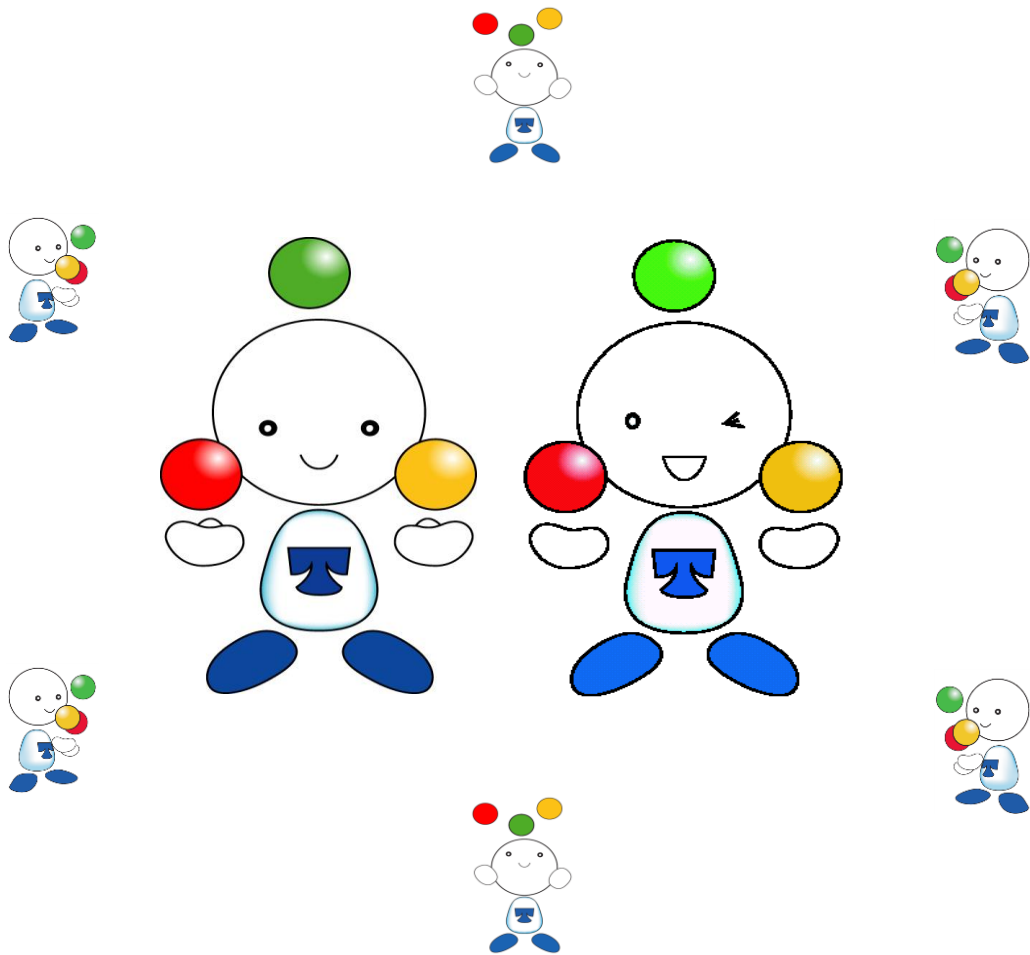


大和町自死予防対策プラン

～ 大切な命 わかちあいたいわ ～



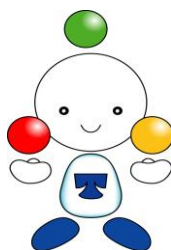
令和3年2月



大和町

目 次

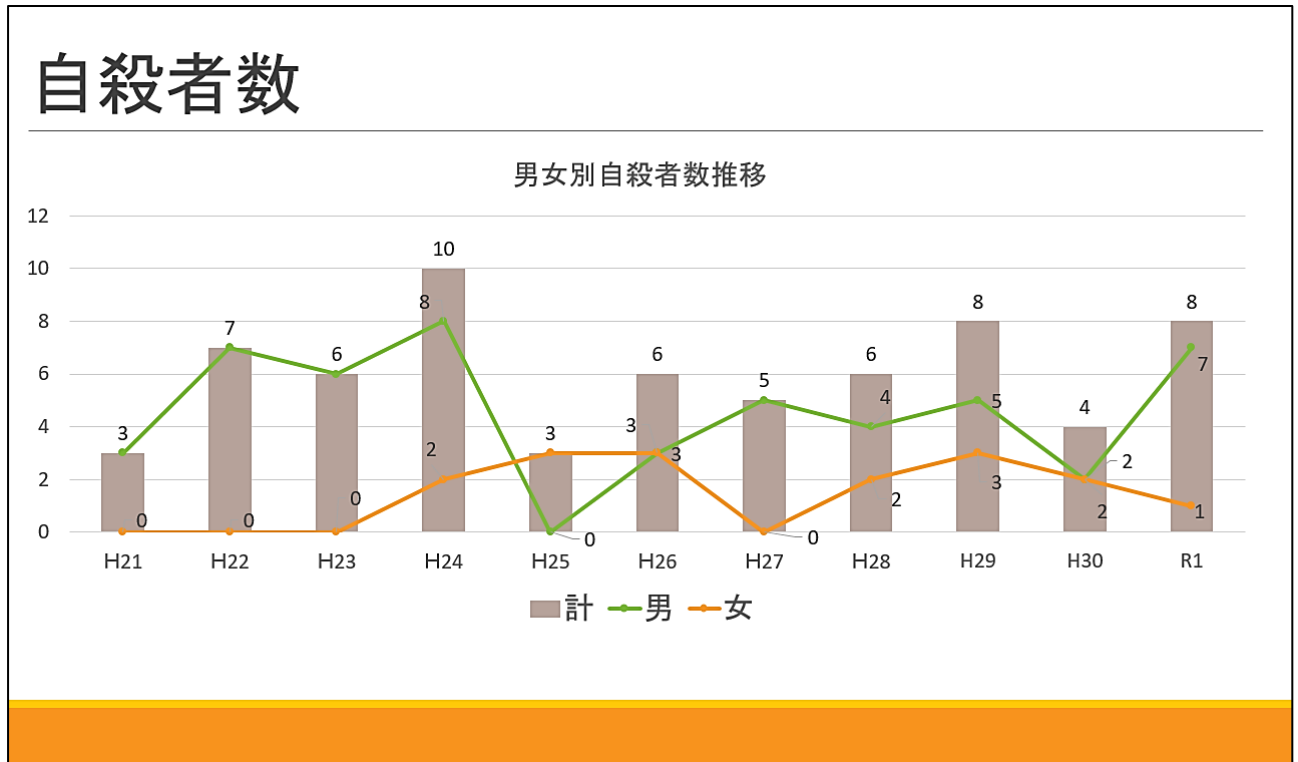
1	自殺の現状	1
2	令和元年度大和町民健康意識調査	3
3	計画策定の背景と目的	1 4
4	計画の推進	1 4
5	計画の期間	1 4
6	重点目標と施策と自殺総合対策大綱との関連	1 5
(1)	自殺予防対策の体制づくりに取り組もう	1 6
(2)	つながって生きることをすすめよう	1 7
(3)	こころの健康づくりをすすめよう	1 8
(4)	職場のメンタルヘルス対策に取り組もう	1 9
(5)	学校（児童・生徒）におけるメンタルヘルス対策に取り組もう	1 9
(6)	安定した経済生活を確保しよう	2 0
(7)	安心して心の相談・医療をうけられる環境づくりに取り組もう	2 1
(8)	自死・突然死により遺された人への支援に取り組もう	2 2



