

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

本県の自殺者数等の動向について

福祉保健課長 長倉 正朋

日頃から県の福祉保健行政の推進に御理解と御協力を賜り厚く感謝申し上げます。

さて、厚生労働省の人口動態統計によりますと、令和4年の本県の自殺者数は213人であり、人口10万人あたりの自殺者数である自殺死亡率は20.4と、全国で3番目の高さとなっております。最も多かった平成19年の394人と比べると減少はしているものの、令和2年以降、減少傾向が止まり、足踏みを続けています。

少し中身をひもといてみますと、男性が女性の3.4倍と全都道府県で最も高くなっており、全国が2倍程度であることを踏まえると、特徴的な数字といえます。また、過去15年間の年代別の自殺者数の推移を見ますと、自殺者数が全国で3万人を超えていた平成20年前後は、全国も本県もいわゆる「働き盛り世代」といわれる40～50歳代の男性が多くなっており、全国の傾向は足下でも大きく変わっていません。一方、本県は直近の数を見ますと、自殺者数や自殺死亡率のピークは高齢者層に移っています。

精神保健福祉センターが実施した「こころの健康に関する調査」では、「悩みを抱えたとき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にためらいを感じますか」という問いに対し、「ためらいを感じる」との回答が、ほぼ全ての年代で男性が女性を5ポイント程上回っています。困った時に援助を求めることへのためらい、ハードルが、特に男性はひときわ高いことが確認できたところで

す。

新型コロナの5類移行後、これまで自粛されてきた外出や飲食を含めた地域活動も再開するところが多くなってきました。一方で、単身の高齢者世帯が増加するなど、御友人、御近所同士といった、まわりの方への「気配り」「目配り」が、これまで以上に重要になってまいります。

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、悩みを抱える方の気持ちに寄り添い、適切な相談機関へつなげるため「ひなたのキズナ”声かけ”運動」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。

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6年度から第5期目を迎えます。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5期）概要版

1 計画の概要

(1) 趣旨・策定の目的

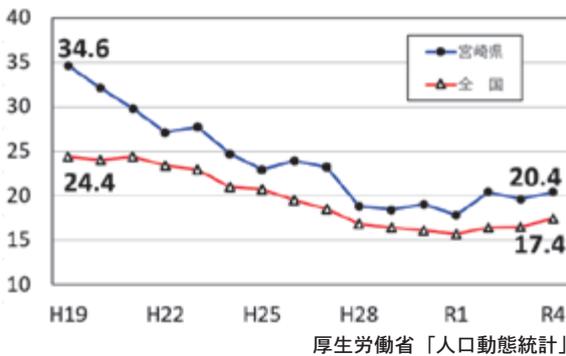
自殺対策基本法に基づき、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現を目指し、関係機関と連携しながら、総合的かつ計画的な自殺対策の推進を図るため策定するものです。

(2) 計画期間

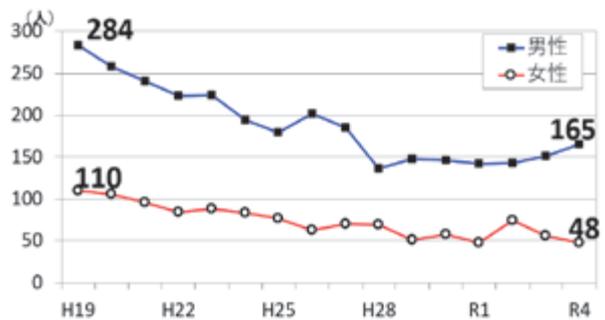
令和6年度～令和10年度（5年間）

2 本県における自殺の現状等

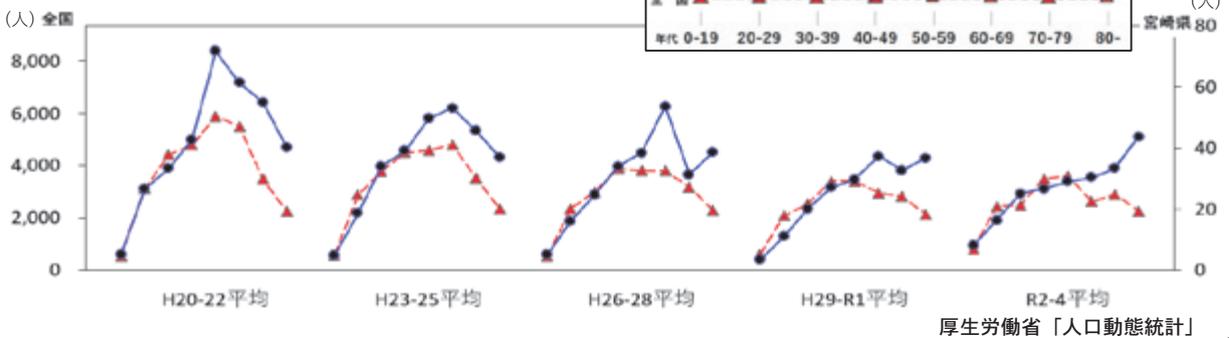
(1) 自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）



