

自殺の現状・取組について



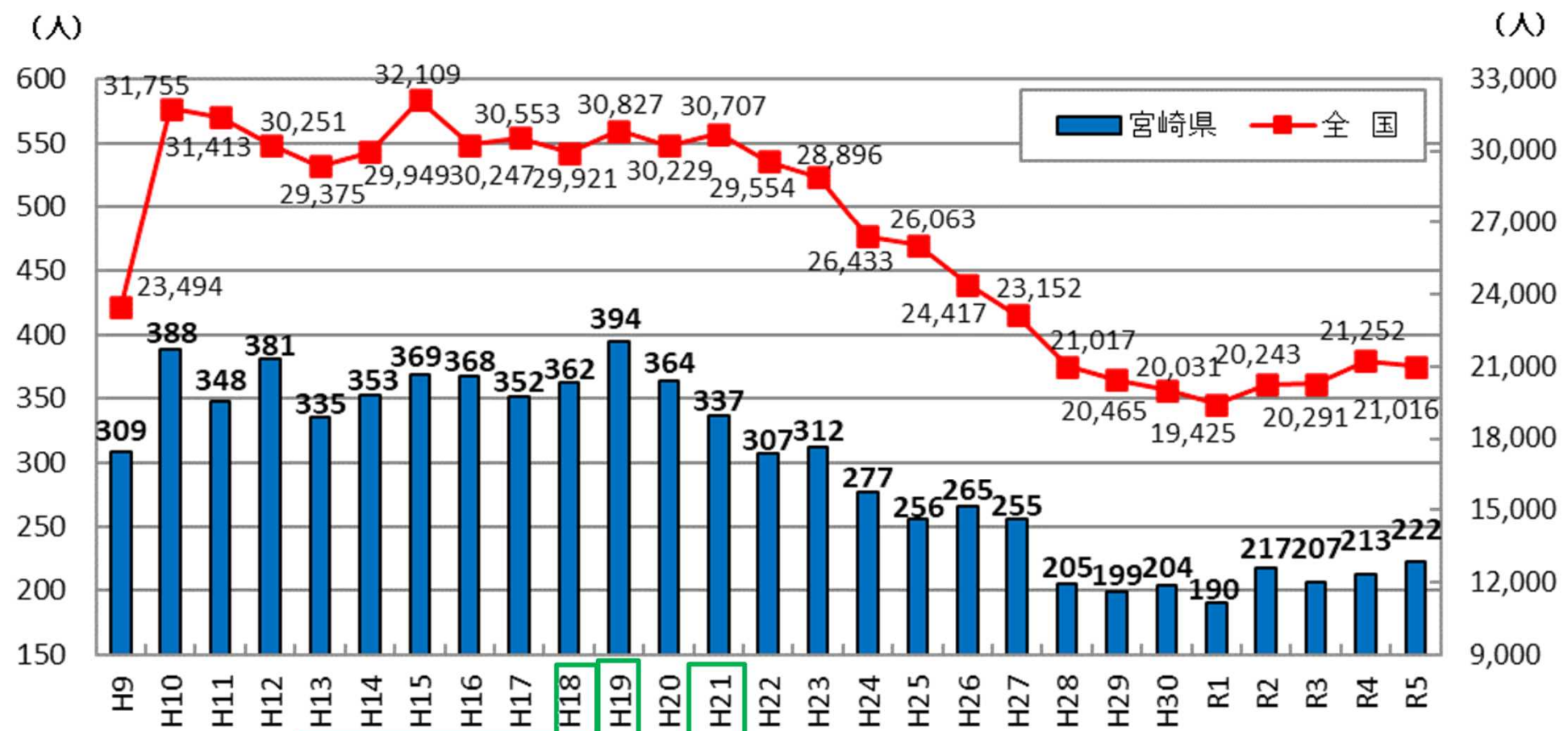
日向保健所 健康づくり課 疾病対策担当

全国、宮崎県の自殺者数の推移(平成9～令和5年)

● 本県の自殺者数は222人であり、令和4年と比べて、9人増加した。

■ 全国と本県の自殺者数の推移(平成9～令和5年)

