

吉岐市の様子

吉岐市では平成31年3月に「吉岐市のいのちを支える自殺対策計画」を策定し、庁内の幅広い分野の関係部署や、地域の関係機関が横断的な体制を整え、自殺対策の取組を推進してきました。

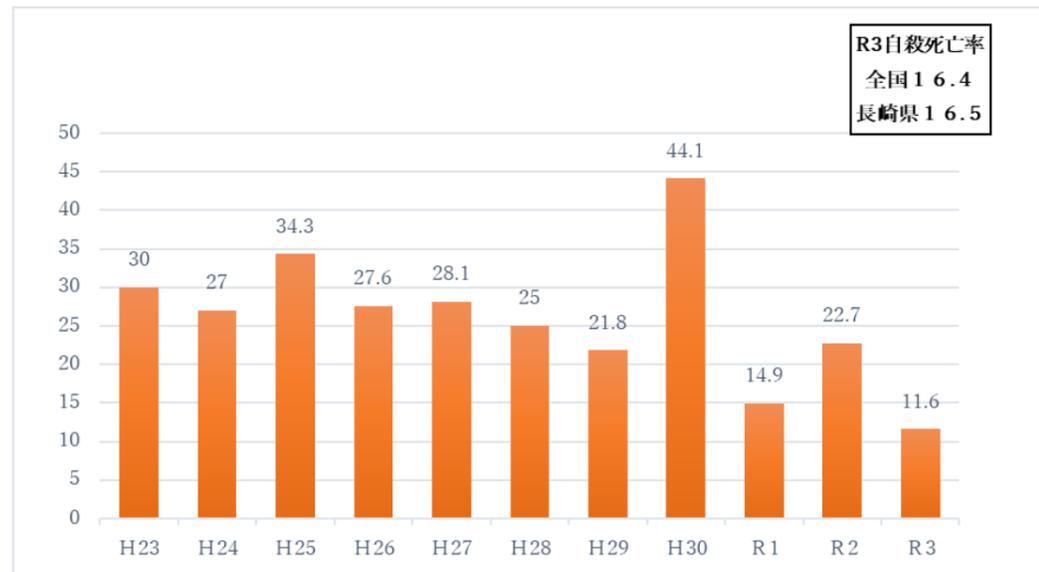
今後も引き続き、吉岐市の実情に応じたきめ細やかな対策を考え、市民一人ひとりが、かけがえない個人として尊重されること、生きることを支えること、命を守り救うこと、心の健康づくりを目的として、令和5年4月に「第2次吉岐市のいのちを支える自殺対策計画」を策定しました。

《推奨される重点パッケージ(地域自殺実態プロファイル【2022】より)》

▼高齢者 ▼生活困窮者 ▼勤務・経営

●自殺死亡率 **11.6**(令和3年)(人口10万対)

表. 吉岐市の自殺死亡率(平成23年～令和3年)(人口10万対)



●心のストレスチェックで該当する人が多い項目

「肩こりや背中、腰が痛くなることもある」

「いつも実践している運動などが無い」

●睡眠が十分とれていない人の割合 **24.9%**(吉岐市国民健康保険特定健診の問診より)

吉岐市のめざす姿

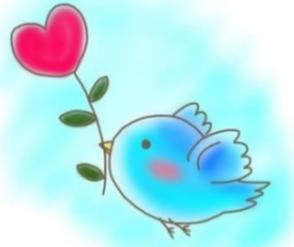
●自殺死亡率 **減少**

●睡眠が十分とれていない人の割合 **22%に減少**

●ゲートキーパー養成研修の受講団体 **10団体以上**

自殺に関する基本的なポイント

- その多くが追い込まれた末の死である
- その多くが防ぐことができる社会的な問題である
- 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



市の取り組みの5つの柱

1 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す

ストレスチェックやうつ予防の普及

2 こころの健康づくりを推進する

組織・団体・職域での講座や講演会の開催

3「気づき」のための人材育成及び資質の向上

誰でもいつでもゲートキーパー作戦!

4 社会全体の自殺リスクを低下させる

(社会環境の整備)

相談窓口の充実とつなぎの強化

5 地域におけるネットワークの強化

市民の取り組み

地域で声をかけ、見守りの輪を広げましょう



気づき

『あなたの身近にこんな人はいませんか?』
・最近悩んでいる人…
・あまり話さなくなった人…
・やせてきている人…
・地域の会合に顔を見せなくなった人…等

傾聴

『もしも、あなたの身近にそんな人がいたら』
・声をかけましょう
・話を聴きましょう

見守る

『その後も』

・声をかけましょう
・地域みんなで
見守り続けましょう

つなぎ

『そして』
・相談に行くように
勧めましょう
『あなたが悩んだら、
こころが苦しくなったら』
・相談しましょう

9月10日～16日は『自殺予防週間』

3月は『自殺対策強化月間』です!

