

心の健康

発行責任者

宮崎県精神保健福祉センター
宮崎県精神保健福祉連絡協議会宮崎市霧島1丁目1-2
TEL(0985)27-5663 FAX(0985)27-5276

誰も自殺に追い込まれることのない 宮崎県を目指して

宮崎県福祉保健課長 山下 栄次

皆様方には、日頃から県の福祉保健行政の推進に御理解と御協力をいただき厚くお礼申し上げます。

厚生労働省の人口動態統計によりますと、令和元年の本県の自殺者数は190人であり、これは最も自殺者が多かった平成19年の394人の半数以下で、県内の保健、医療、福祉、教育、労働等の多種多様な関係機関・団体から構成される「宮崎県自殺対策推進協議会」を設置して以来、最少となりました。

また、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）で見ましても、本県は、全国的には依然として高い水準ではあるものの、全国の減少率を上回るペースで改善されており、これは、行政だけでなく多くの関係機関・団体、そして県民の皆様など、県を挙げた総合的な自殺対策の取組の成果であり、この場を借りて関係者の皆様にお礼を申し上げます。

しかしながら、警察庁の自殺統計（暫定値）によりますと、令和2年の自殺者数は全国的に増加しており、本県においても200人を超える見込みであり、大変重く受け止めております。

昨年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、私たちの生活・経済への影響にとどまらず、感染への恐れや人との接触を減らし外出を抑制せざるを得ないストレス等から「コロナうつ」という言葉が生まれるなど、私たちのところにも深刻な影響をもたらし、自殺との関連も指摘されています。

昨年7月から8月に精神保健福祉センターが実施しました「こころの健康に関する県民意識調査」においても、6割弱の方がこころの健康状態に新型コロナウイルス感染症の影響を受けていると回答されています。

県では、これまでの普及啓発や人材養成、相談対応等の対策に加え、コロナ禍において、生活に不安を感じ生きづらさを感じている県民の方も多くいると思われることから、気持ちに寄り添い、適切な相談機関へつなげるため「県民一斉“声かけ”プロジェクト」に取り組み、相談への促しや、身近な方への「気づき・声かけ・見守り」の呼びかけを行っています。

人との距離をとる等の「新しい生活様式」を実践する中でも、周りの人とのこころのつながりや関わりは大切にしていきたいと思っております。

平成21年2月に策定した宮崎県自殺対策行動計画も令和3年度から第4期目を迎えますが、本県において自殺で命を絶たれる方を「ゼロ」とするため、今後とも県、市町村、関係機関・団体が一体となり、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現を目指していきたいと考えておりますので、引き続き、皆様方の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

宮崎県自殺対策行動計画（第4期計画）について（計画の概要）

～誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現を目指して～

第1章 計画策定の趣旨等

【計画策定の趣旨】

県では、令和2年度末で現計画（第3期計画）が満了することから、これまでの取組の成果や課題等を踏まえ、第4期計画を策定します。

県、市町村並びに保健、医療、福祉、教育、労働等の関係機関・団体が一体となり、生きることの包括的な支援として自殺対策に取り組み、県を挙げて、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現を目指していくものです。

【計画の期間】 令和3年度から令和5年度までの3年間

【計画の目標】

目標は、一人でも多くの自殺を防ぐことですが、計画期間内に達成すべき当面の目標として、次のとおり設定します。

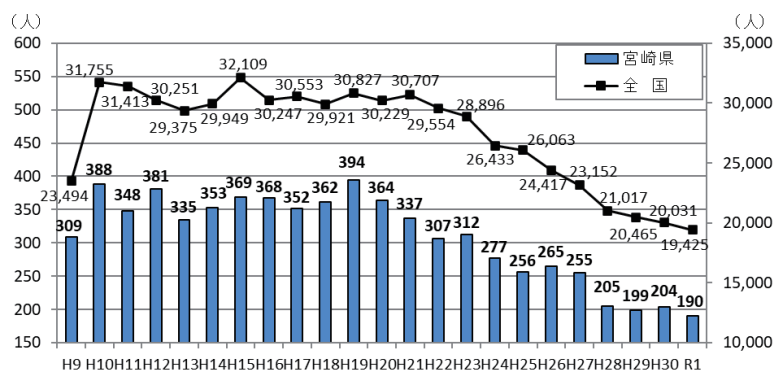
現状（令和元年）	目標（令和5年）
自殺死亡率※ 17.8人	自殺死亡率 15.7人以下