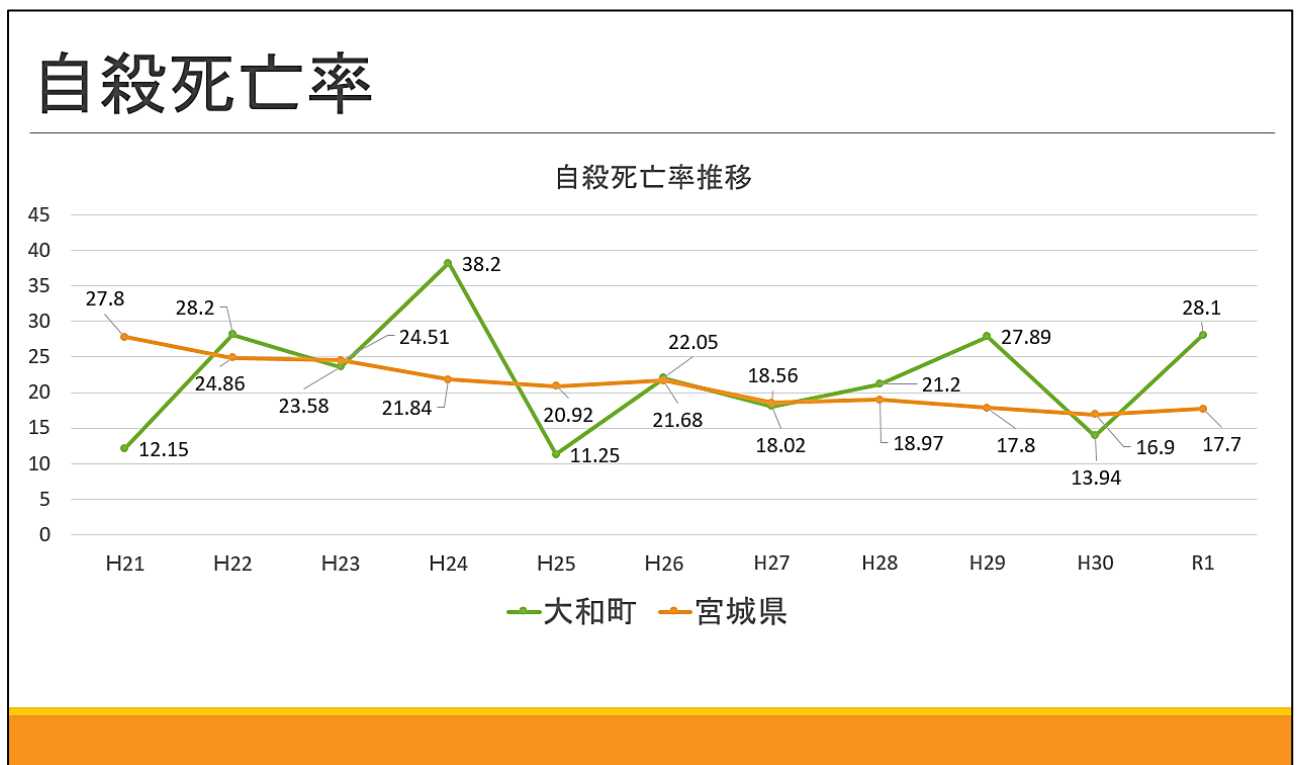
1 自殺の現状

(1) 自殺者の状況（引用：「地域における自殺の基礎資料」）

■大和町の自殺者数



■大和町と宮城県の自殺死亡率



(2) 自殺者の状況（出典：「地域自殺実態プロファイルによる自殺者の状況」）

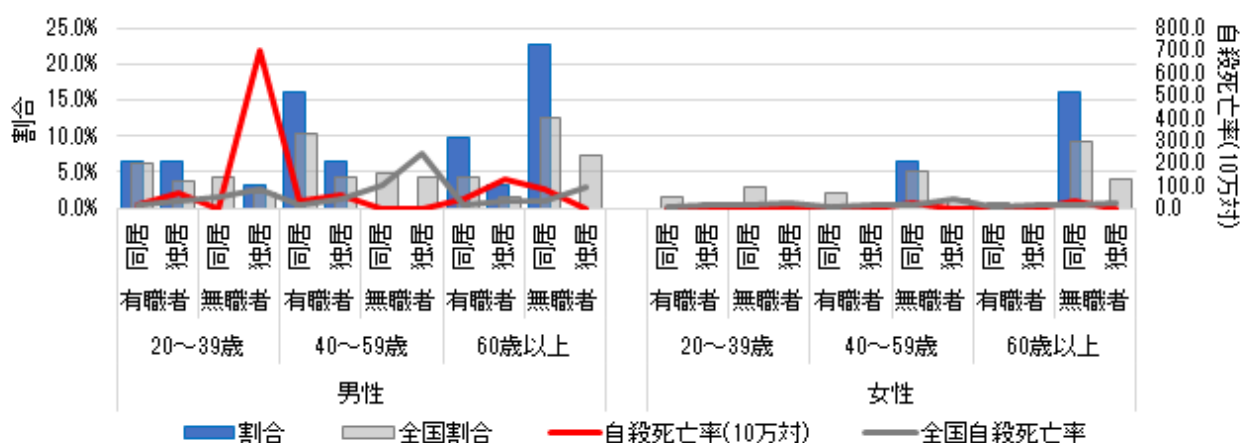
■地域の自殺の特徴

宮城県大和町（住居地）の2015～2019年の自殺者数は合計31人（男性23人、女性8人）であった。

＊地域の主な自殺者の特徴（2015～2019年合計） ＜特別集計（自殺日・住居地）＞

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路** (全国的な傾向)
1位:男性60歳以上無職同居	7	22.6%	84.6	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性40～59歳有職同居	5	16.1%	35.3	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
3位:女性60歳以上無職同居	5	16.1%	33.6	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位:男性60歳以上有職同居	3	9.7%	43.9	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺/②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
5位:男性20～39歳有職独居	2	6.5%	62.9	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺/②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺

＊地域の自殺の概要（2015～2019年合計） ＜特別集計（自殺日・住居地）＞



◆プロファイルから見える大和町の自殺の特徴：

自殺者は男女ともに60歳以上が多く、特に同居人がいる男性が多い。

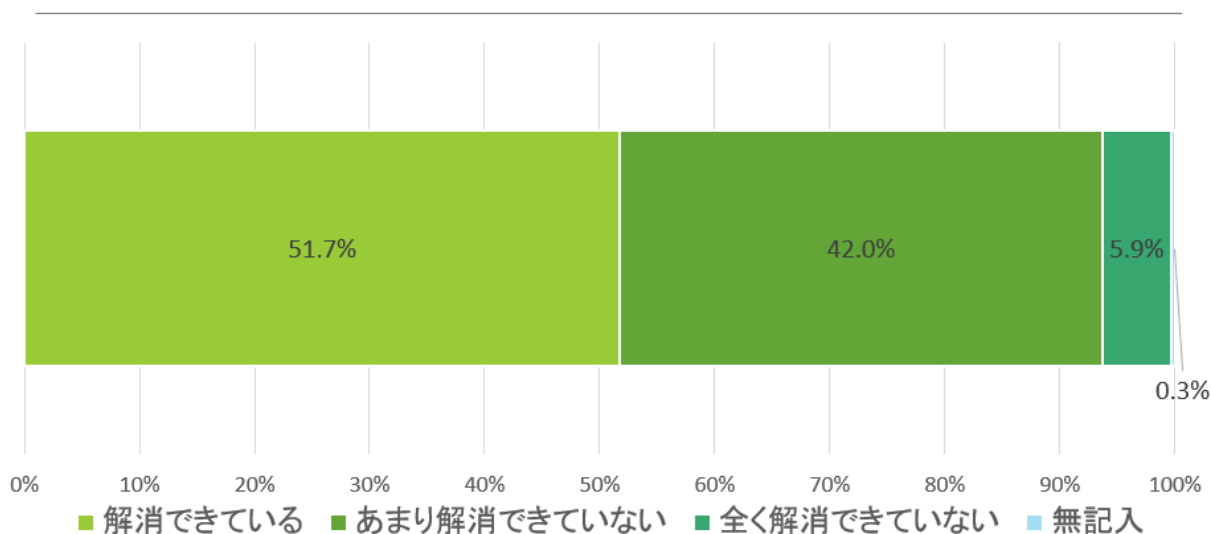
大和町民健康意識調査について

- ◆ 目的: 健康日本21を町の特性に合わせて効果的に推進し住民が健康な毎日を送れるように、後期計画を推進していくうえで、住民の健康づくりへの意識を明らかにする。
- ◆ 対象: 30歳～69歳の男女800人 回答率35.8%
- ◆ 方法: 自記式質問紙を作成し郵送。調査票回収には保健推進員等の協力を得た。