(2) 男女別自殺者数



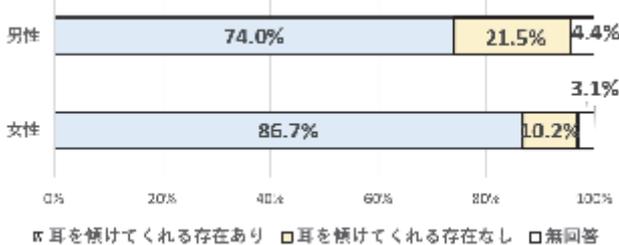
(3) 年代別自殺者数の推移



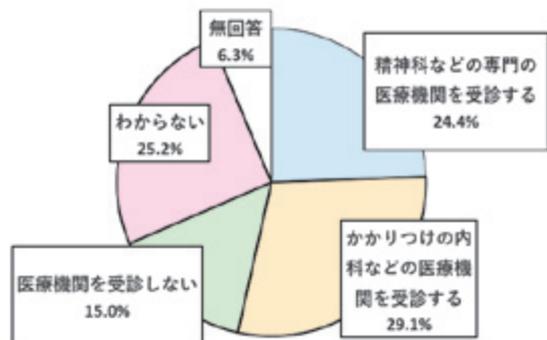
3 こころの健康に関する意識調査

18歳以上の県民4,000人にアンケート調査。
(R5.6.16～7.18、回答率44.4%)

Q 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。



Q 眠れない、食欲がない等のうつ病のサインが2週間以上続く時、医療機関を受診しますか。



4 目標値

- (1) 単年の自殺死亡率 令和4年20.4 → 令和10年 16.5以下
 (2) 直近5年間の自殺死亡率の平均
 平成30年～令和4年の平均19.4 → 令和6年～令和10年の平均 17.8以下

5 重点項目

- (1) ひなたのキズナ“声かけ”運動の更なる展開
 悩みを抱えた人に気づき、声かけを行い、相談機関へ繋ぐ「ゲートキーパー(命の門番)」の役割の大切さ等の普及啓発
- (2) 高齢者に向けた取組の強化
 比較的自殺者数の多い高齢者、特に男性に向けた相談窓口の周知や相談体制の充実
- (3) うつ病等の早期発見・早期治療の促進
 うつ病等の精神疾患に関する正しい理解の促進、かかりつけ医と精神科医の連携強化



6 個別施策

① 国、市町村及び関係団体との連携強化

- ・宮崎県自殺対策推進協議会、宮崎県自殺対策推進本部等における連携の推進 等

② 一次予防（事前対応）

- ア 自殺予防等に関する普及啓発
- ・「ひなたのキズナ“声かけ”運動」の推進
 - ・自殺予防ポータルサイト「ひなたのおせっかい」の運用、インターネット上の検索連動型広告の実施
 - ・高齢者のメンタルヘルスに関する啓発 等
- イ 様々な職種や分野の方々を対象にした人材養成
- ・医師、看護師、介護支援専門員等の専門職、市町村や相談支援業務従事者等への研修
 - ・教職員等に対する児童生徒のSOSの受け止め方に関する研修
 - ・県民生活に密着した関係者(理美容店等)に対する気づき、声かけ等に関する研修 等
- ウ 地域の見守りや居場所・出番づくり
- ・民生委員・児童委員、民間事業者、ボランティア等と連携した多重の見守りの推進
 - ・「子ども食堂」、高齢者等の「通いの場」、「認知症カフェ」運営等への支援
 - ・重層的支援体制整備事業の参加支援やアウトリーチ等を実施する市町村への支援 等

