

健康ふたば21計画（第二次）

資料

令和6年3月

双葉町健康福祉課

目次

I	根拠法令等	1
II	健康増進計画資料	2
II-1	アンケート調査の概要	2
II-2	アンケート結果（町民の健康意識）	3
II-3	健康づくりアンケート（令和4年実施分）	11
III	自殺対策計画資料	
III-1	自殺総合対策大綱と国における当面の重点施策	17
III-2	自殺対策の数値目標	21
III-3	自殺対策計画の推進体制	21
III-4	自殺対策の推進体制および進捗管理	22

I 根拠法令等

健康ふたば 21 計画（第二次）は、健康増進法第 8 条に基づく「市町村健康増進計画」と食育基本法第 18 条に基づく「市町村食育推進計画」により策定しました。また、自殺対策基本法第 13 条に基づき、自殺総合対策大綱および地域の実情を勘案して策定された「自殺対策計画」を含みます。

以下に、本計画を策定するにあたり、根拠となった法令等を示します。

◆健康増進法第 8 条

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進に関する施策についての計画（市町村健康増進計画）を定めるよう努めるものとする。

※健やか親子 21：健康日本 21 の一翼を担う。

◆食育基本法第 18 条

市町村は、食育推進基本計画（食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（市町村食育推進計画）を作成するよう努めなければならない。

◆自殺対策基本法第 13 条

市町村は、自殺対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（市町村自殺対策計画）を定めるものとする。

（参考）国の主な指針

◆健康日本 21（第三次）

平成 12 年から開始した「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」。「健康日本 21（第二次）」は平成 25 年度から 10 年間の計画。

◆健やか親子 21（第二次）

平成 13 年から開始した「母子の健康水準向上のための国民運動計画」であり、健康日本 21 の一翼を担う。

「健やか親子 21（第二次）」は平成 27 年度から 10 年間の計画。

◆第四次食育推進基本計画

食育基本法第 16 条に基づく、国の食育推進の基本方針。

「第三次食育推進基本計画」は平成 28 年度から 5 年間の計画。

II 健康増進計画資料

「健康ふたば21計画（第二次）」の策定に伴い、基礎資料とすることを目的に「双葉町民への健康づくりアンケート」調査を実施しました。アンケート調査の結果詳細は以下のとおりです。

II-1 アンケート調査の概要

●調査の目的

双葉町民の健康に関する意識や考え方を把握し、健康ふたば21計画（健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）の推進及び第二期計画策定の基礎資料や町施策に活用すること。

●調査対象 県内に居住している20歳以上の男女 3,160人

		男性	女性
年 齢 層	20代	139人	131人
	30代	170人	147人
	40代	219人	209人
	50代	199人	221人
	60代	302人	292人
	70代以上	484人	647人
	合計	1,513人	1,647人

●調査期間・調査方法

令和4年6月15日～7月1日
郵送法による配布、回収。

●調査内容

- ご自身のこと（回答者属性）
- 健康について
- 飲酒・喫煙について
- 食生活について
- 運動について
- 心の健康・ストレスへの対処について

●回収結果

1,196人（回収率37.8%）

（参考）前回調査（平成28年7月実施） 回収数：985人（回収率：38.3%）

Ⅱ-2 アンケート結果（町民の健康意識）

（注）数値は％。

〇ご自身のこと（回答者属性）について

問1 あなたのことについてお答えください

1 性別

男性	女性	無回答
43.6	54.0	2.4

2 年齢

20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	無回答
3.9	5.2	9.1	12.7	25.5	42.6	1.0

3 同居家族

あり								なし	無回答
2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人		
39.6	18.9	11.4	4.7	3.7	2.4	0.2	0.3	13.8	5.0

4 家族関係 震災を機にストレスになるような家族関係に変化

あり	なし	無回答
60.2	34.8	5.0

5 現在住んでいる地域

双葉町	0.9
双葉町以外の浜通り	62.7
中通り	33.3
会津	1.6
その他	0.8
無回答	0.7

6 仕事

常勤・正社員	パート・アルバイト・派遣	自営業（農業以外）	専業農家	
16.6	8.0	4.0	0.3	
専業主婦・専業主夫	学生	無職	その他	無回答
15.5	0.5	52.2	1.7	1.2