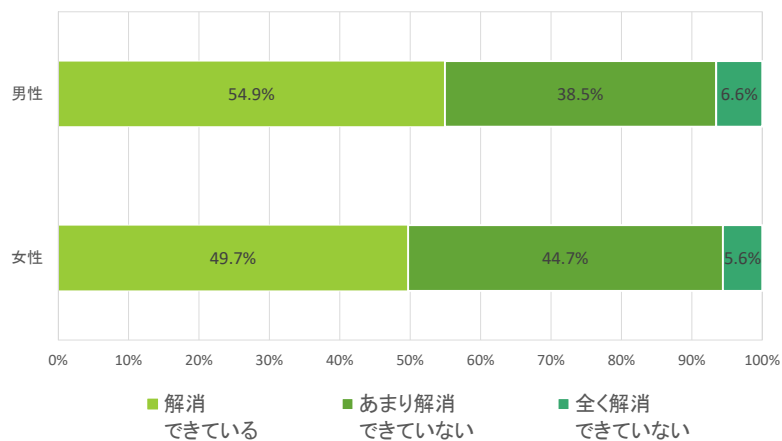
◆ 調査から見える特徴:

→ ストレスを自分なりの方法で解消できている人の割合が約半分という結果となり、50%近くの方がストレスをあまり解消できないまま生活していることが見える

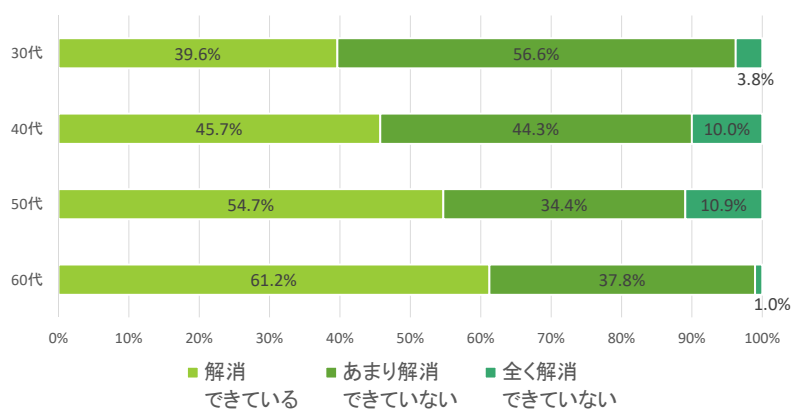
ストレスを自分なりの方法で解消できている (以下「ストレス」と記載)



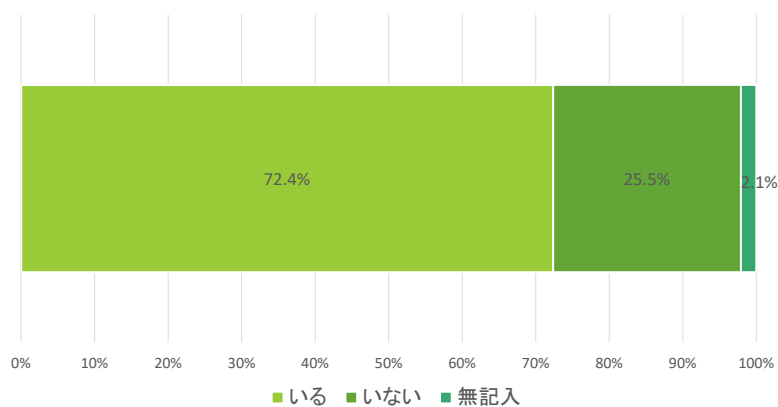
ストレスと性別



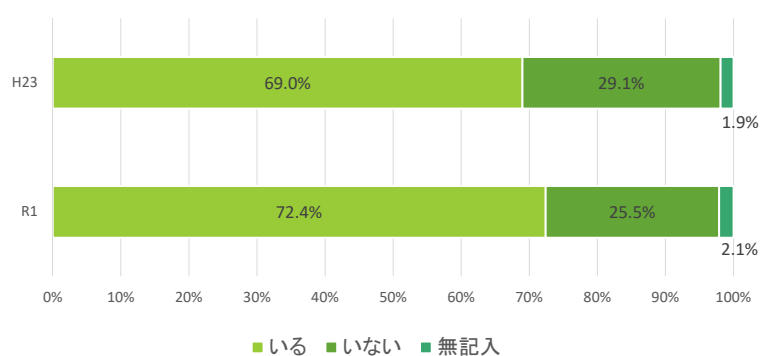
ストレスと年齢



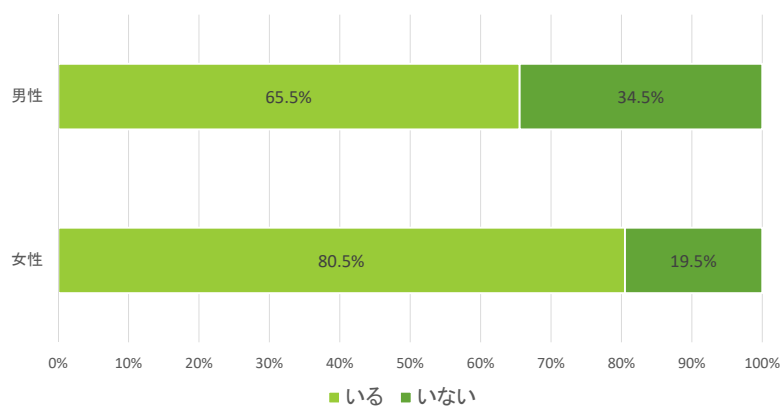
悩みなどを気軽に相談できる相手がいる (以下「相談相手」と記載)



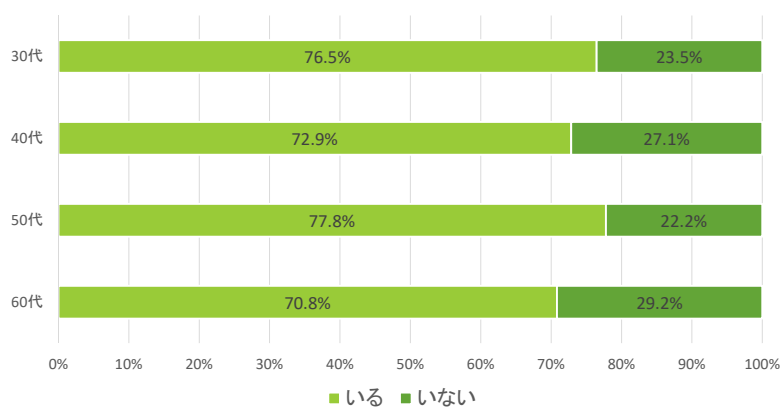
相談相手 (H23健康意識調査実施時との比較)