県民一般・
支援者向け

③ 二次予防（自殺発生への危機対応）

- ア ハイリスク者の早期発見・早期対応
- ・うつ病等の早期発見・早期治療のためのかかりつけ医と精神科医の連携強化
 - ・複数の専門機関の相談員によるワンストップ相談会の実施 等
- イ 相談対応等による支援
- ・自殺予防のための電話相談体制の充実
 - ・「24時間子供SOSダイヤル」や「宮崎県子どもSNS相談」の運用によるこどもに対する相談 等

ハイリスク者向け

④ 三次予防（再発防止・事後支援）

- ・家族等の同意を基に、県警から情報を受けた自殺企図者に対する支援
- ・医療・警察関係者に対する自殺未遂者支援に関する専門研修（PEECコース等）
- ・自死遺族の方々が思いを分かち合う「つどい」の開催
- ・報道機関等に対する適切な自殺報道の呼びかけ 等

未遂者・
自死遺族向け

「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】

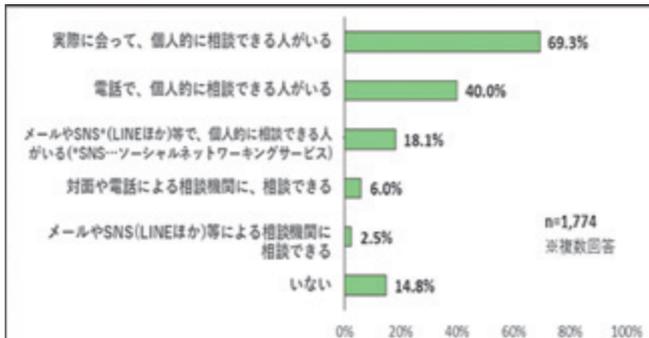
調査対象：県民から無作為に抽出した20歳以上の男女4,000人
 調査期間：令和5年6月16日～令和5年7月18日
 調査方法：郵送により調査票を配布し、郵送又はインターネットで回収
 回収率：44.4%（配付数4,000 回収数1,774）



【結果の概要】

1 不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無について

「不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思うか」と聞いたところ、「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」と回答した者の割合が69.3%と最も高く、次いで「電話で、個人的に相談できる人がいる」が40.0%となっています（図1）。また、「不安や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる存在」の有無について性別・年代別にみたところ、「なし」と回答した者の割合は、20歳代以上の各年代で、男性が女性よりも高くなっています（図2）。



（図1）耳を傾けてくれる人についての回答割合



（図2）耳を傾けてくれる人の有無についての回答割合

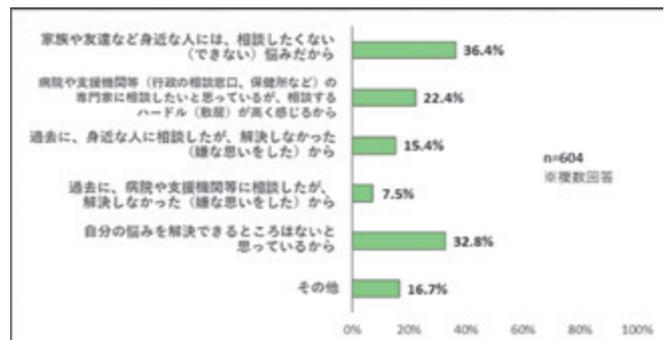
2 誰かに相談したり、助けを求めたりすることについて

「悩みを抱えたとき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のために感じるか」と聞いたところ、性別・年代別の回答割合では、20歳代から40歳代の各年代において、男女ともに約4割が「ためらいを感じる」と回答していました（図3）。

また、「ためらいを感じる」と答えた者（604人）に、「ためらいを感じる理由」を聞いたところ、「家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」が36.4%と最も高くなっています（図4）。