7 暮らし向き

苦しい	やや苦しい	普通	ややゆとりがある	ゆとりがある	無回答
4.0	13.6	74.2	4.6	1.5	2.1

8 人との交流

ある	まあまあある	あまりない	ない	無回答
23.0	28.6	30.5	17.1	0.8

9 今後の生活拠点に対する考え

双葉町に戻りたいと考えている(戻っている)	7.0
まだ判断がつかない	18.7
戻りたいが戻ることができない、戻れないと考えている	33.1
戻らないと決めている	39.0
無回答	2.2

○健康について

問2 あなたは健康であると感じているか

とても健康である	5.1
まあまあ健康である	57.4
あまり健康とはいえない	28.8
健康ではない	7.0
無回答	1.7

問3 健康維持のために実際に日常生活の中で気をつけているか (複数回答)

「食生活」に気をつけて生活している	64.8
「運動」に気をつけて生活している	47.3
「睡眠」に気をつけて生活している	36.4
「規則正しい生活」に気をつけて生活している	41.9
その他	1.5
特に気をつけていない	14.9

問4 自分の健康度合いのチェック・把握はどのようにされているか (複数回答)

定期的な健康診断	48.2
定期的なかかりつけ医受診	59.6
体調の自己管理	48.4
食欲	21.0
快適な睡眠と目覚め	19.5
活動意欲	13.0
その他	0.8
特にしていない	5.9

問5 ここ2～3年、定期的にがん検診を受けているか

定期的を受けている	54.6
定期的ではないが受けたことがある	23.7
関心はあるが受けていない	11.9
がん検診に関心がない	3.2
がん検診の対象でない	2.5
無回答	4.1

問6 年に1度は健康診断を受けているか

はい	いいえ	無回答
76.6	18.7	4.7

問7 あなたは、ご自身の歯が何本あるか

20本以上	19本～10本	9本～1本	0本
49.3	28.9	14.4	7.4

問8 ここ2～3年、定期的に歯科健診を受けているか

定期的を受けている	42.9
定期的ではないが受けたことがある	37.2
関心はあるが受けていない	15.0
歯科検診に関心がない	4.9

○飲酒・喫煙について

問9 酒は飲むか

毎日飲む	17.1
週5～6日飲む	5.4
週3～4日飲む	5.3
週1～2日飲む	8.9
ほとんど飲まない	23.7
全く飲まない	39.5
無回答	0.1

問10 問9で「全く飲まない」以外とした方への限定質問。1日に飲む量はどれくらいか

1合未満	1合以上～2合未満	2合以上～3合未満	3合以上
52.8	33.5	11.1	2.6

問11 たばこ（加熱式たばこを含む）を吸うか

ほぼ毎日吸っている	時々吸っている	吸っていたがやめた	もともと吸っていない	無回答
13.2	1.5	23.8	57.3	0.1

○食生活について

問 12 毎日朝食を食べるか

食べる	92.2
飲み物のみ	4.2
錠剤(サプリメント)のみ	0.7
何も食べない	2.9

問 13 食生活について、どのようなことに気をつけているか (複数回答)

1日3回食べている	77.3
食べ過ぎない	46.9
間食や夜食は時間や量を決めている	14.3
野菜を多くとる	59.3
脂肪やコレステロールを多く含む食品は食べ過ぎないように	34.1
主食・主菜・副菜を揃えバランスの良い食事	32.5
塩分の多い加工品を控えたり、薄味を心がける	44.7
よく噛んで食べる	25.1
甘いジュースや缶コーヒーを摂り過ぎない	35.2
外食や惣菜・弁当を選ぶときは栄養成分表示を見る	12.9
買い物をするとき生産場所を見て選ぶ	21.1
特に気にしていない	11.1

○運動について

問 14 ここ2～3ヶ月、何らかの運動を30分以上しているか

定期的に行っている	30.4
定期的ではないが行っている	28.5
以前は行っていたが、最近は行っていない	13.6
行っていない	27.5

問 15 問 14 で「定期的に行っている」「定期的ではないが行っている」とした方への限定質問。運動はどれくらい続いているか

1年以上	1年未満
82.4	17.6

問 16 問 14 で「定期的に行っている」「定期的ではないが行っている」とした方への限定質問。運動はどれくらい続いているか

週5日以上	週に2～4日程度	週に1回程度	月に数回程度
32.0	43.8	17.3	6.9

問 17 問 14 で「以前は行っていたが、最近は行っていない」「行っていない」とした方
への限定質問。運動を行っていない理由は何か (複数回答)