※ピークからの減少率
 全国 R4/H15 35%減少
 本県 R4/H19 44%減少



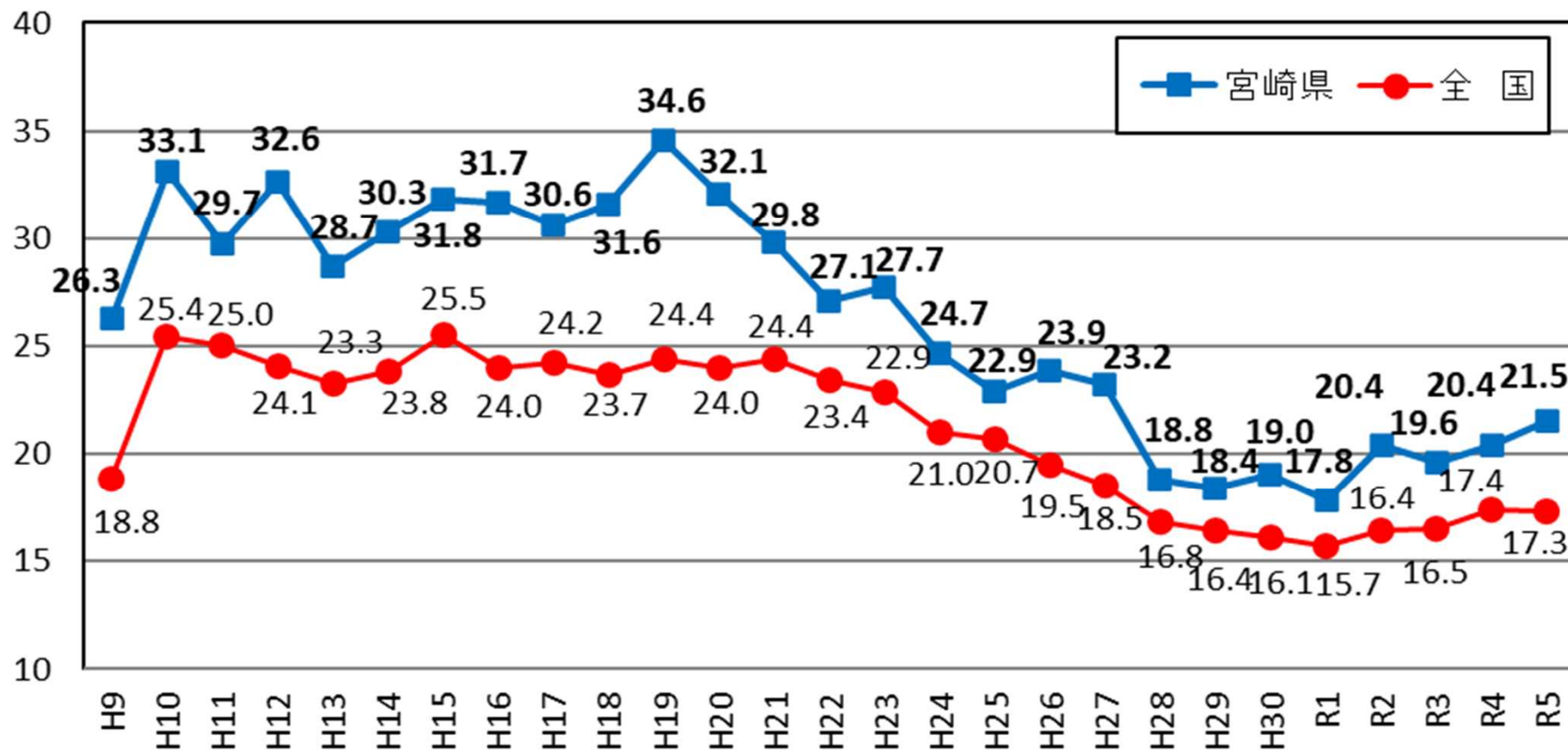
自決対策基本法
 自決総合対策大綱

宮崎県自決対策行動計画

全国・宮崎県の自殺死亡率について(平成9年～令和5年)

- 本県の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、**全国平均を一貫して上回って**おり、令和5年は21.5(前年比1.1増)となっている。