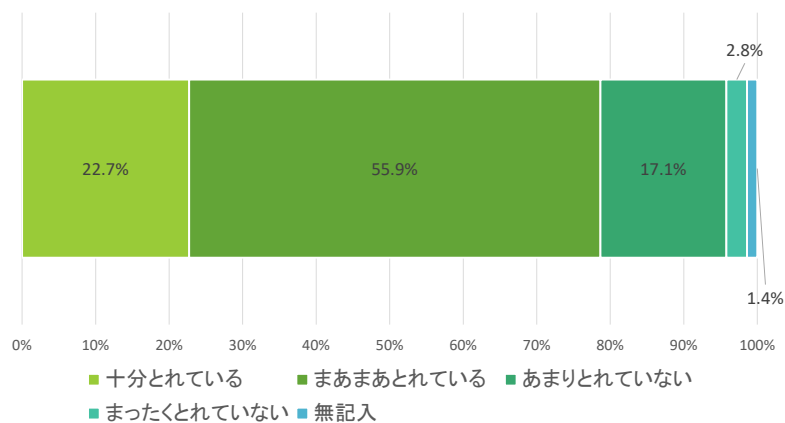
相談相手と性別



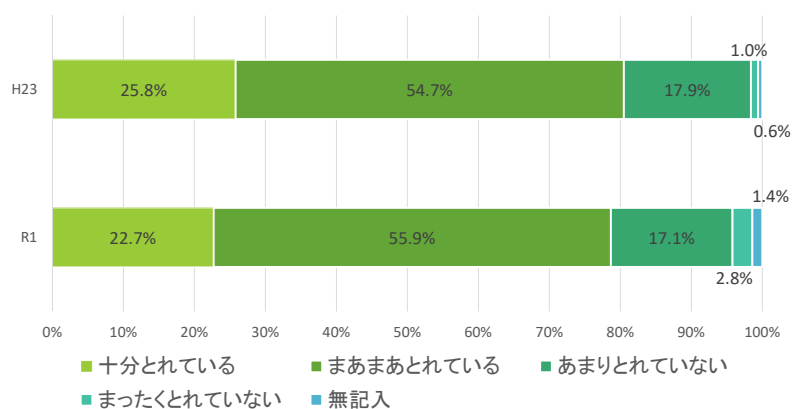
相談相手と年齢



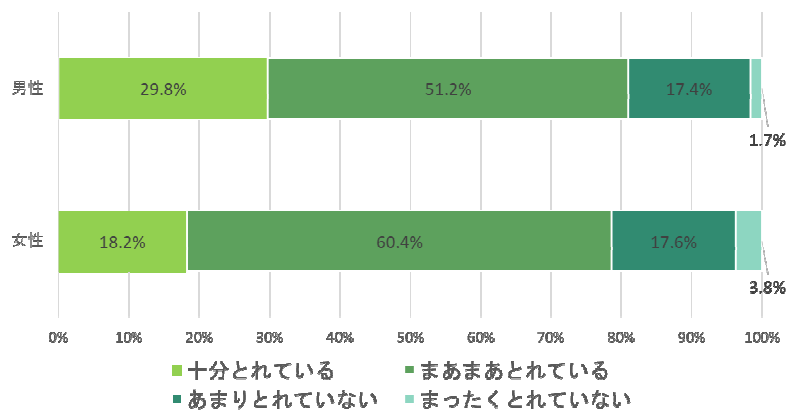
睡眠をとれている（以下「睡眠」と記載）



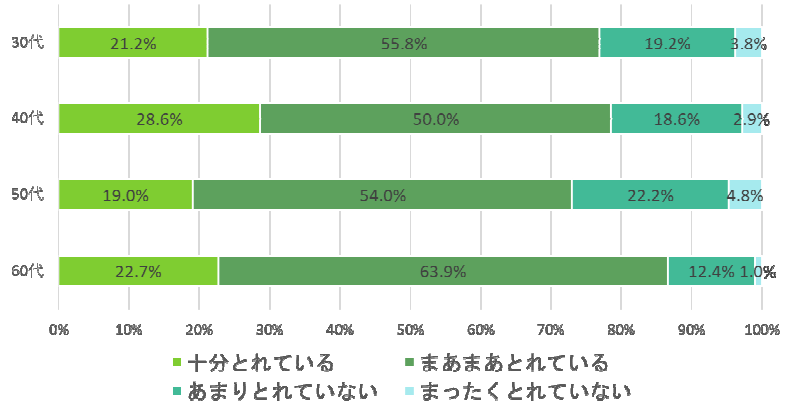
睡眠 （H23健康意識調査実施時との比較）



睡眠と性別



睡眠と年齢



K6(以下「心理的ストレス」と記載)

K6とは、地域精神保健疫学調査において、気分障害などをスクリーニングするために開発された尺度で、全6項目からなり、スコアで5点以上は気分障害の可能性が示唆される。

過去30日間の間に(下記の6項目が)どれくらいの頻度で生じたか当てはまる欄の数字に○をつける。

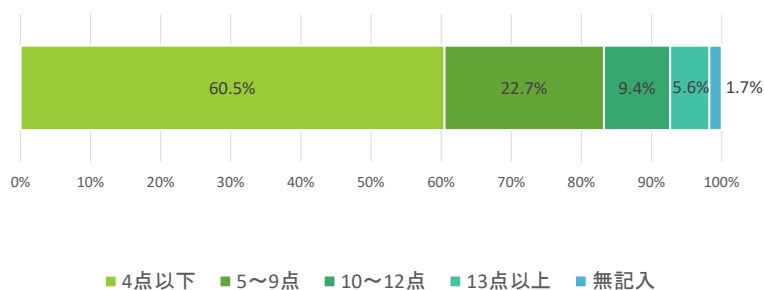
	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何が起こっていても気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

・5点以上：
何らかのうつ・不安の問題
がある可能性

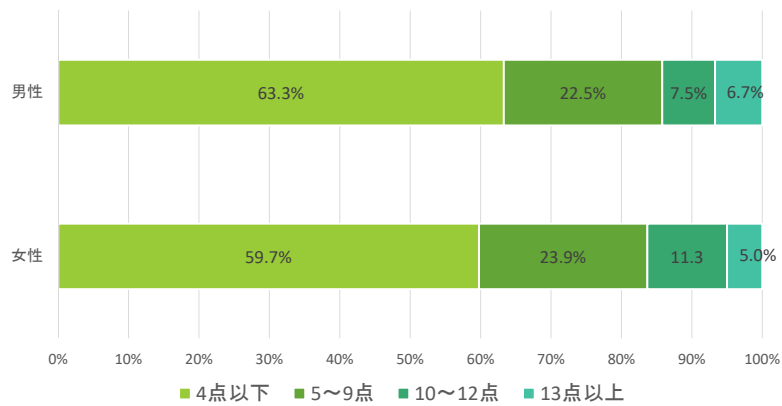
・10点以上：
うつ・不安障害が疑われる

・13点以上：
重度のうつ・不安障害が
疑われる

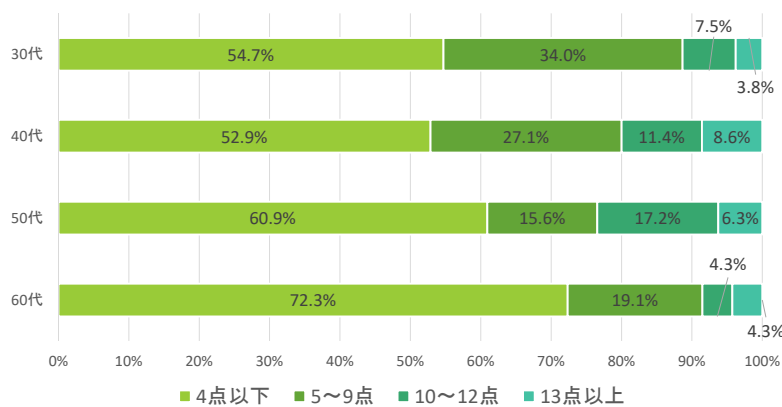
心理的ストレス



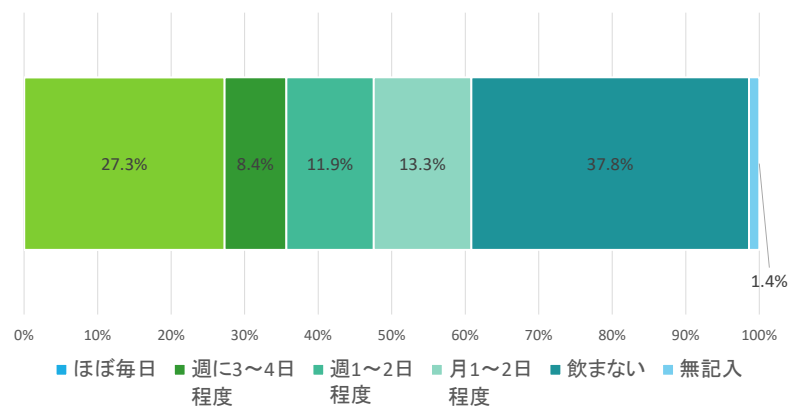
心理的ストレスと性別



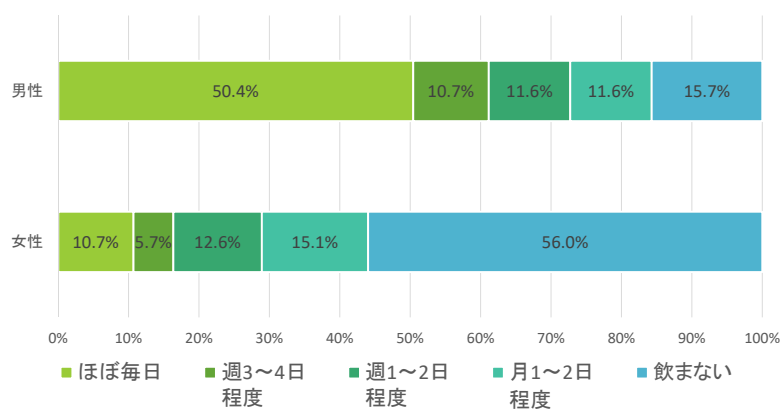
心理的ストレスと年齢



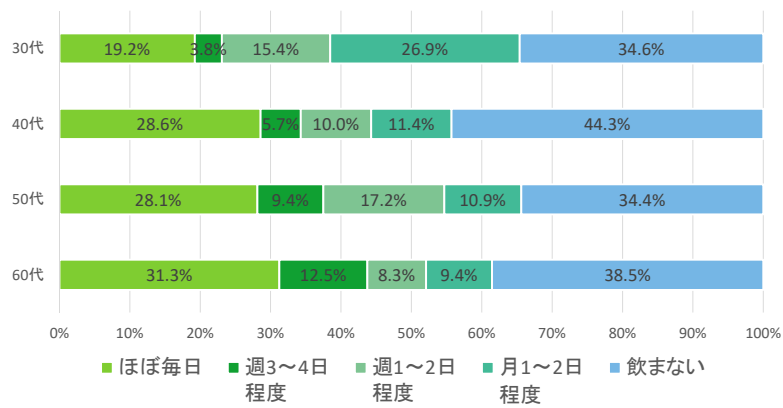
1週間の飲酒日数 (以下「飲酒頻度」と記載)