時間がないから	16.1
仕事や家事で疲れているから	17.9
仕事で体を使っているから特に運動する必要はない	7.8
費用がかかるから	2.8
健康上の理由から	7.7
何をしても良いかわからないから	3.7
運動やスポーツが嫌いだから	3.7
教えてくれる人や仲間がいないから	2.8
施設がないから	3.8
病気やけがのためできない	7.2
なんとなく・特に理由はない	30.0
その他	5.0

問 18 運動はどのようなものを行っているか。どのような運動をしてみたいと思うか
(複数回答)

双葉町・社会福祉協議会主催の事業への参加	5.6
避難先市町村主催の事業への参加	3.5
スポーツクラブなどの民間のトレーニング施設の利用	9.6
運動サークルなど仲間と一緒に運動(ゲートボール・パークゴルフ・卓球など)	9.5
自分で散歩やジョギングなど屋外の運動	55.9
自分で筋力トレーニング/ストレッチなど自宅(屋内)などで運動	31.4
その他	8.8

〇心の健康・ストレスの対処について

問 19 ここ1ヶ月、睡眠を1日平均何時間とっているか

6時間未満	27.9
6時間以上8時間未満	61.9
8時間以上10時間未満	9.0
10時間以上	1.2

問 20 ここ1ヶ月、睡眠による休養が十分とれているか

とれている	概ねとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
30.0	46.8	21.0	2.2

問 21 普段の生活で声を出して笑うことがあるか

ほぼ毎日	週に1回～5回程度	月に1回～3回程度	ほとんどない	無回答
29.2	43.3	13.3	11.5	2.7

問 22 あなたは日頃の生活でストレスを感じるか

強く感じる	感じる	少し感じる	感じない	無回答
5.5	28.7	49.4	16.3	0.1

問 23 自分なりのストレス解消法があるか

ある	ない
75.0	25.0

問 24 問 23 で「ある」とした方への限定質問。ストレス解消法はどのようなことか
(複数回答)

運動をする	41.5
お酒を飲む	21.3
睡眠をとる	26.7
人に話を聞いてもらう	36.0
趣味やレジャーをする	56.6
パソコンやスマートフォンでゲーム等をする	15.7
パチンコ・競輪・競馬・競艇・オートレース等をする	4.9
我慢して時間が経つのを待つ	5.6
その他	12.5

問 25 過去 30 日間にどれぐらいの頻度で次のことがあったか

1 神経過敏に感じたか

全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
35.1	31.9	19.0	4.5	2.0	7.5

2 絶望的だと感じたか

全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
57.6	21.4	10.2	1.8	1.4	7.6

3 そわそわ、落ち着かなく感じたか

全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
47.3	28.1	13.1	2.3	1.1	8.1

4 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じたか

全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
44.4	29.7	14.1	3.4	2.0	6.4

5 何をするのも骨折りだと感じたか

全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
42.1	31.7	13.3	4.0	2.6	6.3

6 自分は価値のない人間だと感じたか

全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
56.4	23.2	8.6	2.6	1.9	7.3

問 26 あなたの周りで自殺（自死）をした方はいるか （複数回答）

同居の家族・親族	1.0
同居以外の家族・親族	5.6
友人	2.5
恋人	0.0
学校・職場関係者	2.2
近所の人	2.0
知人	5.9
その他	0.8
いない	82.6

問 27 あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことがあったか

これまでに本気で自殺を考えたことはない	83.9
この1年以内に本気で自殺を考えたことがある	1.4
ここ5年くらいの間に本気で自殺を考えたことがある	0.9
5年～10年前に本気で自殺を考えたことがある	2.0
10年以上前に本気で自殺を考えたことがある	2.7
無回答	9.1

問 28 問 27で「これまでに本気で自殺を考えたことはない」以外とした方への限定質問。

自殺を考えたとき、誰かに相談したか

いいえ	はい	無回答
70.2	21.4	8.4

問 29-1 自殺対策に関するPR活動についてどのように思うか

不要	どちらかといえば不要	どちらかといえば必要	必要
13.8	12.9	42.0	31.3

問 29-2 自殺予防対策に関する取り組みで必要と思うことはあったか （複数回答）

ポスターの掲示	23.2
パンフレットの配布	21.3
広報誌に掲載	27.8
ホームページに掲載	13.0
ティッシュ等のキャンペーングッズの配布	6.9
講演会の開催	14.1
ゲートキーパーの養成	7.3
心の相談会の実施	40.0
その他	3.8

問 30 あなたは悩みやストレスを感じたときに相談できる人がいるか

いる	いない
81.4	18.6

問 31 問 30で「いる」とした方への限定質問。悩んだときに相談する相手は誰か
(複数回答)

