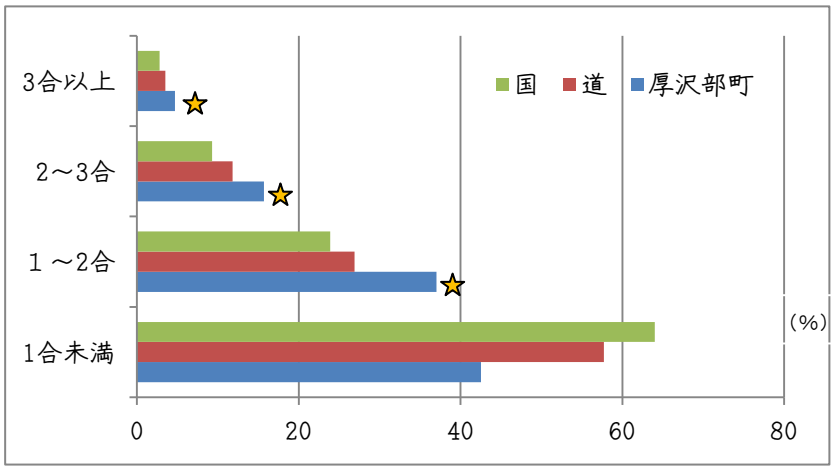
3　厚沢部町のこころの健康に関するデータ

平成２９年度の特定健診（40歳～74歳の国保加入者対象）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。（☆は、厚沢部町が他と比較して高い部分）