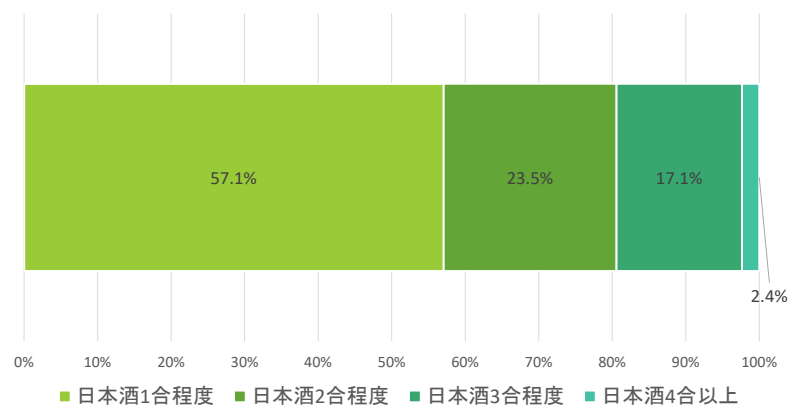
飲酒頻度と性別



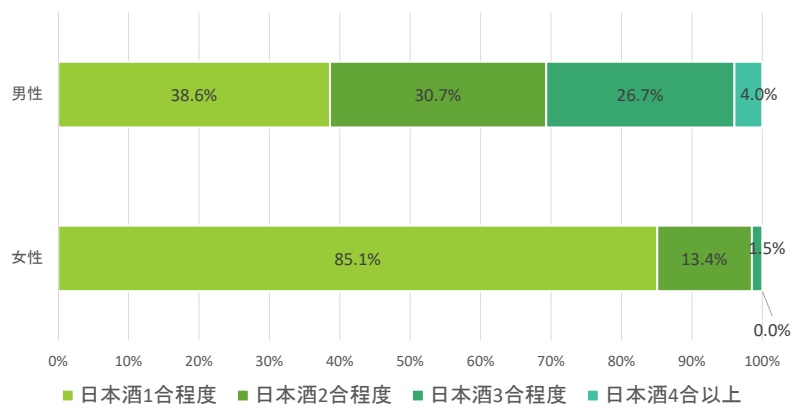
飲酒頻度と年齢



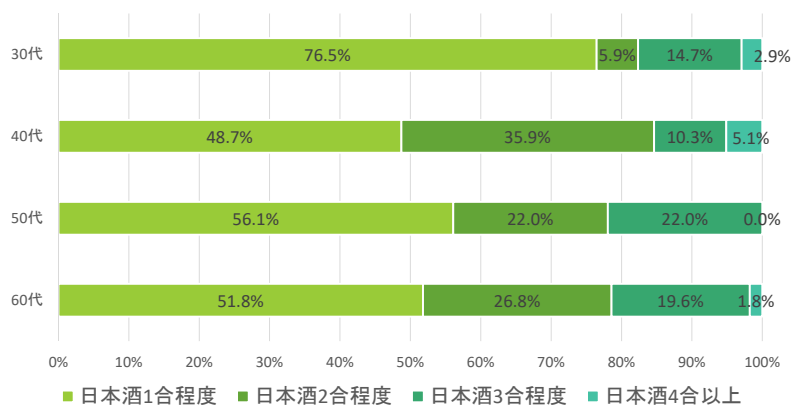
1回の飲酒量 (以下「飲酒量」と記載)



飲酒量と性別



飲酒量と年齢



6 重点目標と施策と自殺総合対策大綱との関連

段階	大和町の重点目標	大和町の重点施策	自殺総合対策大綱における重点施策1～12(重複あり)
予防	1. 自殺予防対策の体制づくりに取り組もう	1－1 自殺予防対策のネットワークづくり	1. 地域レベルの実践的な取り組みへの支援を強化する 4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
		1－2 自殺の実態把握	
		1－3 自殺予防対策に関わる関係者の資質の向上	
	2. つながって生きることをすすめよう	2－1 命の大切さの啓発・普及	2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す 5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
		2－2 コミュニケーションの推進	
		2－3 孤立させないための絆づくり	
	3. こころの健康づくりをすすめよう	3－1 心の病に関する啓発・普及	2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す 3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する 6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
		3－2 住民一人ひとりの気付きの促進	
		3－3 働く男性のこころの健康づくりの促進	
		3－4 同じ悩みを共有できる場づくり	
	4. 職場のメンタルヘルス対策に取り組もう	4－1 勤労者の健全なメンタルヘルスを保つことの推進	12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
	5. 学校(児童・生徒)におけるメンタルヘルス対策に取り組もう	5－1 子どものこころの健全な成長の促進	11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
介入	6. 安定した経済生活を確保しよう	6－1 多重債務者のための相談支援の充実	7. 社会全体の自殺リスクを低下させる 10. 民間団体との連携を強化する
		6－2 就労確保の推進	
		6－3 生活安定のための相談窓口の充実	
	7. 安心して心の相談・医療を受けられる環境づくりに取り組もう	7－1 地域における相談体制の充実	6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする 8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
		7－2 適切な精神科医療を受けられる環境づくり	
		7－3 自殺未遂者の再企図を防ぐ体制づくり	
事後対応	8. 自殺・突然死により遺された人への支援に取り組もう	8－1 遺された人の心痛からの快復を促す体制づくり	5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する 9. 遺された人への支援を充実する

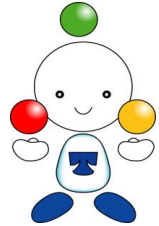
6 重点目標と施策と自殺総合対策大綱との関連

段階	大和町の重点目標	大和町の重点施策	自殺総合対策大綱における重点施策1～12(重複あり)
予防	1. 自殺予防対策の体制づくりに取り組もう	1－1 自殺予防対策のネットワークづくり	1. 地域レベルの実践的な取り組みへの支援を強化する 4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
		1－2 自殺の実態把握	
		1－3 自殺予防対策に関わる関係者の資質の向上	
	2. つながって生きることをすすめよう	2－1 命の大切さの啓発・普及	2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す 5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
		2－2 コミュニケーションの推進	
		2－3 孤立させないための絆づくり	
	3. こころの健康づくりをすすめよう	3－1 心の病に関する啓発・普及	2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す 3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する 6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
		3－2 住民一人ひとりの気付きの促進	
		3－3 働く男性のこころの健康づくりの促進	
		3－4 同じ悩みを共有できる場づくり	
	4. 職場のメンタルヘルス対策に取り組もう	4－1 勤労者の健全なメンタルヘルスを保つことの推進	12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
	5. 学校(児童・生徒)におけるメンタルヘルス対策に取り組もう	5－1 子どものこころの健全な成長の促進	11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
介入	6. 安定した経済生活を確保しよう	6－1 多重債務者のための相談支援の充実	7. 社会全体の自殺リスクを低下させる 10. 民間団体との連携を強化する
		6－2 就労確保の推進	
		6－3 生活安定のための相談窓口の充実	
	7. 安心して心の相談・医療を受けられる環境づくりに取り組もう	7－1 地域における相談体制の充実	6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする 8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
		7－2 適切な精神科医療を受けられる環境づくり	
		7－3 自殺未遂者の再企図を防ぐ体制づくり	
事後対応	8. 自殺・突然死により遺された人への支援に取り組もう	8－1 遺された人の心痛からの快復を促す体制づくり	5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する 9. 遺された人への支援を充実する