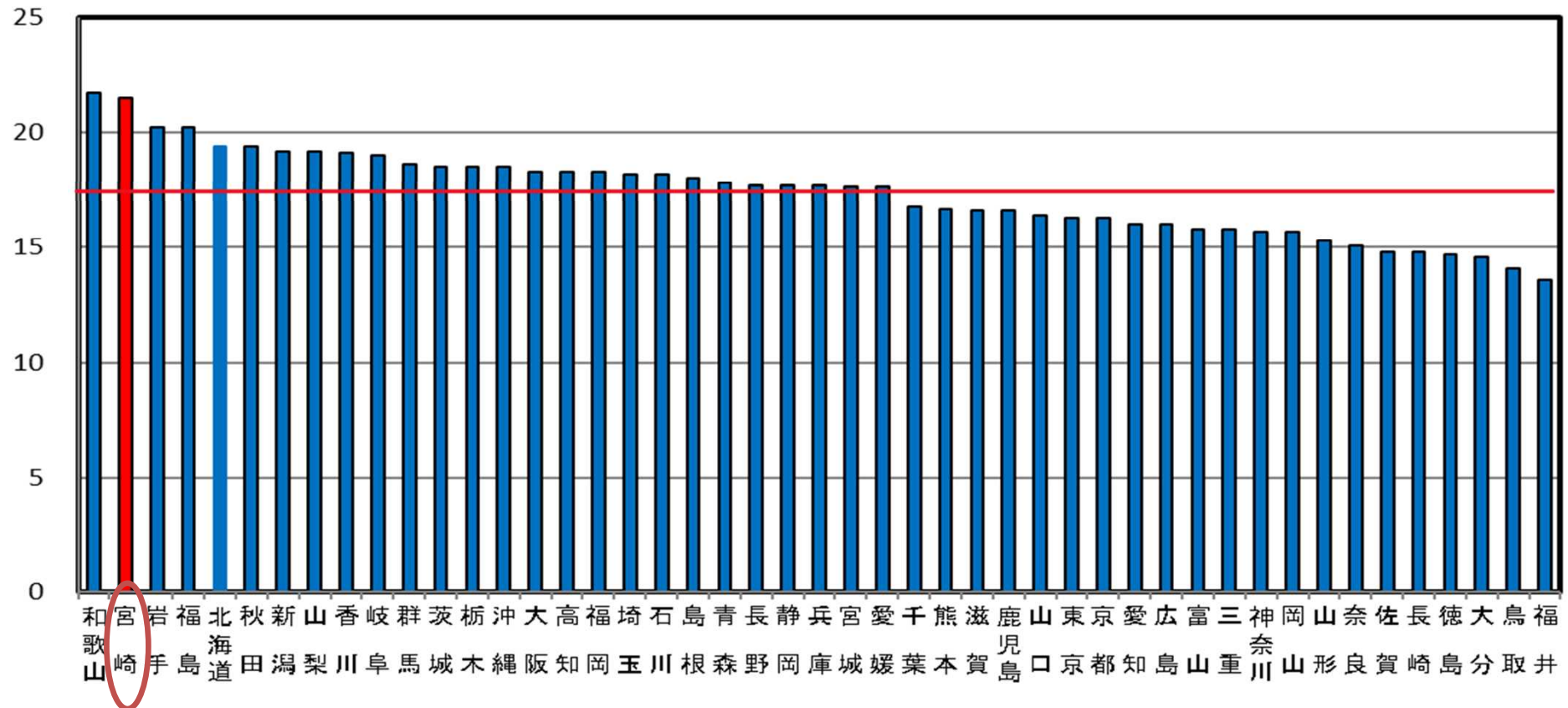
■全国と本県の自殺死亡率の推移(平成9年～令和5年)



都道府県別の自殺死亡率の比較(令和5年)

都道府県別で比較すると、本県は全国で2番目(九州では1番目)に高い。
(R4:3番目、R3:5番目)

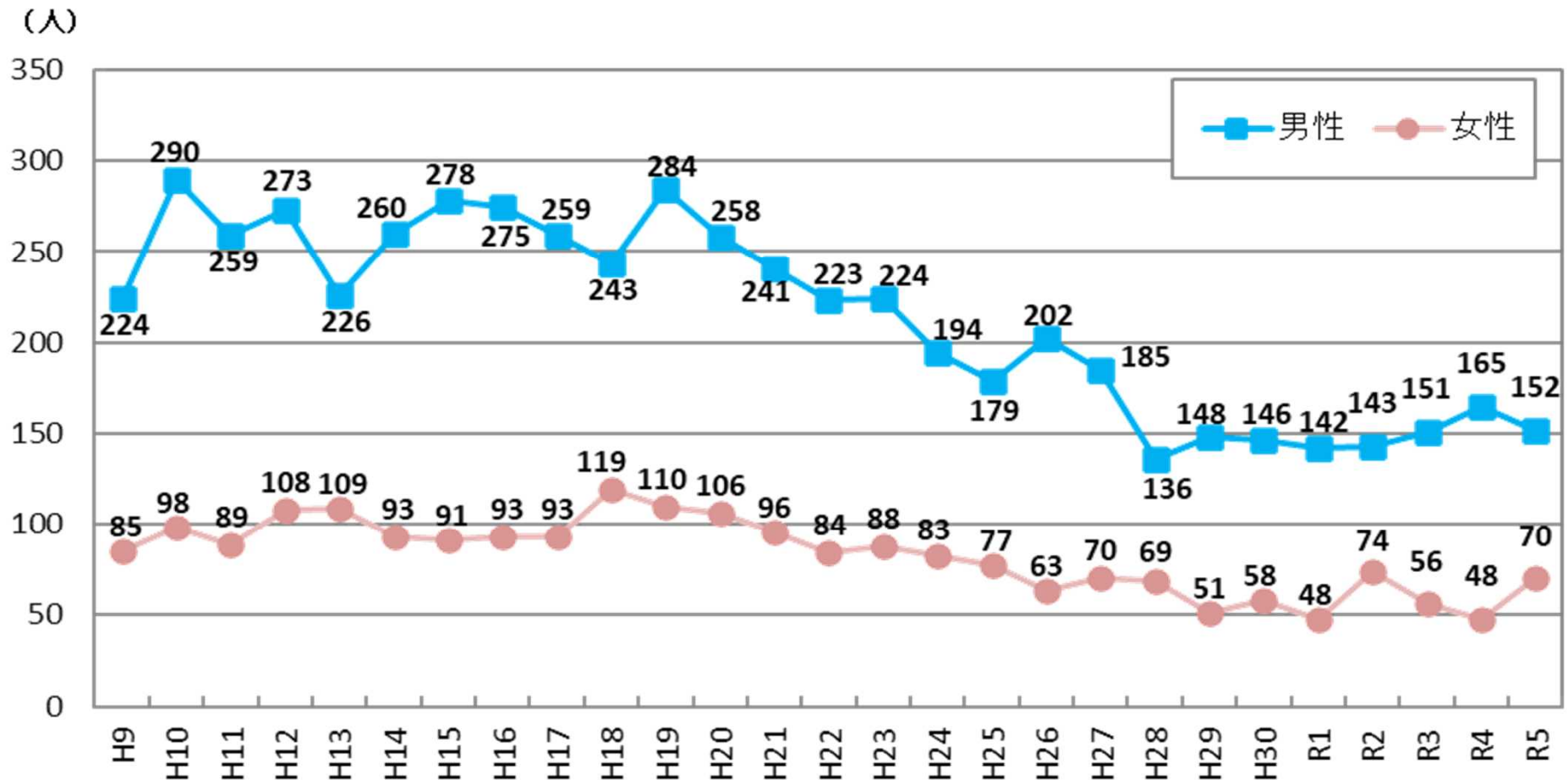
本県の 全国順位	H19	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
	2位	3位	3位	11位	9位	7位	8位	2位	5位	3位	2位