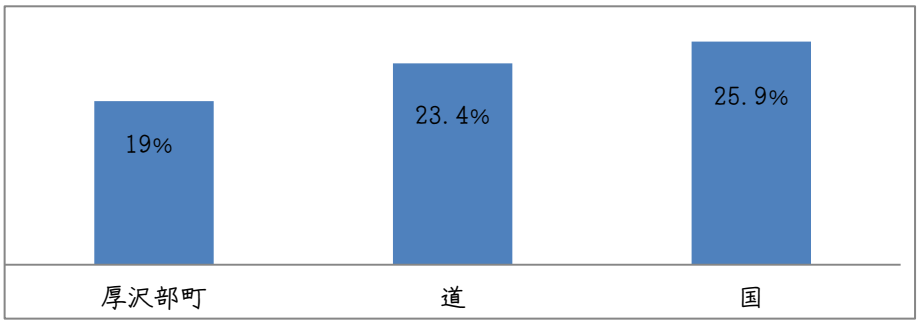
① 飲酒頻度



② １日の飲酒量



③ 睡眠不足



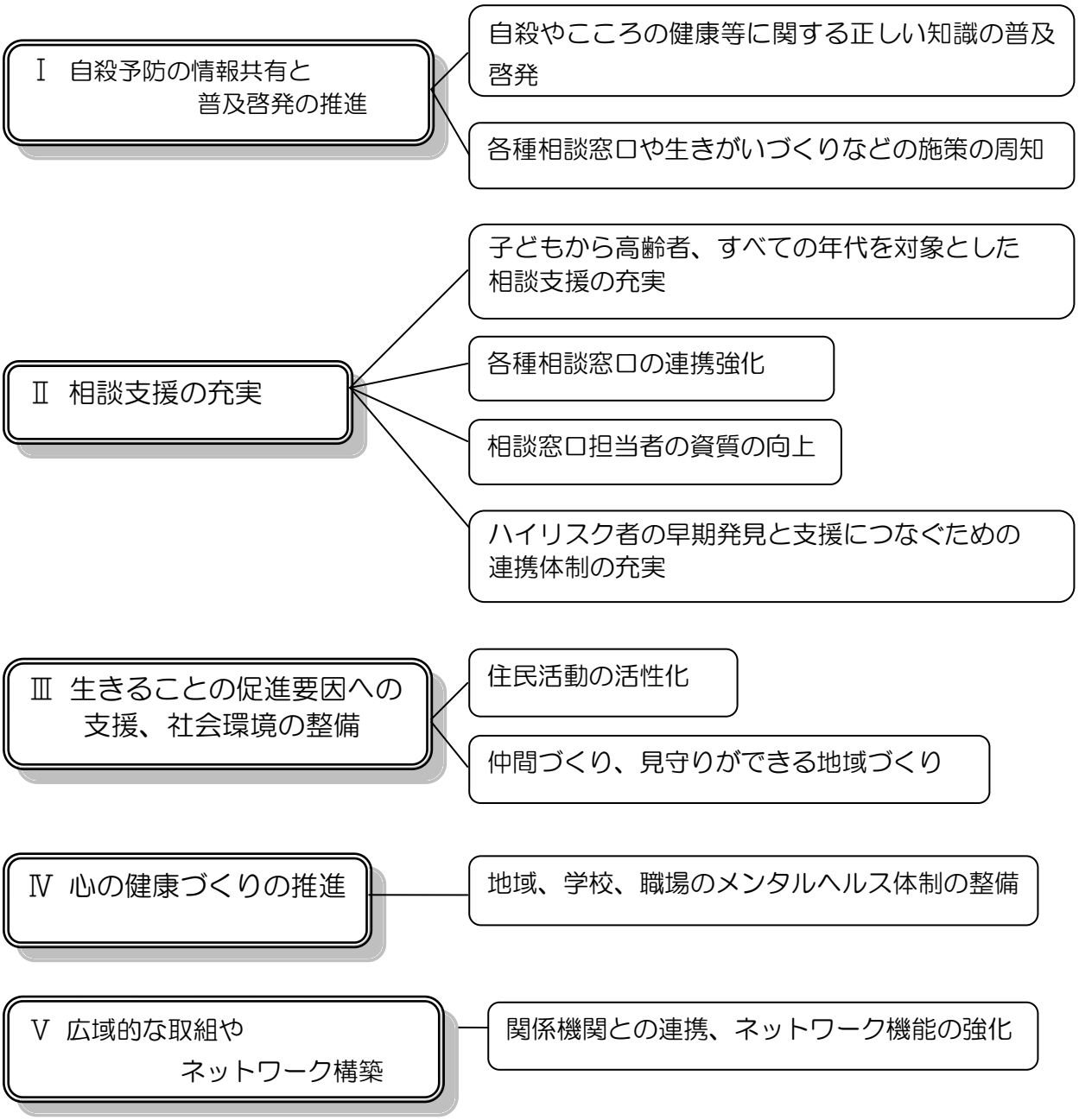
飲酒習慣について、本町は国・道と比較して毎日飲酒する方が多い傾向にあります。
また、飲酒される方の１日の飲酒量は、国・道と比較して１合未満が少なく、１合以上飲酒される方の割合が高めです。
睡眠不足と感じる方は、道・国と比較して少ないようです。

4 計画の基本的な考え方

計画の基本理念

町民一人ひとりが、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。

5 基本施策



6　自殺対策における取り組み

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、町内で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はなくても、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、本町が取組む各種事業を「自殺対策」の視点で共有し推進することで、「“生きる”を支える」体制を作っていきます。

また、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たり連携することで、より効率的に取り組んでいきます。

さらに自殺対策を進めるにあたり、ライフステージごとの取り組みとして、各ステージにおいては、次のような視点で取り組んでいきます。特に壮年期以降では、生活困窮・精神保健の相談窓口の周知と福祉サービスや生きがいづくり事業の充実を図ります。

【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。

【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。

Ⅰ　自殺予防の情報提供と普及啓発の推進

事 業 名	対象	内　　容	現状値（H29）	担当係
リーフレット等配布事業	住民	保健センター窓口にリーフレットの設置 検診等で相談窓口を載せた粗品を配布	随時	保健福祉課 健康増進係
	学童 思春期	国、道から送付された児童生徒の自殺防止に関したリーフレット、通知文、対応マニュアルを小中学校へ配布	随時	教育委員会 学校教育係
消費生活事業	住民	詐欺防止に関する情報提供 （回覧、HP 掲載）	随時（年数回）	総務政策課 住民運動係
広報誌	住民	メンタルヘルスについて掲載	1 回/年	保健福祉課 健康増進係
健康づくり推進協議会		地域住民関係者を委員とし、保健事業の実績・計画報告をおこなう。	1 回/年	
要保護児童対策地域協議会		要保護児童等に関する関係機関との情報交換及び連携・協力を図る。また、児童虐待防止及び健全育成など協議する。	随時	保健福祉課 福祉係

事 業 名	内　　容	現状値（H29）	担当係
コミュニティスクール運営事業	学校運営協議会を設置、保護者及び地域住民の学校運営への積極的な参画を促進し、児童生徒の健全育成に取り組む。	協議会２回／年	教育委員会 学校教育係