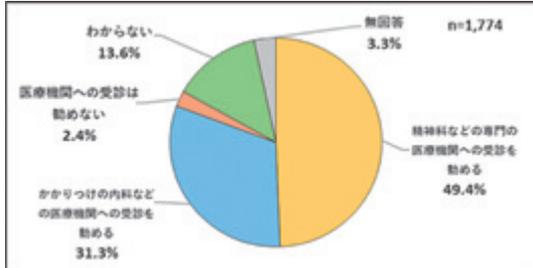
（図3）相談や助けを求めることについての回答割合



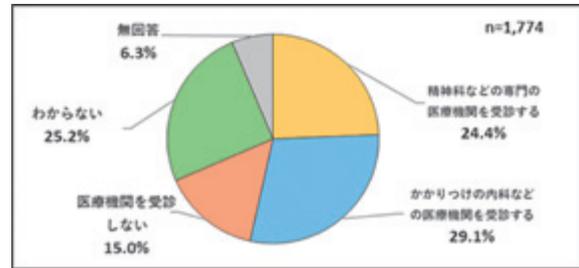
（図4）「ためらいを感じる」理由について

3 「うつ病のサイン」に気づいたとき

身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、何らかの医療機関への受診を勧めると回答した者の割合は、80.7%である（図5）のに対し、自分自身の「うつ病のサイン」が2週間以上続くときの受診について、何らかの医療機関を受診すると回答した割合は53.5%、「受診しない」「わからない」と回答した割合は40.2%でした（図6）。



（図5）身近な人のサインに受診を勧めるかについて

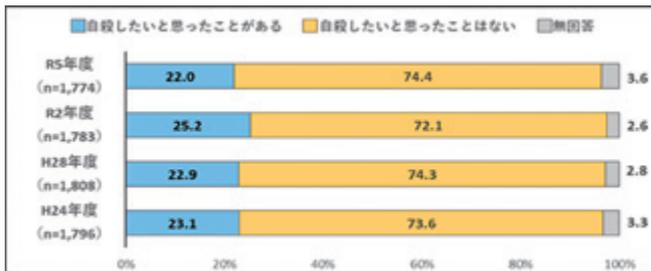


（図6）サインが続く時の受診について

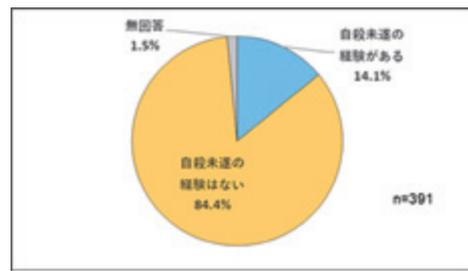
4 自殺念慮や自殺未遂の経験について

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、令和5年度調査では「ある」が22.0%、「ない」が74.4%となっています。過去の調査もみると、約4人に1人が本気で自殺したいと考えた経験がある状況です（図7）。

また、本気で自殺をしたいと考えたことがあると答えた者（391人）に、自殺未遂の経験を聞いたところ、「ある」と答えた者が14.1%でした（図8）。



（図7）自殺念慮歴の有無について



（図8）自殺未遂歴の有無について

5 今後必要と思われる自殺対策について

今後、必要と思われる自殺対策について聞いたところ、「悩みを抱え込まず、周囲に助けを求めることについて学校で学べること（SOSの出し方教育）」と答えた者の割合が51.6%と最も高く、次いで「健康を損ねたときに、心の病に関してスムーズな診療ができる環境があること」が50.5%となっています（図9）。



（図9）今後、必要と思われる自殺対策について

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、宮崎県精神保健福祉センターのホームページに掲載しております。

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

NPO法人 宮崎いのちの電話

0570-783-556

0985-89-4343

月・水・金 21:00～翌朝 4:00
火・木・土・日 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.m-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。

<https://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)の交付状況 (令和5年3月31日時点)

精神障害者保健福祉手帳 10,997件
(1級:661件 2級:5,916件 3級:4,420件)
自立支援医療(精神通院) 21,143件

○更新手続きのお知らせ

精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療は**更新手続き**をおこなう必要があります！！
申請先は、**お住まいの市町村役場**になります。

<精神障害者保健福祉手帳の場合>

有効期限は**2年間**です。手帳の「有効期限」の**3ヶ月前から申請ができます**ので、お早めに市町村に申請手続きをしてください。

<自立支援医療(精神通院)の場合>

有効期限は**1年間**です。また、**2年ごとに診断書を添付していただく必要があります**。

☆受給者証右下に「手帳用2年目」「医療用2年目」と書かれている場合は、次回更新の時に診断書が必要になります。受給者証の「有効期限」の**3ヶ月前から申請可能**です。

※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。

(受給者証の右下)