宮崎県の男女別自殺者数の推移(平成9年～令和5年)

- 男性の自殺者数は152人であり、前年比**13人の減少**
- 女性の自殺者数は 70人であり、前年比**22人の増加**となった。
- また、男性の自殺者数は女性の自殺者数の**2倍以上**となっている。

■本県の男女別自殺者数の推移(平成9～令和5年)



年代別主要死因別順位（令和5年）

本県の年代別死因順位を見ると、10代から30代で自殺が死因の1位を占めている。

■本県の年代別主要死因別順位（令和5年）

年齢階級	1位	2位	3位
総数	悪性新生物	心疾患	老衰
10代	自殺	不慮の事故	悪性新生物 大動脈瘤及び解離
20代	自殺	不慮の事故	悪性新生物 心疾患
30代	自殺	悪性新生物	脳血管疾患
40代	悪性新生物	自殺	心疾患
50代	悪性新生物	心疾患	自殺
60代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
70代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
80歳以上	心疾患	悪性新生物	老衰

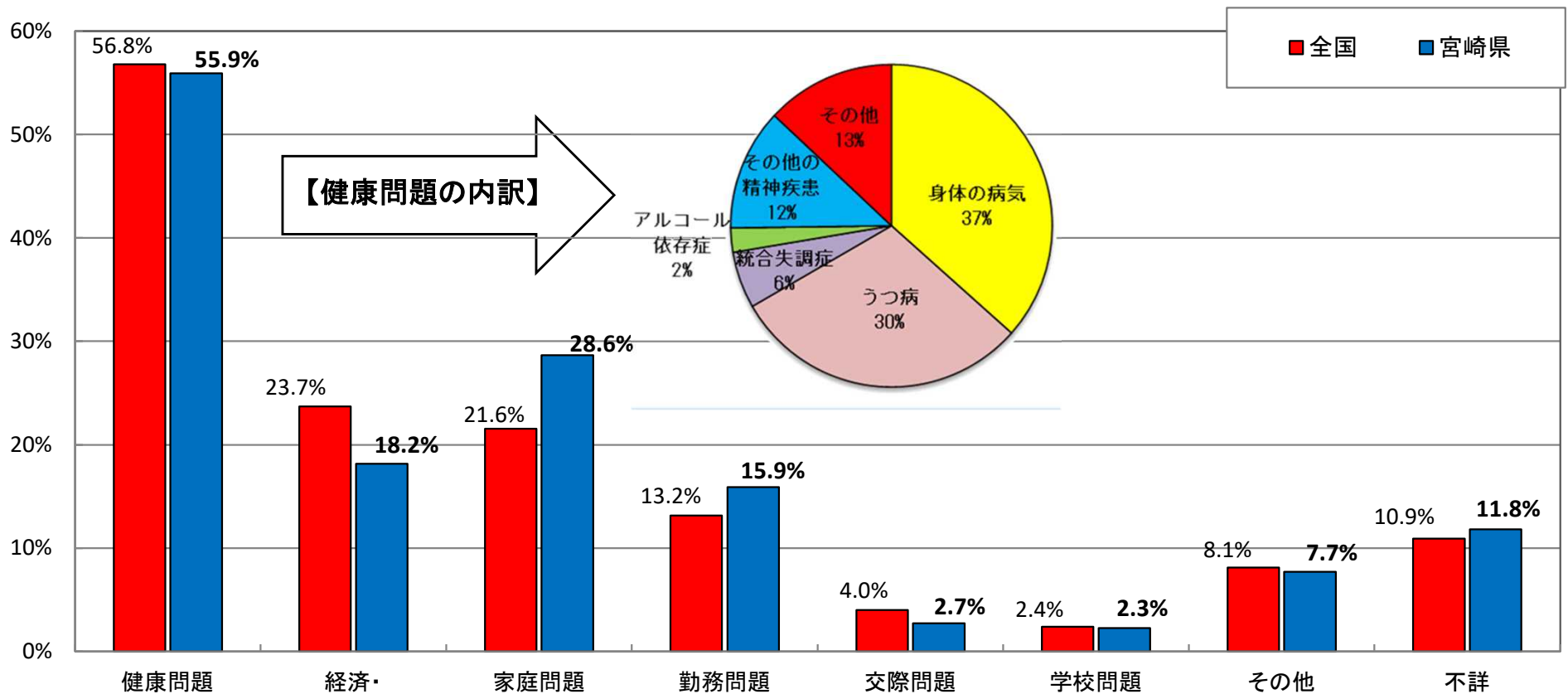
原因・動機別自殺者の割合(令和5年)