Ⅱ 相談支援の充実

事 業 名	対象	内　　容	現状値（H29）	担当係
人権啓発活動	住民	特設人権相談所設置(役場内)	２回/年	総務政策課 住民運動係
町内会活動	町内会	自主防災組織の育成に関する研修会の実施 花や緑いっぱい運動の推進	4 町内会(本町新町、上里、木間内、館町)	
消費生活	住民	弁護士事務所による無料法律相談会の開催(役場内)	２回/年	
健康相談事業	住民	各地区センターにて健康相談を実施し、体調などの不安軽減を図る	86 回/年 ４２８名(延べ)	保健福祉課 健康増進係
各種検診事業	壮年期	各種検診事業の問診や結果説明会等で飲酒頻度や量についての保健指導をおこなう	飲酒頻度の回答 毎日：66 名	
障がい者相談支援事業	住民	あすなろ相談支援センター（委託先）による障害者等に係る相談支援	随時 延相談件数 30 件	保健福祉課 福祉係
身体障害者・知的障害者相談員	住民	相談員の配置	随時 相談員２名	
生活保護の相談	住民	生活保護に係る相談	随時 相談及び申請９件	
愛のふれあい訪問	高齢者	福祉委員による独居高齢者及び高齢者世帯の訪問や見守り	月 1 回対象世帯を訪問／対象世帯数 309 世帯	
相談業務	高齢者	地域に住む高齢者に関する様々な相談を受け止め、適切な機関・制度・サービスにつなぎ、継続的にフォローする。 （高齢者虐待、介護疲れも含む）	相談延数 1,194 名 内虐待関係３名/年	保健福祉課 地域包括支援センター
権利擁護	高齢者	権利侵害行為の対象となっている高齢者や権利侵害の対象になりやすい高齢者、あるいは自ら権利主張や権利行使することができない状況にある高齢者に対して権利侵害の対応、権利行使の支援を行う。	相談延数　14 名	
スクールカウンセラー派遣事業	学童	児童生徒へのカウンセリング、教職員、保護者等に対する助言・援助、カウンセリングに関する情報提供等。	派遣１３回／年 （厚沢部中学校）	教育委員会 社会教育係

Ⅲ 生きることの促進要因への支援、社会環境の整備

事 業 名	対象	内　　容	現状値（H29）	担当係
妊産婦訪問事業	妊婦 乳幼児期	妊娠期や産後は、気持ちが不安定になりやすいため、産後うつアンケート等を使用し、母親の体調を確認する。また、母子連絡票等で医療機関と連携を図る。	実 21 名/延 28 名 母子連絡票　６件	保健福祉課 健康増進係
家庭訪問事業	住民	母子、成人(生活習慣病等)、精神（アルコール依存を含む）、高齢者等を対象に実施する。	母子　　実 ９/延１２ 精神　　実 44/延 100 高齢者　実 43/延 77 成人　　実 115/延 243	
乳幼児健診	乳幼児期	子どもの成長発達を一緒に確認し、母親の育児不安軽減を図る。	12 回/年 延 158 名	
うさぎサークル	乳幼児期	親子交流を図り、育児不安を軽減し、子育ての情報交換の場とする。	イベント 5 回/年 自主活動 1 回/週	
わさび教室	青年期 壮年期	運動や調理実習などをとおし、精神疾患を抱える方が地域で暮らすための支援を行う。	12 回/年 参加延数 22 名	
フィットネス教室	青年期 壮年期	運動習慣だけではなく、リフレッシュの場、仲間作りの場として活用する。	15 回/年 参加延数 171 名	
高齢者生活支援事業	高齢者	概ね 60 歳以上の高齢者の方が受けられる生活支援サービス （給食サービス・外出支援サービス・生きがいデイサービス等全 13 事業）	申請随時受付 延利用者 648 名	保健福祉課 福祉係
老人クラブ育成事業	高齢者	町内各地区老人クラブの育成	町内１５クラブ	
高齢者等冬期生活支援事業（福祉灯油事業）	高齢者	高齢者世帯等の灯油などの暖房費の一部を扶助する（１世帯１万円） ※支給要件有	249 世帯	
元気はつらつ教室	壮年期 高齢期	介護を必要としない身体づくりのため、具体的な運動を学び身体維持機能の強化を目的としている。	開催 130 回/年 参加延数 1,251 名	保健福祉課 地域包括支援センター
さわやか教室	高齢者	介護予防を目的とし、介護予防対象者の運動機能・口腔ケア・栄養改善等の維持・向上に取り組む。	開催 32 回/年 参加延数 393 名	
生活支援・介護予防サービスの体制整備	住民	住民主体による「集まりの場」の運営に向けた支援。	サロン開催 1 か所　7 回開催 (赤沼町)	
ネットトラブル未然防止のためのネットパトロール実施事業	学童	ネットの不適切な利用によりいじめや犯罪等のトラブルに発展しないようにネット上の監視、トラブル未然防止のための啓発活動を実施。	毎月１～５回	教育委員会 学校教育係
幸齢者学級開設事業	高齢者	生きがいのある生活を築くために必要な教養・技術を習得し仲間づくりの輪を広げ、心豊かな生活を確立する。	年３回 学習会を開催	教育委員会 社会教育係
厚沢部町文化協会	住民	芸術文化活動の推進と充実のための環境整備	加盟団体　20 団体 会員数　　270 人	