家族や親戚	90.1
友人や知人	62.3
インターネット上だけのつながりの人	1.2
先生や上司	2.7
近所の人	3.7
かかりつけの医療機関の職員(医師・看護師・薬剤師など)	12.3
公的な相談機関(地域包括支援センター・役場など)の職員など	4.6
民間の相談機関(有料のカウンセリングなど)の相談員	0.7
同じ悩みを抱える人、グループなど	2.0
町が主催する各種相談会(法律・税務などの相談)の専門家	1.0
その他	0.9

問 32 ご自身の健康や今後の生活について、困りごと、不安なこと、町の健康施策に対するご意見など

記述回答有り
11.7

(記述回答内容の一例)

- ・年齢と共に不安な事は増えている(生活、身体、楽しみ)
- ・前向きに過ごすことに務めている
- ・全てのがん検診、健康診査を希望ではなく、国民の義務化強制にするべきです。
- ・年金暮らしで生活が苦しい。
- ・今プランターの野菜作りに目覚めて来ました。色々と肥料の勉強、水 毎日、日記をつけて、生きる力を少しいただきました。トマト、ナス毎日心配で外泊しないで世話をし楽しく過ごしています。

上述を含め、140人の方から記述回答がありました。

I 健康について

問2 あなたは健康であると感じていますか。(〇はひとつ)

- ①とても健康である ②まあまあ健康である ③あまり健康とはいえない ④健康ではない

問3 健康維持のために以下の選択肢のうち、実際に日常生活の中で気をつけている(実際に何かしら行動をしている)ものをお答えください。(〇はいくつでも)

- ①「食生活」に気をつけて生活している ②「運動」に気をつけて生活している
③「睡眠」に気をつけて生活している ④「規則正しい生活」に気をつけて生活している
⑤その他() ⑥特に気をつけていない

問4 自分の健康度合のチェック・把握はどのようにされていますか。(〇はいくつでも)

- ①定期的な健康診断(特定健康診査・人間ドックなど) ②定期的なかかりつけ医受診
③体調の自己管理(体重・血圧測定など) ④食欲
⑤快適な睡眠と目覚め ⑥活動意欲
⑦その他() ⑧特にしていない

問5 ここ2～3年、定期的にがん検診を受けていますか。(〇はひとつ)

- ①定期的に受けている ②定期的ではないが受けたことがある
③関心はあるが受けていない(時間がない等) ④がん検診に関心がない
⑤がん検診の対象ではない

【がん検診】双葉町の実施状況より

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ■胃がん検診 対象者：30歳以上 | ■子宮がん検診 対象者：20歳以上 |
| ■肺がん検診 対象者：40歳以上 | ■乳がん検診 対象者：40歳以上 |
| ■大腸がん検診 対象者：30歳以上 | ■前立腺がん検診 対象者：50歳以上 |

問6 年に一度は健康診断(健康診査又は人間ドック)を受けていますか。

(がん検診を除く)(〇はひとつ)

- ①はい ②いいえ

問7 あなたは、ご自身の歯が何本ありますか。(〇はひとつ)

- ①20本以上ある ②19本～10本 ③9本～1本 ④0本

問8 ここ2～3年、定期的に歯科検診を受けていますか。(〇はひとつ)

- ①定期的に受けている ②定期的ではないが受けたことがある
③関心はあるが受けていない(時間がない等) ④歯科検診に関心がない(検討したことがない)

II 飲酒・喫煙について

問9 お酒は飲みますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| ①毎日飲む | ②週5～6日飲む | ③週3～4日飲む |
| ④週1日～2日飲む | ⑤ほとんど飲まない | ⑥全く飲まない(問11へ) |

問10 問9で⑥以外とした方にお伺いします。1日に飲む量はどれくらいですか。(〇はひとつ)

- | | |
|------------|--|
| ①1合未満 | 日本酒 1合(180ml) = ビールロング缶1本(500ml)
= 缶チューハイ 350ml = ワイン 180ml
= 焼酎 35度(80ml) = ウィスキーダブル 1杯(60ml) |
| ②1合以上～2合未満 | |
| ③2合以上～3合未満 | |
| ④3合以上 | |

問11 たばこ(加熱式たばこを含む)を吸いますか。(〇はひとつ)

- | | |
|------------|-------------|
| ①ほぼ毎日吸っている | ②時々吸っている |
| ③吸っていたがやめた | ④もともと吸っていない |

III 食生活について

問12 毎日朝食を食べますか。(〇はひとつ)