※人口10万人当たりの自殺者数

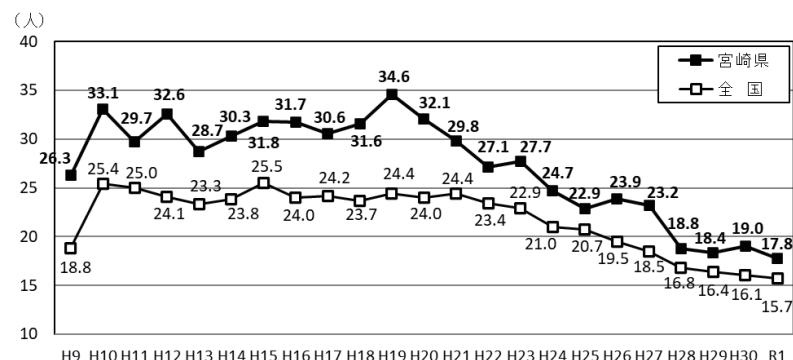
第2章 本県における自殺の状況等

- ・令和元年の自殺者数は190人と、ピーク時の平成19年から約52%減少しています。
- ・令和元年の自殺死亡率は17.8人と、減少傾向にあるものの、一貫して全国を上回っており、都道府県別では全国ワースト8位となっています。
- ・令和元年における自殺者は、約4人に3人が「男性」であり、年代別では「70歳代」、次いで「60歳代」及び「80歳代」の順になっています。

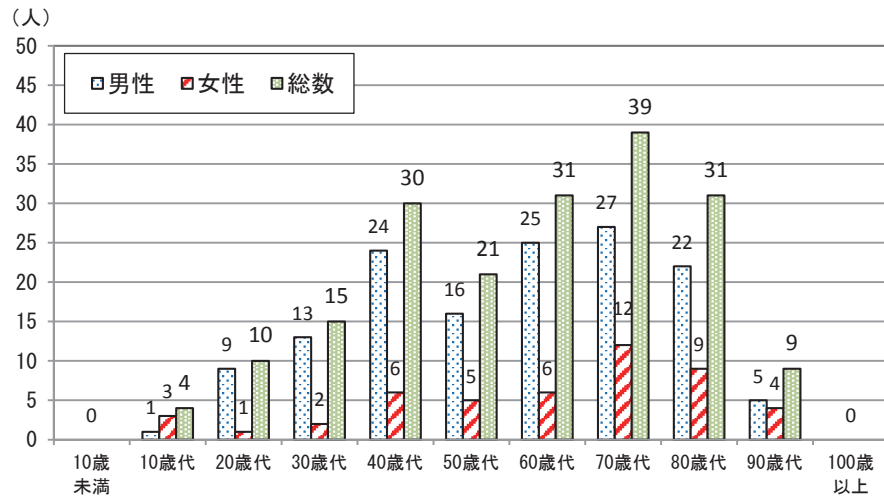
■ 全国と本県の自殺者数の推移
(厚生労働省「人口動態統計」)



■ 全国と本県の自殺死亡率の推移
(厚生労働省「人口動態統計」)



■ 令和元年における本県の年代別（男女別）自殺者数の状況（厚生労働省「人口動態統計」）



第3章 今後の取組の方向性等

これまでの総合的な自殺対策を着実に推進するとともに、最新の自殺の傾向やこころの健康に関する県民意識調査（p.4・5参照）等で明らかになった次の課題に対する取組を強化します。