事 業 名	対象	内　　容	現状値（H29）	担当係
図書館管理事業	住民	町民の全世代が利用しやすく気軽に利用できる図書館、憩いの場としての図書館とするため管理・運営	開館日数　296 日 入館者数 6,591 人	教育委員会 社会教育係
文化講演会	住民	地域づくりや仲間づくり、健康、子育て、芸術文化、スポーツなど多様な分野の講演会を開催し心豊かな人物育成及び地域の教育力の向上を図る。	年３回開催	
厚沢部町体育協会	住民	スポーツの推進と充実のための環境整備	加盟団体　７団体 会員数　　257 人	

Ⅳ 心の健康づくりの推進

事 業 名	対象	内　　容	現状値（H29）	担当係
ストレスチェックの実施	職員	ストレスチェックの結果を職員本人に通知することにより、自らのストレス状況への気づきを促す。結果を集団分析し、職場環境改善を図る。	１回/年	総務政策課 総務係
産業医による職場巡視・相談	職員	職場巡視による職場環境の改善、職員が産業医に相談できる環境づくりにより職員のメンタルヘルスケアを図る。	１回/2 カ月	
人権啓発活動	学童	人権教室の開催(小中学校) 人権の花(木)植活動(小中学校)	１回/年　35 名 １回/年　54 名	総務政策課 住民運動係
教職員ストレスチェック実施事業	教職員	公立学校共済組合へ委託。インターネット上のシステムにより、質問項目にチェックしストレス状況を把握する。	２回／年	教育委員会 学校教育係
児童生徒の問題行動・不登校等に関する調査等実施事業	学童	不登校、問題行動に関する状況を把握、適切に対処するための体制の整備をおこなう。	調査１回／年	

Ⅴ 広域的な取組やネットワーク構築

事　業　名	内　　容	担当係
健康教育	関係機関へ健康教育の実施	北海道江差保健所 健康推進課 健康支援係
ポスター掲示	自殺予防週間（9／10～16）、 自殺対策月間（3／1～3／31）	
電話・来所相談	こころの悩みを持つ本人・家族に対し、保健師による相談を実施	
精神保健相談	こころの悩みを持つ本人・家族に対し、臨床心理士による相談を実施	
南檜山自殺対策連絡会議	管内における自殺の現状及び保健所・各町の取り組み等の情報共有	
子ども相談	不登校などに係る児童・家族への相談支援（無料/24 時間対応）	子ども相談支援センター

7 計画の推進体制

こころの健康づくり・自殺対策の推進のためには、町民一人ひとり、関係団体、行政が連携・協働して「生きることの包括的な支援」に取り組む必要があります。また、計画の推進のために役場全体で横断的に取り組む体制づくりも必要です。

本町では、関係機関が相互に連携・協力して自殺対策に取り組めるよう実施状況を評価しながら、実情に応じた施策を推進していきます。

≪ 関係機関連絡先　一覧 ≫

機　関　名	担当課・係名	連　絡　先
厚沢部町役場	総務政策課総務係	（０１３９）
	総務政策課住民運動係	６４－３３１１
	保健福祉課健康増進係	６４－３３１９
	保健福祉課福祉係	
	地域包括支援センター	６７－２２９９
厚沢部町教育委員会	学校教育係	６４－３３１８
	社会教育係	
江差保健所	健康推進課健康支援係	５２－１０５３
子ども相談支援センター		０１２０－３８８２－５６