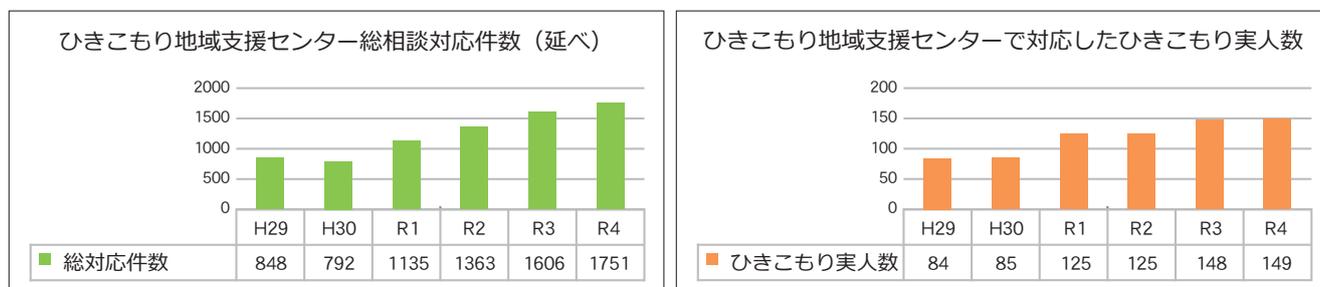
有効期限	月	日	年
有効期限	令和	年	月 日 まで
次回申請時に、診断書が必要です。			

○個人番号(マイナンバー)の記載のお願い

「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(番号法)」の施行により、平成28年1月1日以降、精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療(精神通院)の申請手続きの際に、「個人番号(マイナンバー)」の記載が必要になっております。市町村に申請書を提出する際には記入のご確認をお願いいたします。また、本人確認が必要になりますので、番号確認と身元確認のできる書類の提示をお願いいたします。

ひきこもり地域支援センター報告

内閣府の調査で15歳から64歳のうちひきこもり者が全国で146万人いると推計されました。当センターでも平成27年7月の開設から8年が経過し、相談件数は増加傾向にあります。



（宮崎県ひきこもり地域支援センター）

○ひきこもり支援講演会

本県では、平成30年度に民生委員・児童委員を対象に、ひきこもりに関するアンケート調査を実施したところですが、当該調査から3年が経過していることから、再度調査を実施しました。

今回は、民生委員・児童委員を対象とした実態把握調査に加え、ひきこもりの当事者や家族等を対象とした支援ニーズ調査も実施しました。調査結果のポイントは以下のとおりです。

- (1) 調査により把握できた「ひきこもり等の状態にある方」の該当者は、600人であり、回答方法が異なることから一概に比較はできないが、平成30年度調査結果（601人）とほぼ同数であること。
- (2) 該当者の年代別状況では、中高年層（40歳から65歳）が65.8%を占め、平成30年度調査結果（59.9%）より5.9ポイント上昇し、高齢化が認められること。
- (3) ひきこもり状態にある期間は、10年以上が最も多く34.8%であり、平成30年度調査結果（28.6%）より6.2ポイント上昇し、長期化の傾向が認められること。
- (4) ひきこもり当事者及び家族等が必要とする支援は、身体・精神面についての専門機関への相談や生活費についての相談、就労に向けた準備に対するニーズが高くなっていること。

○ひきこもり支援体制整備サポート事業

県は、ひきこもり当事者やその家族が身近な市町村においても相談できるよう地域における支援体制の整備を行うこと、ひきこもりサポーターを活用した支援を行うことにより、市町村でのひきこもりサポーターの積極的活用につなげることを目的に、令和5年度に市町村ひきこもり支援体制整備サポート事業を立ち上げ、宮崎県「楠の会」に業務委託をしました。事業では、市町村へのニーズ調査に加え、市町村に対する研修会の開催や、



市町村支援アドバイザーの派遣、ひきこもりサポーター養成研修の開催、ひきこもりサポーターの活用などに取り組んでいます。研修会には合計70名、サポーター養成研修（初級・中級）では合計141名の方に参加いただき、ひきこもりサポーターとして初級21名、中級72名の方が登録されました。

ひきこもりについて理解を深め、当事者や家族の孤立を防ぐことが大切だと感じています。

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

※8:30~17:15 (土、日、祝祭日、12/29~1/3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】 <https://miyakoro.com>

精神科医による診療相談のご案内

ご本人や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1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	第2・4木曜日	

※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】

(土、日、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 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
- DVD
- 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】 <https://www.miya-seiren.com/>

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から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】 <https://www.seihocenter-miyazaki.com/>