●本県の原因・動機別自殺者数の割合は、「健康問題」が高く、その内訳を見ると、「うつ病」をはじめとする**精神疾患が全体の約5割を占めている。**

【参考】健康問題の計上数(R5年:123個(うち精神疾患関連:62個)、R4年:153個(うち精神疾患関連:86個))

注:「自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている」ことに注意が必要

■全国と本県の原因・動機別自殺者数の割合(令和5年)

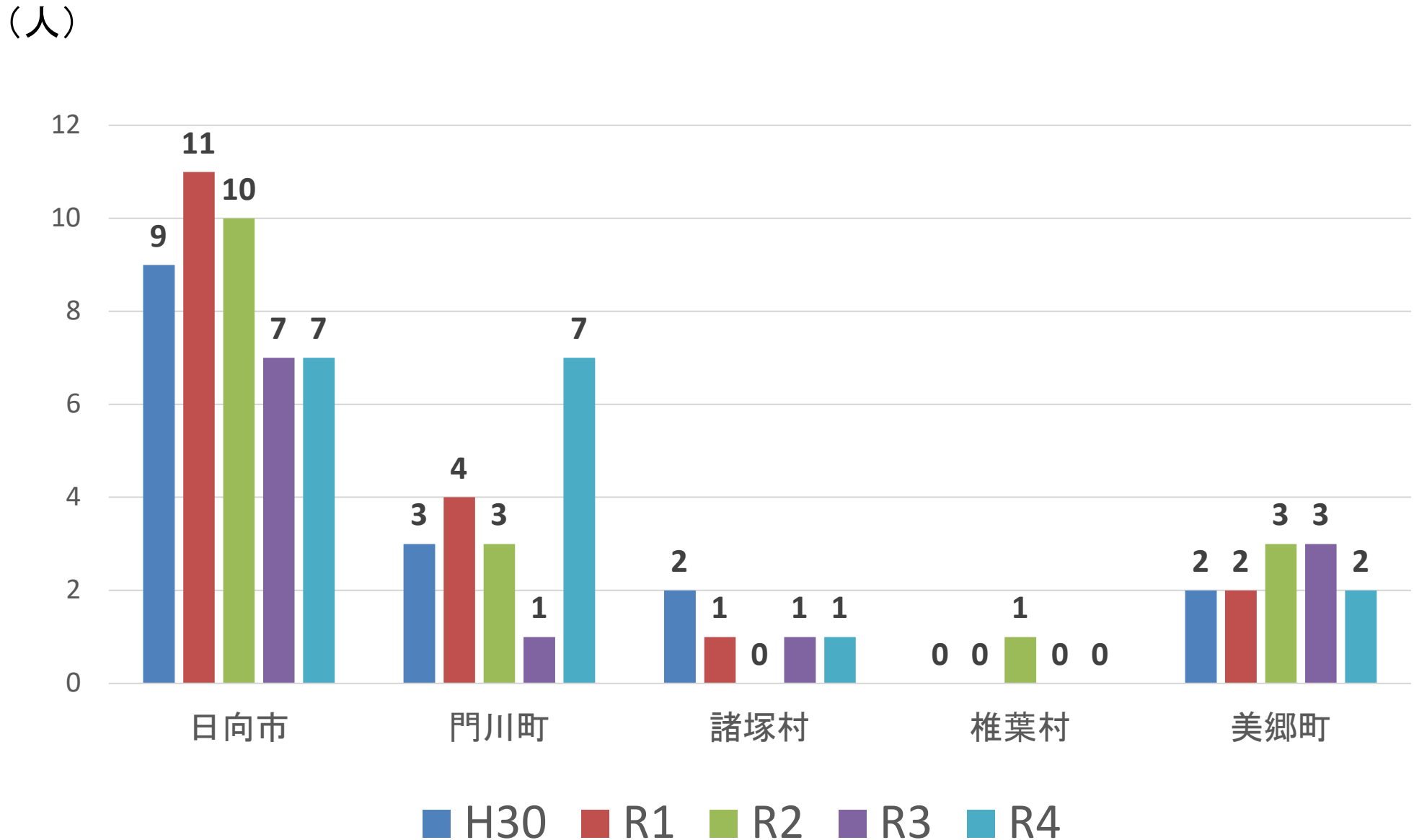


注1:原因・動機は、遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に加え、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者一人につき4つまで計上可能