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) 子ども・若者に対する支援 | (2) 働き盛り世代の男性に対する支援 |
| (3) 高齢者層に対する支援 | (4) 生活困窮者等に対する支援 |
| (5) うつ病の早期発見・早期治療の促進 | (6) 自殺未遂者の支援 |
| (7) 市町村が行う自殺対策への支援 | |

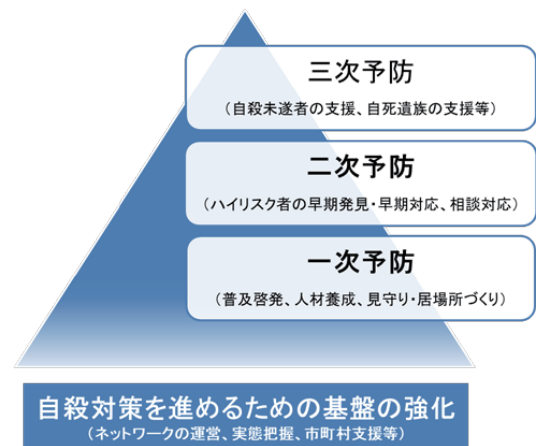
第4章 施策の推進

総合的な自殺対策を効果的に推進するため、基盤の強化を図りながら、一次予防（事前予防）、二次予防（自殺発生への危機対応）、三次予防（事後対応）の段階ごとに施策を展開します。

第5章 推進体制等

「宮崎県自殺対策推進協議会」及び「宮崎県自殺対策推進本部」により、各施策を推進するとともに、施策の実施状況を評価・検証し、計画の適切な進行管理を図ります。

誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現



「どんげしたと？」あなたのその一言で救われる命があります！
ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか。



宮崎県自殺予防ポータルサイト
ひなたのおせっかい



ひなたのおせっかい

「こころの健康に関する県民意識調査」結果の概要

本県は、人口10万人あたりの自殺者数（自殺死亡率）が、全国平均を上回る状況にあり、自殺で亡くなる方が多い県となっています。このため、県は宮崎県自殺対策行動計画に基づき、様々な対策に取り組んでいるところです。今回、行動計画の見直しや今後の対策に活かすため、県民の皆様のこころの健康状態を把握することを目的に「こころの健康に関する県民意識調査」を実施しました。御協力いただきました皆様ありがとうございました。主な結果は次のとおりです。

【調査概要】

調査対象：県民から無作為に抽出した20歳以上の男女4,000人

調査期間：令和2年7月13日～令和2年8月7日

調査方法：郵送により実施

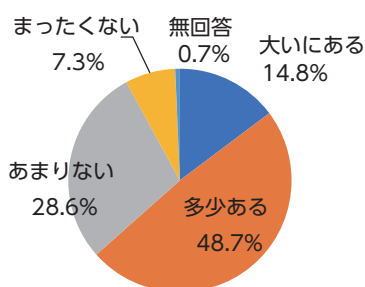
回収率：44.6%（配付数4,000 回収数1,783）

【結果の概要】

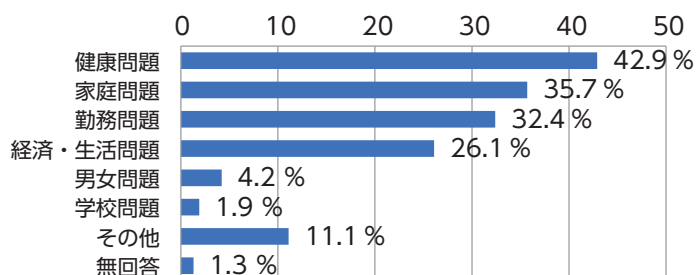
1 ストレスなどの状況

この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあったかを聞いたところ（図1）、「大いにある」、「多少ある」と答えた人は合わせて63.5%でした。その両者にそれはどのような事柄が原因かを聞いたところ（図2）、「健康問題」42.9%、「家庭問題」35.7%、「勤務問題」32.4%の順となりました。