大和町自死予防対策プラン ～ 大切な命 わかちあいたいわ ～ ★強化事業

重点目標	重点施策	行政・学校・事業者の取組み			地域・家庭の取組み	個人の取組み
		行動目的	重点行動	主な実施機関		
1. 自死予防対策の体制づくりに取り組もう	1－1 自死予防対策のネットワークづくり	★自死予防対策関係者との連携相談体制を強化する	★自死予防対策連絡協議会開催	健康支援課・自死予防対策連絡協議会委員	・地域・商店街・家庭で自死対策について話し合う	・自死予防対策に興味関心を持つ 
			★庁舎内自死予防対策委員会議開催	健康支援課・各関係課		
		・小中学校における自死予防体制強化をする	・職員会議等での研修	学校・教育総務課	・学校内で自死対策について話し合う	
		・職場における自死予防体制を強化する	・職場内での会議開催	各事業者	・職場内で自死対策について話し合う	
		・相談窓口に関する情報の積極的に周知する	・各関係機関においてリーフレット等の配布	健康支援課・自死予防対策連絡協議会委員	・『おかみさんの底力！』（商店街）による啓発・普及	
			・各情報誌の紹介（「子育て情報誌“ぽっかぽか”」・「障がい福祉サービスガイドブック等」） ・広報、ホームページに掲載		・地区組織リーダーによる啓発・普及	
	1－2 自死の実態把握	★自死の要因等の事態を把握する	・自死に関する要因等の実態調査	健康支援課・宮城大学	・調査に協力する	・気持ちを話す
		★警察・消防との連携を強化する	・警察・消防と連携し、情報把握	健康支援課		
	1－3 自死予防対策に関わる関係者の資質の向上	★相談対応者の意識改革を促進する	★各窓口において、「自死対策」を意識して相談業務実施	健康支援課・各関係団体・自死予防対策連絡協議会委員		★自死予防対策の意識を持つ
			★相談対応者が専門相談と連携して情報を共有			★こころの異変に気付いた時に、誰かとつながる
		★自死予防ゲートキーパー＜＊1＞を育成する	★関係者の研修会開催（庁舎内職員・学校関係者・介護支援専門員・幼稚園教諭・保育士、地区組織委員等）		★各組織と行政が一体となって参画する	★自死予防対策に興味関心を持つ
			★既存する地区委員に対する研修会開催（区長・民生児童委員・保健推進員・公民館分館長・婦人会・生活部会・防火クラブ・商工女性部・老人クラブ等）			
			配食ボランティア・学校ボランティア（図書・清掃）に対する研修会開催			
			★他機関研修会への参加促進			
		★自死予防対策従事者のメンタルケアへ対策を強化する	・メンタルセルフケアに関する対応方法の普及活動		健康支援課・各関係団体	
	・メンタルヘルス相談（毎月1回）・スーパーバイズ相談（年6回）の		・相談を利用する			

＜＊1＞ゲートキーパー（直訳は「門番」）とは：自死予防の分野においては、地域や医療・保健・福祉、職場、教育等の分野における相談支援活動において、自死のサインに気づき、見守り、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人材のこと。

重点目標	重点施策	行動目的	重点行動	主な実施機関	地域・家庭の取組	個人の取組
2. つながって生きることをすすめよう	2-1 命の大切さの啓発・普及	・「命の大切さ」☆「生かされていることへの感謝の気持ち」の教育を推進する	・道徳の授業の中で「命を大切さ」「生かされていることへの感謝」の指導 ・小・中・高校での講演会 →「命の尊厳」「なぜ自死をしてはいけないのか」をテーマにした講演会 →いじめにより自死した子の親の講演会 →「死」そのものに対する教育（死と生の境を曖昧にしない、死を生活、身近な暮らしから遠ざけない、隠さない）	学校・教育総務課・自死予防対策連絡協議会委員	・命の大切さについて話し合う ・相手の立場に立って考える ・思いやりの心を育てる	・命の大切さを認識する ・生かされていることに感謝する ・相手の痛みがわかる 
		・人間関係の回復（人権教育）を推進する	・人権教室			
		・高齢者に対する「いのちの大切さ」「生きがい」「死」についての啓蒙活動を推進する	・介護保険施設等での講演会 →「いのち」「生きがい」「よりよい死をどう迎えるか」をテーマにした講演会	福祉課・各関係団体	・「生きがい」「よりよい死をどう迎えるか」について話し合う	・「生きがい」を持つ
		・自死ハイリスク地に看板を設置し、自死を予防する	★自死ハイリスク地（大和町内ダム周辺）への看板の設置 →「生きる」「命の大切さ」「家族のつながり」をテーマにした内容 →相談電話番号等の掲載	健康支援課・自死予防対策連絡協議会委員	・看板の設置の意図を伝える	・看板に興味を持ち、命の大切さについて考える
		・食育を推進し、「生かされている」ことの感謝の気持ちを育てる ・母子保健事業を通して、「命の大切さ」を啓発・普及する	・食育推進計画を推進する ・マタニティーセミナー ・乳幼児健康診査の実施	町全課・各関係団体 健康支援課・自死予防対策連絡協議会委員	・早寝・早起き・朝ごはんを勧める ・夫婦・自分の親子関係を見直す	・早寝・早起き・朝ごはんを実践する ・命の大切さを感じる
	2-2 コミュニケーションの推進	★対人関係の構築を推進する	・コミュニケーションに関する講演・研修会開催 →家族の交流や団らん・対話の大切さに関する講演 →メディア機器の心身への影響に関する研修会	健康支援課・教育総務課・生涯学習課・各関係団体・自死予防対策連絡協議会委員	・子どもや高齢者等周囲の人への声がけ★「ことばの花束運 ・対話する★「家族で対話したいわ」 ・家族団らん・食事はできるだけ、家族みんなで食べる ★メディア機器から離れた遊び・かかわりの推進 ・人のことを心配できる ・家族や周囲の人の変化に気付く	★あいさつする ★家族との対話を増やす ・家族とのふれあいの時間を大切にする ★メディア機器から離れた時間を意識的に作る ・相手のことを気遣う ・自分の気持ちの変化に気付く
		★学校におけるコミュニケーション・言語活動教育の充実を図る	・話し方、聴き方講座の開催 ・子育てセミナーの開催 ・乳幼児健康診査の実施 ・学校公開講座 ・放課後子ども教室の開催	健康支援課・自死予防対策連絡協議会委員 学校・教育総務課・生涯学習課	・気持ちを話し合う機会を持つ ・家族や相手の話を聴く ・子どもとのふれあい・コミュニケーションの大切さを伝え合う ★講座・教室に積極的に参画し、コミュニケーションの良さを共有する	・自分の気持ちを話す ・相手の話を聴く ・親子のふれあい・コミュニケーションを大切にする ・講座・教室に積極的に参画し、コミュニケーションを図る
		★声がけ運動を推進する	・社会を明るくする運動 ★「ことばの花束運動」 ・「おかみさんの底力！」作戦	総務課 健康支援課・各関係団体・自死予防対策連絡協議会委員	・見守り・声がけをする ・あいさつをする（一声運動） ・商店街でのコミュニケーション（「おかみさんの底力！」作戦）	・人と交流する
		・地域での対人交流、地域事業・行事活動を推進する	・地域事業・行事運営支援 ・地域での講演（区長・民生児童委員・保健推進員・公民館分館長・婦人会・生活部会・防火クラブ・商工女性部・活き生きサロン・老人クラブ等）	町全課・各関係団体	・地域でのコミュニケーション ・活き生きサロンを開催する ・伝統行事を続ける ・文化を継承する ・地域事業・行事への参加を勧める	・事業・行事に積極的に参加する
		・生きがいづくりを推進する	・生涯学習課事業 ・ライフプランの推進（自分を大切にどう生きるかを考える）	生涯学習課	・家族と地域が相互に支えあい、暖かいつながりをもつ	・趣味を持つ ・家庭、地域で役割を持つ ・退職後の生き方を考える
	2-3 孤立させないための絆づくり					