注2:グラフ等の割合は分母を自殺者数として算出

【警察庁自殺統計原票データを厚生労働省自殺対策推進室において特別集計したのより県作成】

管内の自殺者数（平成30～令和4年）



宮崎県自殺対策行動計画

宮崎県自殺対策行動計画

第5期計画



令和6年3月
宮崎県

第5期
(令和6年度～令和10年度)
計画策定

令和6年3月



宮崎県自殺対策行動計画

重点項目

項目1 ひなたのキズナ“声かけ”運動の更なる展開

項目2 高齢者に向けた取組の強化

項目3 うつ病等の早期発見・早期治療の促進



日向保健所管内の取り組み

1 自殺の未然防止（一次予防）

- (1) 自殺予防週間(9/10～9/16)及び自殺対策強化月間(3月)での啓発
- (2) 支援者向け研修会の開催

2 自殺リスクのある方の早期発見・早期治療（二次予防）

- (1) 精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」
- (2) 保健所保健師による相談
- (3) 日向入郷地域うつ病医療連携強化事業
(日向市・東臼杵郡医師会)

3 自殺未遂者の支援（三次予防）

- (1) 宮崎県警と連携した自殺未遂者への支援
- (2) 支援者向け研修会の開催



1 自殺の未然防止(一次予防)

自殺予防週間及び自殺対策強化月間の啓発

日向市駅構内や保健所内に啓発ブースを設置



リーフレット、啓発グッズ(ティッシュ、付箋、アルコールジェル等) を配布

1 自殺の未然防止(一次予防) 子どもの自殺予防研修会

○日程: 令和5年8月17日(木)

○対象者:

管内の教職員、医療関係者、地域支援者(相談支援事業所、協議会委員)、
行政職員

○内容:

説明「日向保健所管内における自殺の現状について」日向保健所職員
講演「学校における自殺予防～今、すべきこと・できること～」

講師 九州産業大学 人間科学部 窪田 由紀 氏



1 自殺の未然防止(一次予防) 子どもの自殺予防研修会

○日程:令和6年8月9日(金)

○対象者:

管内の教職員・養護教諭、医療関係者、地域支援者(相談支援事業所等)協議会委員、行政職員

○内容:

説明

「日向保健所管内における自殺の現状について」日向保健所職員

講演「子どもたちのメンタルヘルスと支援～死にたいと言われたら～」

講師 宮崎大学医学部神経科学講座
助教 大平 洋明 氏



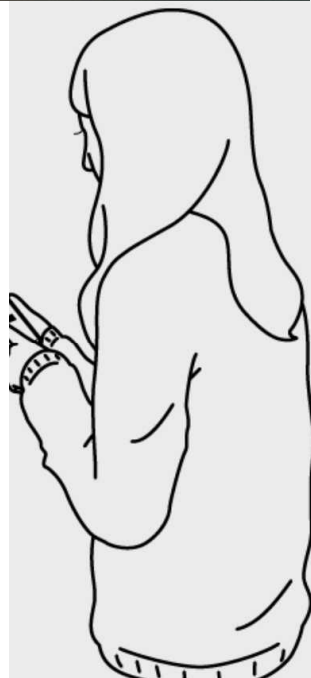
しんどいって 言えない

—ひとりで自分を傷つけ
癒しているあなたへ—



言葉にできないしんどさを 心の内に抱えながら
少しでも楽になる方法を ひとりで探してきた
出口の見えないトンネル
こっそり刃物で身体を切って 薬、お酒、煙草をやって
食べたものを無理やり吐いて 知らない誰かと身体を重ねて
生きている自分を なんとか確かめてきた
一瞬は楽になっても まだ出口は見えないし 光は遠すぎる
でも、暗闇のトンネルの中 きっと、きっと、ひとりじゃない

2022年4月作成
国立成育医療研究センター コロナ×子ども本部



自分を傷つけた経験がある中高生は10人に1人とされています

「痛みでつらさをごまかす」
「自分でももうとめれないときは自分を傷つけたりとかまでいっちゃう」
という声が私たちのアンケートにも届きました

— 傷つけるって悪いこと？今すぐやめないといけないの？

そういうわけではありません
自分を傷つけることは、あなたの心のサイン
何かしら役に立っている部分があるということ

自分の中にそういう方法をあみだして
生きのびようとする力が、あなたにはあるのです

そうやって毎日をご過ごす中で、いつかこんな日がくるかもしれません

自傷だけで解決しなくてもいいと思える
ひとりぼっちじゃなく、いろんな人に頼りながら安心して苦しめる

その苦しみや弱さのどん底のような経験が
むしろ優しいつながりを感じるきっかけになる

— じゃあ、どうしたらいいの？

唯一の答えはないけれど、できそうなことを一緒に探してみませんか



「コロナ×子ども本部（国立成育医療研究センター）」
リーフレット「しんどいって言えない」

1 自殺の未然防止(一次予防) 子どもの自殺予防について

健康教育

対象者: 美郷北義務教育学校、西郷義務教育学校、美郷南学園
(中学1~3年生)
諸塚中学校(中学3年生) 計103名

内容: 自殺予防に関する啓発ティッシュとチラシを配布

ひとりで悩まないで！ 誰かに話してみませんか？

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」
TEL 0985-41-7830
月火水金土(祝祭日・年末年始を除く) / 10時~17時