（図1）ストレスなどの有無



（図2）ストレスなどの原因（複数回答）



2 相談や助けを求めるのは恥ずかしいか

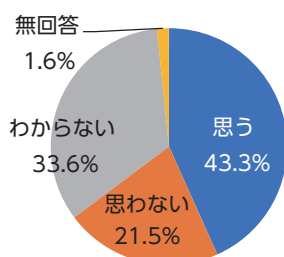
（図3）相談や助けを求めるのは恥ずかしいか



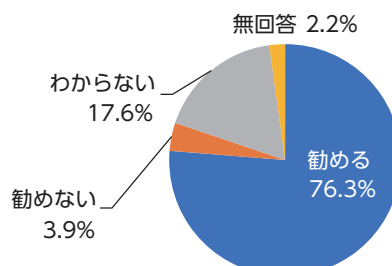
悩みを抱えた時やストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思うかを聞いたところ（図3）、「そう思う」、「どちらかというと思う」と答えた人は合わせて19.8%でした。

3 「うつ病のサイン」に気づいたとき

自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたときに（図4）、自分から精神科などの専門機関に受診しようと「思う」と回答した人は43.3%でした。一方、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき（図5）、専門機関に受診を「勧める」と回答した人は76.3%でした。



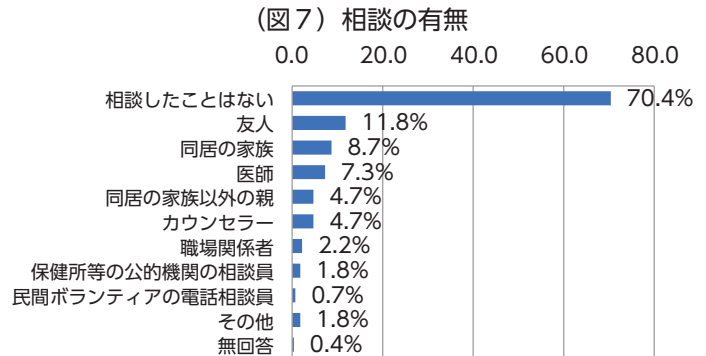
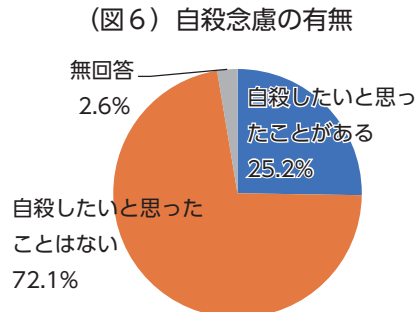
（図4）自分自身が受診するか