重点目標	重点施策	行動目的	重点行動	主な実施機関	地域・家庭の取組み	個人の取組み
3. こころの健康づくりをすすめよう	3-1 心の病に関する啓発・普及	・健康たいわ21プラン(こころの健康づくり・アルコールと上手につきあおう)を推進する	・各保健事業	健康支援課・各関係団体・自死予防対策連絡協議会委員	・地区リーダー・委員と行政が一体となって参画する	・休養の必要性の認識 ・ストレス対処法等を知る ・1日3食バランス良く食べる
		・心の病に関する知識の普及と偏見をなくす活動を強化する	・こころの健康づくり研修会(アルコール依存・ギャンブル依存・うつ・その他)		★身近な人のこころの異変に気付いた時に、誰かとつながる	・研修会に参加する
			・地域での講演(区長・民生児童委員・保健推進員・公民館分館長・婦人会・生活部会・防火クラブ・商工女性部・生き生きサロン・老人クラブ等)			
			・健康たいわ21推進大会での啓発コーナーの設置		★見守り、声かけを行い、地域医療従事者へつなげる	★こころの異変に気付いた時に、誰かとつながる
	3-2 住民一人ひとりの気付きの促進	★自死と偏見をなくす活動を推進する	★自死予防対策キャンペーンの実施・自殺予防週間「世界自殺予防デー9/10」～1週間	健康支援課・各関係団体・自殺予防対策連絡協議会委員	★地域と行政が一体となって啓発活動を行う	・眠れないことに気付く
			・睡眠キャンペーン		★自死は「個人の問題」ではなく、「社会の問題」であり、「自殺は予防できる」という認識を持つ	★睡眠時間を確保する
			★リーフレット配布・各種相談機関の紹介			★自分がおっているストレスに気がつく
		★自死の現状、自死予防・対策に関する知識を普及する	・各ライフステージに合わせた自死についての講演・セミナーの開催		★自死の現状を知る	★自死の現状に興味を持つ
			・広報たいわへの掲載			★自死を身近な問題、開かれた問題として認識する
		・心の健康相談を充実される	・特定健診・基本健診会場での保健師による心の健康相談の開催 ・ストレス対応相談の定期開催		・自死のサインに気を配る	★こころの異変に気付いた時に、誰かとつながる
	3-3 働く男性のこころの健康づくりの促進	★ワークライフバランスを推進する	・ノー残業デーの推進	総務課・事業者・自死予防対策連絡協議会委員	・家庭、地域での役割を持つ	・家庭での役割・過ごし方を見直す
			・ワークライフバランスに関する研修会の開催		・家庭生活や地域活動などへの男性の参加を図る	★家族とのふれあいの時間を大切にする
			・育児・介護休業の取得促進		★男性の意識改革と啓発に努める	★休日を確保する
		★男性の家庭、地域活動に参加することへの事業者の理解を推進する	★男性の家庭、地域参加に対する事業者の応援体制促進		・男性の地域参加を応援する	★家事・育児・介護に関心を持つ
			・消費生活講座の開催 ・男性の料理教室の開催			★退職後の準備をする ・料理教室に参加してみる
		★職場の労働環境を改善する	★ストレス緩和(休息時間の工夫)の環境整備強化		★職場における休息の取り方について話し合う	★職場における時間の使い方を見直す
			・話し合える仲間づくり強化 ・相談しやすい体制づくり強化		★身近な人の異変に気を配る	★自分がおっているストレスに気がつく
	3-4 同じ悩みを共有できる場づくり	・精神疾患を持っている当事者を抱える家族への支援を推進する	・ピアカウンセリンググループの開催(精神疾患を持つ当事者の家族の会)	健康支援課・福祉課	・仲間同士で話を聴く	★一人で頑張らない ★抱え込まない ★他の人の話に耳を傾けてみる ★会に参加して気持ちを話す ★一歩踏み出す気持ちを持つ
		・介護者への支援を推進する	・ほっとケア(認知症患者の家族の会)		・相手を受け入れる ・地域で共に暮らす	
		・心に悩みを持つ当事者への支援を推進する	・「工房ななつもり」の実施			
		★情報を積極的に周知する	★相談先一覧表の作成と配布		★情報提供に協力する	★リーフレット活用する



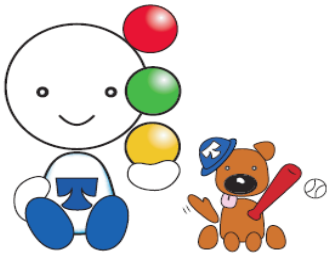
重点目標	重点施策	行政・学校・事業者の取組み			地域・家庭の取組み	個人の取組み
		行動目的	重点行動	主な実施機関		

4 職場のメンタルヘルス対策に取り組もう	4-1 勤労者が健全なメンタルヘルスを保つことの推進	★相談できる体制を整備する	・メンタルヘルスに関わる部署・担当者の設置 ・早期発見のための相談窓口の設置 ・セクハラ、パワハラ対策 ・産業カウンセリングの実施 ・専門医(または外部委託先)との連携	健康支援課・総務課・事業者・自死予防対策連絡協議会委員	★「相手の気持ち・悩みを聴こう」をいう意識を高めて関わる	★気持ちを話してみる
		★健全な職場環境を整備する	★働きやすい職場環境整備のための定期的な実態調査実施 ・パートタイム労働者と常勤(正職員・臨時職員)労働者の均衡のとれた待遇の推進 ・福利厚生 の充実 ★ストレス緩和(休息時間の工夫)の環境整備の強化 ・話し合える仲間づくりの整備 ・相談しやすい体制づくりの強化		★抱え込まず、気付いたら誰かとつながる	★一人で頑張らない ★一人で悩まない ★抱え込まない ★他の人の話に耳を傾けてみる
		・復職への支援を推進する	・リワーク支援 ・デイケア	地域障害者職業センター 精神保健福祉センター	★よりよい職場環境をつくることに努める	★職場環境の改善を意識して取り組む
		・職員のメンタルセルフケア能力を高める支援体制を強化する	・メンタルセルフケアに関する研修会開催	事業者	★福利厚生を活用できるよう支援する	・家庭での役割・過ごし方を見直す
		・事業者と行政・自死予防対策協議会委員との連携を強化する	・メンタルヘルス対策に関する情報交換 ・メンタルヘルス対策に関する出前講座	総務課・事業者・自死予防対策連絡協議会委員	★ワークライフ・バランスを意識して過ごす ★職場における休息の取り方について話し合う ★身近な人の異変に気を配る	★家族とのふれあいの時間を大切にする ★職場における時間の使い方を見直す ★自分がおっているストレスに気がつく
		・不適応児童、生徒への相談と思春期の悩みへの支援を強化する	・スクールカウンセラー配置事業 ・スクールソーシャルワーカー配置事業 ・教育相談員の配置事業 ・ひきこもり・不登校相談の実施	教育総務課 教育総務課	★同僚・部下の体調に関心をもつ	★話を聞いてくれる人に相談する
		★他機関との連携を強化する	・ケース検討会議の開催 ・子ども家庭110番 ・いじめ110番 ・少年相談電話 ・子どもの人権110番 ・子どもの人権SOSミニレター ・子ども教育相談 ・キャトルプネット・みやぎ ・NPO法人チャイルドラインみやぎ ・不登校・ひきこもりの相談	 宮城県中央児童相談所 宮城県県警本部(少年課) 仙台法務局(人権擁護部) 宮城県教育研修センター 子ども虐待防止ネットワーク・みやぎ はあとランド	★復職者を見守り、支援する	★一人で頑張らない ★仕事の選択枝の余裕を持つ ★一人で悩まない
					・周囲の人とメンタルセルフケアについて話し合う	★メンタルセルフケアを意識的に取り入れる
					・メンタルヘルス対策に関する情報を積極的に集める	
					★相談しやすい環境をつくる ★身近な人のこころの異変に気付いた時に、誰かとつながる	★一人で頑張らない ★一人で悩まない ★抱え込まない ★必要時相談してみる ★他の人の話に耳を傾けてみる
5 学校(児童・生徒)におけるメンタルヘルス対策に取り組もう	5-1 子どものこころの健全な成長の促進				★見守り、声がけを行い、地域医療従事者へつなげる	
					★社会資源の活用を啓発・普及	