相談窓口一覧

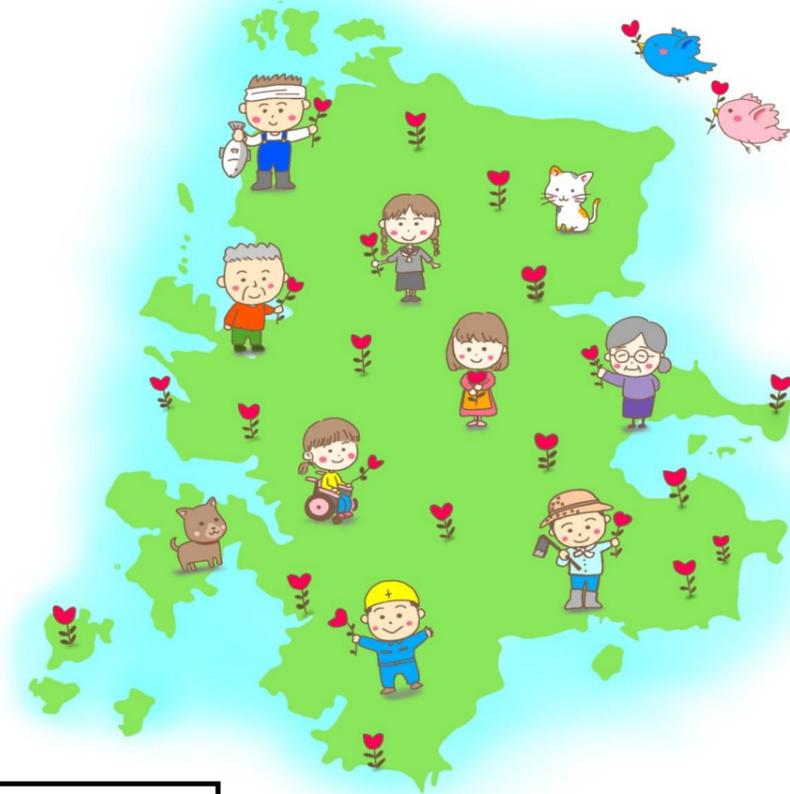
～ひとりで悩まないで、相談してみませんか？～



分類	相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談時間
保健 一般相談	こころの悩み相談	こころの電話	095-847-7867	9:00～12:00 13:00～15:15 月～金曜日(祝日は除く)
		長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00～22:00年中無休、 毎月第1・3土曜は 9:00～翌9:00(24時間)
	こころの健康相談 (例えば…)うつ病・アルコール依存症	壱岐保健所	0920-47-0260	9:00～17:45 月～金(祝日は除く)
		壱岐市 健康増進課	0920-45-1114	8:30～17:15 月～金(祝日は除く)
こども・ 青少年	乳幼児・児童および 家庭の相談 (例えば…) ・育児の悩み・児童虐待 ・養育など児童の家庭内での問題	壱岐市こども家庭センター いきいろ	0920-48-1160	8:30～17:15 月～金(祝日は除く)
		壱岐こどもセンター	0920-48-0848	《来所相談》 月～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:00
		かざはやひろば	0920-48-3222	《来所相談》 火水木曜9:00～16:00 第1日曜10:00～12:00
	いじめ・不登校等の相談	壱岐市 学校教育課	0920-45-1224	9:00～17:00(月～金) 祝日、年末年始を除く
少年問題全般の相談	少年相談(警察)	0920-47-0110	24時間	
女性	女性の被害などの相談	壱岐市こども家庭センター いきいろ	0920-48-1160	8:30～17:15 月～金(祝日は除く)
障害者	障害の相談(身体・知的・精神)	壱岐市 市民福祉課	0920-48-1116	8:30～17:15 月～金(祝日は除く)
		壱岐障害者地域活動支援センター ひまわり	0920-47-0116	平日8:30～17:15(月～金) 祝日、年末年始を除く
高齢者	高齢者介護や権利擁護など 総合相談	壱岐市地域包括支援センター 壱岐市社会福祉協議会	0920-45-1197 0920-45-0048	8:30～17:15 月～金(祝日は除く) 平日8:30～17:15(土・日・祝日、 12/29～1/3は除く)
生活・ 福祉	生活保護の相談	壱岐市 保護課	0920-48-1136	8:30～17:15 月～金(祝日は除く)
	生活・福祉の心配ごと相談	壱岐市 市民福祉課	0920-48-1116	8:30～17:16 月～金(祝日は除く)
		壱岐市社会福祉協議会	0920-45-0048	平日8:30～17:15(土・日・祝日、 12/29～1/3は除く)
困りごと全般の相談	警察安全相談室 (高齢者対象)	095-823-9110 095-823-4165	24時間(当直対応)	
消費生活	消費生活のトラブル相談	壱岐市消費生活センター(市商工振興課内)	0920-48-1135	8:30～17:00 月～金(祝日は除く)
	各種資金の貸付(生活福祉資金)	壱岐市社会福祉協議会	0920-45-0048	平日8:30～17:15(土・日・祝日、 12/29～1/3は除く)
法律	・法制度・無料法律相談 ・相談窓口等の情報提供など	壱岐ひまわり基金法律事務所 (法テラス)壱岐法律事務所	0920-48-1822 050-3383-5517	9:00～17:00(月～金) 受付時間9:00～17:00 月～金曜日
労働	労働問題について	壱岐駐在事務所・ 壱岐総合労働相談コーナー	0920-47-0501	平日9:30～17:00
	若者の就労支援	ハローワーク壱岐 (対馬公共職業安定所壱岐出張所)	0920-47-0054	平日8:30～17:15 祝日、年末年始を除く
経営	経営相談	壱岐市商工会	0920-47-6001	8:45～17:30 平日営業日
		壱岐市 農林課	0920-44-6112	8:30～17:15 月～金(祝日は除く)
		壱岐市 水産課	0920-44-6114	
人権	人権の相談	法務局壱岐支局	0920-47-0164	8:30～17:15(平日のみ)

～「こころ」と「いのち」を守り支えるために～

第2次壱岐市いのち支える自殺対策計画(市民版)



計画の期間

… 令和5～9年度

計画の根拠

… 自殺対策基本法

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」

計画の推進体制

- … 1 対策推進本部(部課長等会)を設置
- 2 ワーキング会議(22課)の設置
- 3 地域ネットワーク機関(7機関)の協力

計画推進のイメージキャラクター

<由来>

“いのち”という文字を人の顔に図案化し、
それをささ君、えるちゃんが支えている
デザインとしました



壱岐市 健康増進課