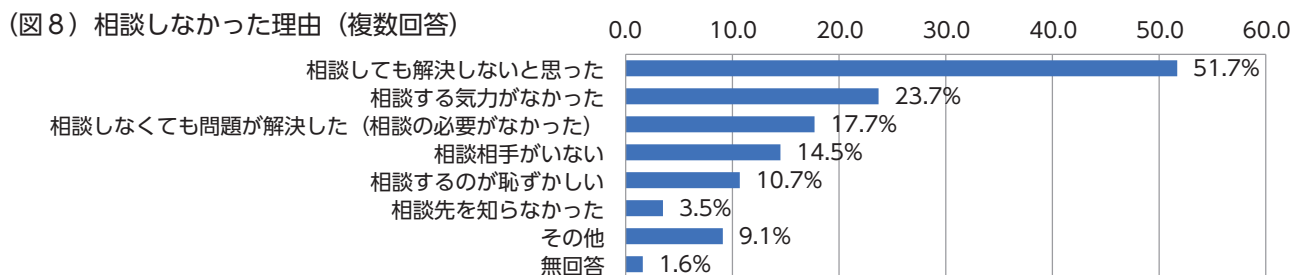
（図5）身近な人に受診を勧めるか

4 自殺を考えた経験

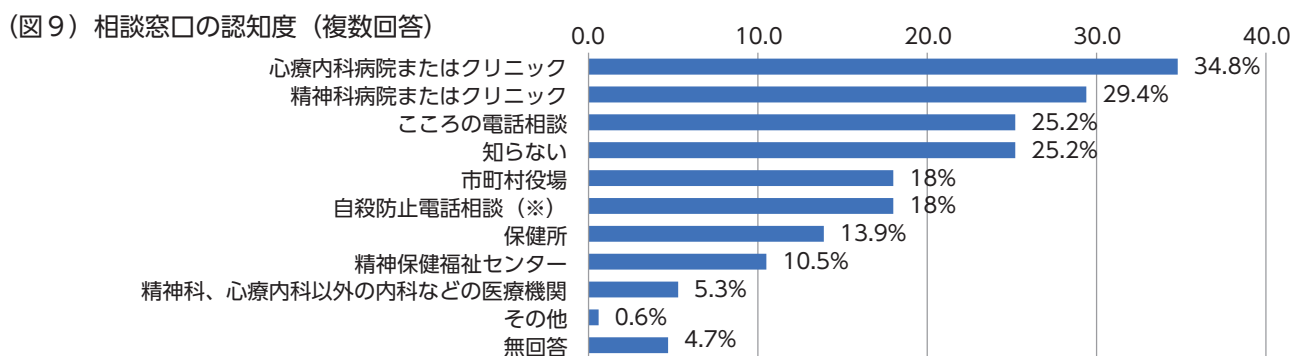
これまでに本気で自殺をしたいと考えたことがあるかを聞いたところ（図6）、25.2%の人が「ある」と回答しました。「ある」と回答した人に、自殺を考えたときに誰かに相談したことがあるかを聞いたところ（図7）、70.4%の人が「相談したことはない」と回答されました。



さらに「相談をしたことがない」と回答した人にその理由を聞いたところ（図8）、「相談しても解決しなかった」が51.7%と最も多く、次いで「相談する気力がなかった」が23.7%でした。



5 相談窓口の認知度



（※ライフネット宮崎、NPO 宮崎自殺防止センター、NPO 宮崎いのちの電話等）

こころの悩みの相談先として知っている相談窓口を聞いたところ（図9）、「心療内科病院またはクリニック」と「精神科病院またはクリニック」という回答が多くなっています。また、「知らない」と回答された人は25.2%でした。

今回御紹介した「こころの健康に関する県民意識調査」のまとめについては、宮崎県庁ホームページに掲載しております。下記の URL をご参照ください。

<https://www.pref.miyazaki.lg.jp/fukushihoken/kenko/shakaifukushi/20191203100441.html>

宮崎県庁ホームページのトップページから トップ>健康・福祉>社会福祉>自殺対策>宮崎県自殺対策～誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現を目指して～のページにアクセスすると下方に「こころの健康に関する県民意識調査（令和2年7月実施）」が掲載されております。

相談窓口のお知らせ「ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？」

○夜間の電話相談（死にたいくらいにつらい気持ちになったとき）

自殺防止電話 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

月・水・金・日 20:00～23:00

宮崎いのちの電話

0570-783-556

月・水・金・日 21:00～翌朝 4:00
火・木・土 18:00～翌朝 4:00

○話を聞いてほしい

宮崎県精神保健福祉センター

こころの電話

0985-32-5566

月～金（祝日、年末年始を除く）
9:00～19:00

○宮崎県自殺予防ポータルサイト

ひなたのおせっかい

宮 崎 県 自 殺 予 防 ポ ー タ ル サ イ ト

www.hinatanoosekkai.jp

○その他 各相談窓口について

こころの電話帳

各相談内容に対応する県内の相談窓口を掲載した「こころの電話帳」を作成しております。精神保健福祉センターのホームページからご覧いただけます。

<http://www.seihocenter-miyazaki.com>

トップページ＞参考資料＞パンフレット・パネル

～精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）について（お知らせ）～

○精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）の推移

（令和2年3月31日時点）

精神障害者保健福祉手帳 9,303件

（1級：662件 2級：5,129件 3級：3,512件）

自立支援医療（精神通院）19,509件

○更新手続きのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策による自立支援医療（精神通院）受給者証の有効期間延長（読替えて使用できる）については、令和2年3月1日から令和3年2月28日までの間に有効期間が終了する方が対象です。**令和3年3月1日以降に有効期間が終了する方については、通常の申請手続きが必要**となります。