重点目標	重点施策	行政・学校・事業者の取組み			地域・家庭の取組み	個人の取組み
		行動目的	重点行動	主な実施機関		

6 安定した経済生活を確保しよう	6-1 多重債務者のための相談支援の充実	・多重債務等借金問題相談実施・活用を促進する	・法テラスによる相談	日本司法支援センター	★啓発・普及活動をする ★専門相談を紹介する	★情報を集めてみる ★一人で頑張らない ★一人で悩まない ★抱え込まない ★必要時相談してみる ★他の人の話に耳を傾けてみる
			・多重債務無料法律相談	仙台弁護士会法律相談センター		
			・多重債務相談	東北財務局		
			・宮城県多重債務無料相談会	宮城県消費生活センター		
			・大和町多重債務相談会（弁護士等専門家による）	社会福祉協議会		
			・多重債務相談	みやぎ青葉の会		
			・セーフティネット貸付事業の情報提供	社会福祉協議会		
	6-2 就労確保の推進	・就労確保の支援を推進する	・ハローワークにおける失業者・障害者雇用相談	ハローワーク	★専門相談を紹介する	
			・障害者の就労セミナーの実施			
		・シルバー人材センターの活用を推進する	・シルバー人材センターの紹介	社会福祉協議会		
		・子育て支援の充実を図る	・次世代計画の推進	健康支援課・各関係課・団体		
	6-3 生活安定のための相談窓口の充実	★生活・経済問題の相談実施・活用を促進する	・人権・行政・生活相談所開設（毎月1回）	総務課・社会福祉協議会	★専門相談を紹介する	
			・生活安定資金の貸付事業	社会福祉協議会		
			・生活福祉資金の貸付事業	社会福祉協議会		
			・生活福祉相談の実施	福祉課・社会福祉協議会		
			・最低生活費の保障（生活保護費支給）	福祉課		
		・医療費の相談実施・活用を促進する	・高額医療等医療費の相談	町民生活課	・中小企業経営者へ連帯保証制度の在り方等の普及をする	
			・中小企業支援制度を積極的に周知する	・中小企業のための「ひまわりほっとダイヤル」		
			・大和町中小企業融資制度	商工観光課・くろかわ商工会・七十七銀行吉岡支店・仙台銀行吉岡支店・仙台銀行大富支店・古川信用組合吉岡支店		



重点目標	重点施策	行政・学校・事業者の取組み			地域・家庭の取組み	個人の取組み
		行動目的	重点行動	主な実施機関		

7 安心して心の相談・医療を受けられる環境づくりに取り組もう

7ー1 地域における相談体制の充実	・人権に関する相談実施・活用を促進する	・人権相談	総務課	★啓発・普及活動をする ★専門相談を紹介する	★情報を集めてみる ★一人で頑張らない ★一人で悩まない ★抱え込まない ★必要時相談してみる ★他の人の話に耳を傾けてみる	
		・来所・電話相談・特設人権相談	仙台法務局			
	・自死予防相談の活用を促進する	・いのちの電話相談	仙台いのちの電話			
	・障害者への相談実施・活用を促進する	・(当事者・家族に対して)電話相談・来所相談・訪問の実施	地域相談支援事業者			
	★こころと体の相談実施・活用を促進する	・各母子保健事業(乳幼児健診・子育てすこやか相談における公認心理師の配置)の実施	健康支援課・子育て支援課			
		・メンタルヘルス相談(毎月1回)				
		・スーパーバイズ相談(年6回)				
		・町保健師・社会福祉士等による電話相談・来所相談・訪問の				
		・地域包括支援センターによる来所相談・電話相談・家庭訪問の実施	大和町地域包括支援センター・福祉課			
		・こころの相談	保健所			
		・薬物・アルコール相談				
		・思春期・ひきこもり相談				
		・県保健師による相談				
		・こころの電話相談				精神保健福祉センター
・うつ病相談、認知症、介護相談	医療機関・各関係機関					
・うつと不安の自助グループ	はあとランド					
・関係者とのネットワークと情報共有体制を強化する	・ケア会議の開催(地域相談支援事業者、医療機関、教育関係者等)	各関係機関	★専門相談を紹介する			
	・専門機関紹介と連携					
7ー2 適切な精神科医療を受けられる環境づくり	・うつの早期発見、早期対応体制を強化する	・高齢者への「うつスクリーニング」実施	福祉課・大和町地域包括支援センター	★啓発・普及活動をする ★専門相談を紹介する	・住民基本健診をうける	
		・産婦に「産後うつスクリーニング(EPDS)」を実施し相談	健康支援課		・新生児訪問をうける	
	・うつ病以外の精神疾患(アルコール依存症等)によるハイリスク対策を強化する	・来所、電話、訪問相談				★必要時相談してみる ★他の人の話に耳を傾けてみる
						・各母子保健事業に参加する
	・発達障害の早期発見と適切な対応体制を強化する	・各母子保健事業	各関係機関			★情報を集めてみる ★一人で頑張らない ★一人で悩まない ★抱え込まない
		・学校、医療機関、専門機関等との連携				
	★精神科受診への抵抗感の軽減を図る	★専門相談医療機関の情報提供	健康支援課・福祉課			
	・精神科における適切な医療の提供を受けられる体制を強化する	・精神科における通院・薬物療法の実施	各医療機関			
		★医療機関同士の連携				
	7ー3 自死未遂者の再企図を防ぐ体制づくり	・警察、消防、医療等との連携を強化する	・自死未遂者のケアに関するガイドラインの活用		各関係機関	★情報を発信する
・相談窓口の情報提供(当事者、家族用、関係機関)			警察・消防署			
・相談窓口の設置・活用を促進する		・自死未遂者(当事者、家族)の相談窓口の設置	健康支援課・福祉課			

重点目標	重点施策	行政・学校・事業者の取組み			地域・家庭の取組み	個人の取組み
		行動目的	重点行動	主な実施機関		
		・情報提供を強化する	・自死遺族の会の紹介	健康支援課	・自死遺族の方等の集いの場の紹介	★自分の気持ちを表出してみる(泣く、叫ぶ、書く、話す等)

8. 自死・突然死により遺された人への支援に取り組もう	8-1 遺された人の心痛からの快復を促す体制づくり	・遺された家族に対応する人々の資質を向上する	・自死遺族ケアに関するガイドラインの活用	健康支援課・各関係団体・自死予防対策連絡協議会委員	★周囲の人のストレスに気付く	★自分がおっているストレスに気がつく
		・遺された家族へのところと体の相談体制を推進する	・自死遺族ケアに関する研修会開催		★各組織と行政が一体となって参画する	・遺族支援に関心を持つ
		・遺された家族のその後の生活の相談体制(供養、多重債務、労災認定、一人親家庭問題等)を強化する	・遺された家族へのところと体の相談窓口(来所、電話、訪問相談)の開設	健康支援課	★自死遺族の方等が運営するサロンの開催	・研修会に積極的に参加する
			・関係者による相談の実施(供養、多重債務、労災認定、一人親家庭問題等)	町全課・各関係団体		★情報を集めてみる ★一人で頑張らない ★一人で悩まない ★抱え込まない ★必要時相談してみる ★他の人の話に耳を傾けてみる

大和町自死予防対策キャッチフレーズ：「大切な命 わかちあいたいわ」

大和町においては、
①「家族や仲間と“対話”する」②「“命”を大切にする」③「誰かとつながり、気持ちを“わかちあう”」という3つの思いを込めて、大和町自死予防対策のキャッチフレーズにより、自死予防対策を推進していきます。

＝自殺対策の基本認識＝

- ①自殺は、その多くが追い込まれた末の死
- ②自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題
- ③自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

大和町第四次総合計画「豊かな自然と共生し、輝く未来に向けて躍進する
「みやぎの中核都市・大和～活力と笑顔に満ちたまちをめざして～」を推進し、健康たいわ21プラン～明るく元気でいきたいわ～
大和町食育推進計画～たいわの食育～に取り組みながら、
大和町自死予防対策プラン～大切な命 わかちあいたいわ～の重点目標に向けて、大和町の自死予防対策に取り組んでいきましょう！
そして、“大きな和の心”で、健康で生きがいをもって暮らすことができるまちづくりをめざしましょう。

健康たいわ21プラン

- 重点目標
1. 減塩生活を実践しよう。
 2. 若いうちから運動習慣をもとう。
 3. 適正体重を維持しよう。
 4. メタボリックシンドロームを予防しよう。
 5. こころの健康づくりをすすめよう。
 6. アルコールと上手につきあおう。
 7. 分煙に取り組もう。
 8. めざせ『8020賞』

健康たいわ21プラン
イメージキャラクター