NPO法人 チャイルドラインみやざき
チャイルドライン(18歳までのこども専用電話)
TEL 0120-99-7777
月~日 / 16時~21時

教育委員会 24時間子供SOSダイヤル
TEL 0120-0-78310
年中無休 / 24時間

日向保健所
TEL 0982-52-5101
月~金(祝祭日・年末年始を除く) / 8時30分~17時15分



ホームページも見てね！
気づき・声かけ・見守り

ひなたのおせっかい
宮崎県自殺予防ポータルサイト

大切なあなたへ
~いつちゃが！ひとりで悩んで~

このような悩みはありませんか？

友達や家族との関係がうまくいっていない
将来が不安

このような心や体のサインはありませんか？

- 眠れなかったり食欲がない
- 気持ちが落ち着かない状態が続く
- 体の痛みが出てきたり疲れやすい
- 何もする気にならない

心がモヤモヤしたり、ざわついたら
誰かに相談してみらね？

あなたの声を聴かせてください。

★全国の相談窓口を紹介しています
まもろうよこころ
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

★宮崎県の相談窓口は裏面を見てね！

厚生労働省「こころをメンテしよう 若者のためのメンタルヘルズブック」
<https://www.mhlw.go.jp/hokoro/ynmh/download/index.html> (発行2024-01-18)
厚生労働省「まもろうよこころ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/sasase/> (更新2024-01-17)

相談窓口

こころの電話

TEL 0985-32-5566
月~金(祝祭日・12月29日~1月3日を除く) / 9時~19時

NPO法人国際ビフレンダーズ

宮崎自殺防止センター
TEL 0985-77-9090
月・水・金・日 / 20時~23時

NPO法人宮崎いのちの電話

TEL 0570-783-556
月・水・金 / 21時~翌朝4時 日・火・木・土 / 18時~翌朝4時

日向保健所

TEL 0982-52-5101
月~金(祝祭日・12月29日~1月3日を除く) / 8時30分~17時15分

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」

TEL 0985-41-7830
月火水金土(祝祭日・年末年始を除く) / 10時~17時

チャイルドライン(18歳までのこども専用電話)

TEL 0120-99-7777
月~日 / 16時~21時

教育委員会 24時間子供SOSダイヤル

TEL 0120-0-78310
年中無休 / 24時間

こころの健康に関する情報が
見られます！



2 自殺リスクのある方の早期発見・早期治療（二次予防）

（1）精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」

ひとりで悩まないで！
誰かに話してみませんか？



✿ひきこもり・こころの健康相談✿

～ひきこもり・こころの健康相談とは～

- 対象
こころの健康問題について
悩んでいるご本人やご家族等
- 内容
精神科医が直接、個別に相談に応じて
今後の助言等を行います。



ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか？

- ・人に会うのがおっくうになる、人の視線が気になる、ひきこもっている
- ・眠れない日が続く、体がだるい
- ・ゆううつな気分、やる気がおこらない
- ・人間関係が上手くいかない
- ・心の病気や認知症についての心配や悩みがある
- ・お酒を飲んで生活に支障をきたしている 等



～相談日時は～

毎月1回 午後1時から午後3時30分まで

令和6(2024)年 4月16日 (火)	令和6(2024)年 10月15日 (火)
令和6(2024)年 5月21日 (火)	令和6(2024)年 11月19日 (火)
令和6(2024)年 6月18日 (火)	令和6(2024)年 12月17日 (火)
令和6(2024)年 7月16日 (火)	令和7(2025)年 1月21日 (火)
令和6(2024)年 8月20日 (火)	令和7(2025)年 2月18日 (火)
令和6(2024)年 9月17日 (火)	令和7(2025)年 3月18日 (火)