※更新するまでに日数がかかりますので、お早めに手続きをお願い致します。

○重要なお知らせ（自立支援医療）

～所得区分「一定以上」の経過的特例の期限について～

自立支援医療（精神通院）の「重度かつ継続の一定所得以上」の区分については、令和3年3月31日までの経過的特例となっています。

経過的特例が延長されない場合は、令和3年4月1日以降は、自立支援医療（精神通院）の対象外となります。

（※延長の場合は、今お持ちの受給者証を（ ）書きの有効期限まで引き続き使用できます。）

「重度かつ継続の一定所得以上」：市町村民税23万5千円以上の方で重度かつ継続に該当する方
（月額自己負担上限額：20,000円）

脳の損傷による「見えない障害」高次脳機能障害でお困りではありませんか？

宮崎県身体障害者相談センターでは相談窓口を開設しております。

（電話）0985-29-2556 月～金 9時～15時30分

頭のケガや脳の病気（脳卒中など）の後、物忘れが増えた、新しいことが覚えられない、注意・集中力が続かない、発語や読み書きが上手くできない、怒りっぽくなった、無制限に食べたり・お金を使ったり・・・

このような状態でお困りの方、もしかしたら高次脳機能障害かもしれません。

「宮崎県アルコール健康障がい対策推進計画」の策定について

酒類は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒はアルコール健康障がい（アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障がいをいいます。）の原因となり、本人や家族に深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高い状況にあります。

宮崎県アルコール健康障がい対策推進計画は、アルコール健康障害対策基本法（平成25年法律第109号）に基づき定めるものであり、関係機関と連携しながら、アルコール健康障がい対策のさらなる充実を図ることとしています。

<飲酒者の状況>

1 生活習慣病のリスクを高める量^{*}の飲酒をしている者の割合

	宮崎県（平成28年度）	全国（平成28年度）
男性	18.7%	14.6%
女性	13.3%	9.1%

※1日当たりの純アルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上

2 アルコール依存症患者の受療状況

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
入院患者数	234人	252人	242人	240人	222人
通院患者数	413人	458人	514人	604人	673人
合 計	647人	710人	756人	844人	895人

<精神保健福祉センターの取組状況>

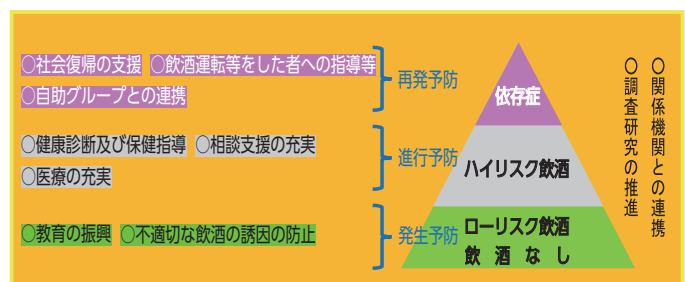
	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
精神科医師による診療相談	11件	11件	8件	14件	5件
専門の相談員による面接相談	0件	9件	8件	7件	5件
専門の相談員による電話相談	29件	14件	55件	53件	60件

<自助グループの活動状況>

- 宮崎県断酒友の会（当事者とその家族で構成されるグループ）
 - ・組織の概要：本部と10支部
 - ・会員数（平成30年度）：75人
- AA（当事者の集まり）
 - ・組織の概要：8グループ
 - ・会員数（平成30年度）：28人

<計画の基本理念>

- ・アルコール健康障がいの発生・進行・再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施
- ・当事者やその家族が日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるよう、関係機関が連携しながら支援



宮崎県精神保健福祉センターからのお知らせ

ひきこもりに関する相談のご案内

- ・ひきこもって6ヶ月以上になる
- ・どこに相談したらよいかわからない

宮崎県ひきこもり地域支援センター

TEL : 0985-27-8133 0985-44-2411

※8:30～17:00（土日・祝日・年末年始を除く）

※まずはお電話ください。



カラダのゲンキはココロから。

宮崎こころの保健室

思春期におけるこころの問題に関する相談窓口やストレス診断に加え、メールによる相談も受け付けています。

詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

【アドレス】 <http://miyakoro.com>

精神科医による診療相談のご案内

ご本人やご家族の悩みに専門の精神科医が個別に相談に応じます。

相 談	主な内容	日 程	時 間
一般診療相談	精神的な不調全般	第1・3水曜日	いずれも 午後2時 ～午後4時 (予約制)
ストレス診療相談	ストレスによる精神的な不調、うつ病等	第2・3・4月曜日	
薬物関連診療相談	アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症	第1・3水曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調等	毎月2回 (不定期)	

※日程・時間は、医師の都合等により変更となることがあります。

予約受付電話：TEL (0985) 27-5663

家族教室のご案内

精神疾患（障がい）についての家族のための教室を開いています。精神科医等の話を聴き、病気や障がいへの理解を深め、家族の対応方法を学びます。

開催時期、内容についてはお問い合わせください。

TEL (0985) 27-5663

○依存症家族教室

○発達障害家族教室

○ひきこもり家族教室

家族のつどいのご案内

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、まずは家族自身が回復することを目的としたグループミーティングを行っています。

（匿名参加可）

開催日時についてはお問い合わせください。

TEL (0985) 27-5663

○ギャンブル依存症者の家族のつどい

○薬物依存症者の家族のつどい

こころの電話相談

月曜日～金曜日【午前9時～午後7時】

（祝祭日、12/29～1/3を除く）

専門の電話相談員が相談をお受けします。

※様々な悩みを幅広くお受けしています。今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。

専用回線：TEL (0985) 32-5566

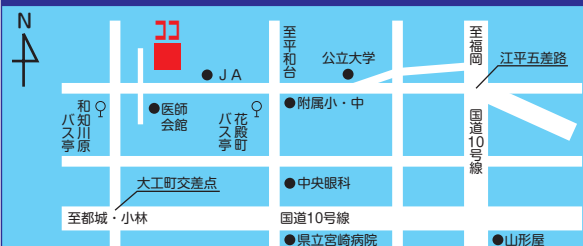
図書室利用についてのご案内

センター内にある図書室は、どなたでもご利用できます。

貸出しも行っています。

- 図 書 専門書、一般向け雑誌など
- ビデオ DVD 精神疾患の理解や精神障がい者の支援に関するものなど
- パネル こころの健康、うつ、統合失調症、アルコール依存症やギャンブル依存症等各種シリーズがあり、研修会や各種行事等の展示としてもご利用できます。
※ホームページにパネル等を掲載しています。

宮崎県精神保健福祉センター付近略図



交通のご案内

【宮崎駅から】

●タクシー：約10分

●バス利用：宮崎ナナイロ前バス停まで徒歩10分
宮崎ナナイロ前バス停まで7番線（下北方行）で和知川原バス停下車徒歩5分
又は8番線（平和台行）で花殿町バス停下車徒歩5分

宮崎県精神保健福祉連絡協議会

宮崎県精神保健福祉連絡協議会や関係各団体の活動など精神保健福祉の取り組みを紹介しています。

【アドレス】 <http://www.miya-seiren.com/>

宮崎県精神保健福祉センター

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター4階

TEL : 0985-27-5663 / FAX : 0985-27-5276

【アドレス】 <http://www.seihocenter-miyazaki.com/>



この広報誌は赤い羽共同募金の配分を受けて発行しています。