※前日までに予約が必要です。
※相談は無料です。
※相談の秘密は厳守します。
※保健師の相談は随時受け付けます。

～問合せ先・予約先～

電話：0982-52-5101
日向保健所健康づくり課
疾病対策担当 保健師

2 自殺リスクのある方の早期発見・早期治療(二次予防) (2) 保健所保健師によるR5年度相談対応

○面接相談 : 延件数:60件

【内訳】老人精神保健:1件、アルコール:1件、薬物:1件、その他:57件

○訪問相談 : 延件数:108件

【内訳】老人精神保健:1件、社会復帰:16件、思春期1件、その他:90件

○電話相談 : 延件数:692件

【内訳】老人精神保健:15件、社会復帰:3件、アルコール:4件、思春期:10件、
うつ・うつ状態:7件、その他:653件

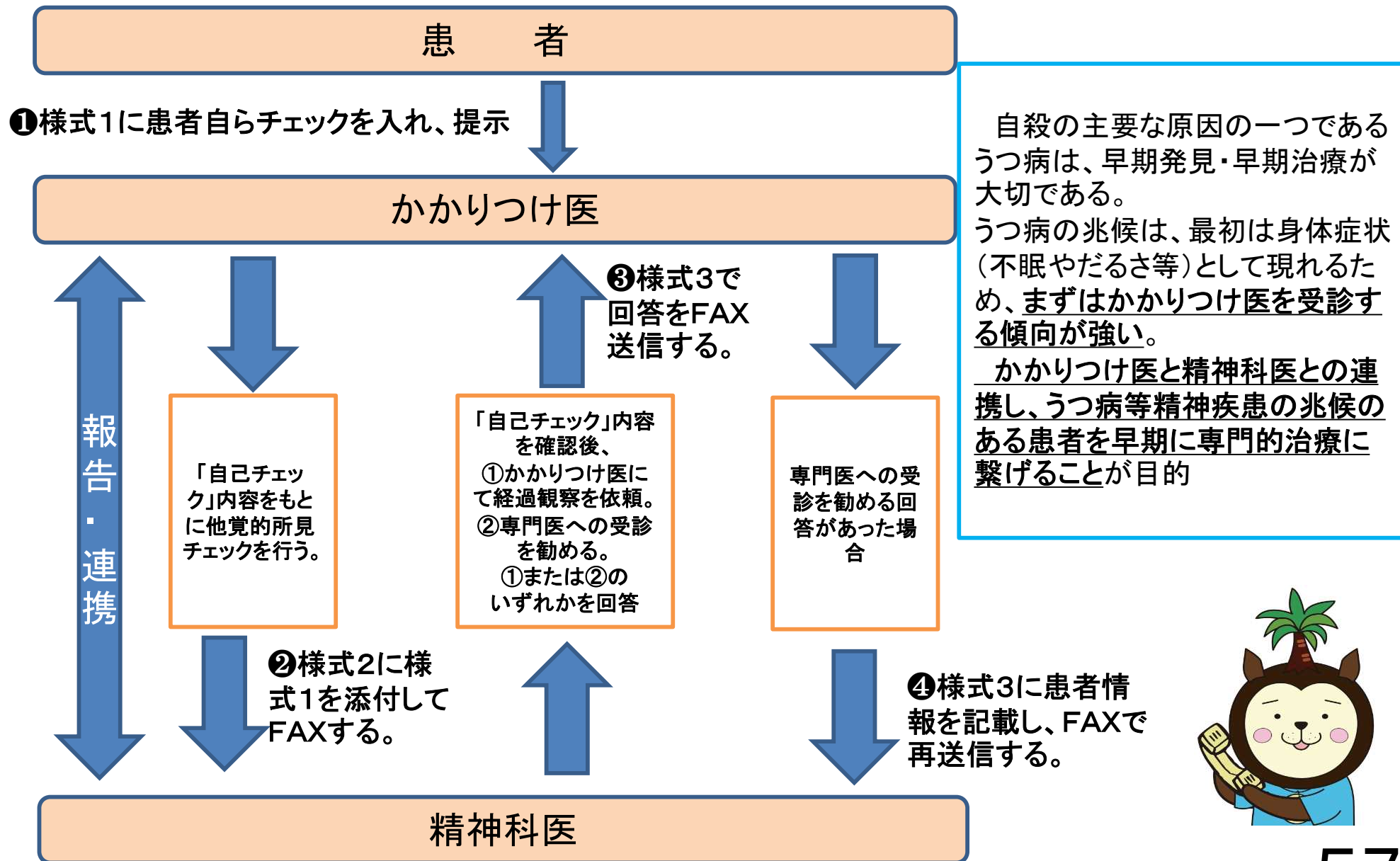
うち自殺に関する相談件数 : **225件**

(面接:10件、訪問:18件、電話:197件)

2 自殺リスクのある方の早期発見・早期治療(二次予防)

(3) 日向入郷地域うつ病医療連携強化事業

～かかりつけ医から精神科医への紹介システム～



3 自殺未遂者の支援(三次予防)

(1) 宮崎県警と連携した自殺未遂者への支援

平成20年3月より、県警において自殺未遂者を発見(認知)した際に、本人・家族の同意がある場合は、県警から県福祉保健課を通じて、管轄保健所に情報提供が行われ、保健所保健師が面接等を実施。

(2) 支援者向け研修会の開催

日程	対象者	内容
令和5年 12月19日 (火)	管内の看護職 等	説明「日向保健所管内における現状と課題」 日向保健所保健師 講演「自殺未遂者支援における医療従事者等の役割」 宮崎大学医学部 臨床神経科学講座 精神医学分野 助教 医学部附属病院救命救急センター 古郷 央一郎 氏