- | | | | |
|------|--------|---------------|---------|
| ①食べる | ②飲み物のみ | ③錠剤(サプリメント)のみ | ④何も食べない |
|------|--------|---------------|---------|

問13 食生活について、どのようなことに気をつけていますか。(〇はいくつでも)

- | |
|----------------------------------|
| ①1日3回食べている |
| ②食べ過ぎない |
| ③間食や夜食は時間や量を決めている |
| ④野菜を多くとる |
| ⑤脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎないようにしている |
| ⑥主食・主菜・副菜をそろえバランスのとれた食事をする |
| ⑦塩分の多い加工品を控えたり、うすあじを心がけている |
| ⑧よく噛んで食べる |
| ⑨甘いジュースや缶コーヒーを摂り過ぎない |
| ⑩外食や総菜・弁当を選ぶときには栄養成分表示を見る |
| ⑪買い物をするとき生産場所を見て選ぶ |
| ⑫特に気にしていない |

IV 運動について

問14 ここ2～3か月、何らかの運動を30分以上していますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ①定期的に行っている(問15・16へ) | ②定期的ではないが行っている(問15・16へ) |
| ③以前は行っていたが、最近は行っていない(問17へ) | |
| ④行っていない(問17へ) | |

問 15 問 14 で①②とした方にお伺いします。運動はどれくらい続いていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|--------|--------|
| ① 1年以上 | ② 1年未満 |
|--------|--------|

問 16 問 14 で①②とした方にお伺いします。運動は、どのような頻度で行っていますか。

(〇はひとつ)

- | | |
|------------|--------------|
| ① 週 5 日以上 | ② 週に 2～4 日程度 |
| ③ 週に 1 回程度 | ④ 月に数回程度 |

問 17 問 14 で③④とした方にお伺いします。運動を行っていない理由をお答えください。

(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ① 時間がないから | ② 仕事や家事で疲れているから |
| ③ 仕事で体を使っているから特に運動する必要はない | ④ 費用がかかるから |
| ⑤ 健康上の理由から | ⑥ 何をしてもよいかわからないから |
| ⑦ 運動やスポーツはきらいだから | ⑧ 教えてくれる人や仲間がいないから |
| ⑨ 施設がないから | ⑩ 病気やけがのためできない |
| ⑪ 何となく・特に理由はない | ⑪ その他 () |

問 18 全員の方にお伺いします。運動はどのようなものをしていますか、どのような運動をしてみたいと思いますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---|--------------------|
| ① 双葉町・社会福祉協議会主催の事業への参加 | ② 避難先市町村等主催の事業への参加 |
| ③ スポーツクラブなどの民間のトレーニング施設の利用 | |
| ④ 運動サークルなど仲間と一緒に運動 (ゲートボール、パークゴルフ、卓球など) | |
| ⑤ 自分で散歩やジョギングなど屋外の運動 | |
| ⑥ 自分で筋力トレーニング/ストレッチなど自宅 (屋内) などで運動 | |
| ⑦ その他 () | |

V 心の健康・ストレスへの対処について

問 19 ここ 1 か月間、睡眠を 1 日平均何時間とっていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| ① 6 時間未満 | ② 6 時間以上 8 時間未満 |
| ③ 8 時間以上 10 時間未満 | ④ 10 時間以上 |

問 20 ここ 1 か月間、睡眠による休養が十分とれていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------------|--------------|
| ① とれている | ② 概ねとれている |
| ③ あまりとれていない | ④ まったくとれていない |

問 21 普段の生活で声を出して笑うことがありますか。(〇はひとつ)

- | | | | |
|--------|----------------|--------------|----------|
| ① ほぼ毎日 | ② 週に 1 回～5 回程度 | ③ 月に 1～3 回程度 | ④ ほとんどない |
|--------|----------------|--------------|----------|

問 22 あなたは日頃の生活でストレスを感じますか。(〇はひとつ)

- | | | | |
|---------|-------|---------|--------|
| ① 強く感じる | ② 感じる | ③ 少し感じる | ④ 感じない |
|---------|-------|---------|--------|

問 23 自分なりのストレス解消法がありますか。(〇はひとつ)

①ある(問 24へ)

②ない

問 24 問 23で①とした方にお伺いします。ストレス解消法はどのようなことですか。

(〇はいくつでも)

①運動をする

②お酒を飲む

③睡眠をとる

④人に話を聞いてもらう

⑤趣味やレジャーをする

⑥パソコンやスマートフォンでゲーム等をする

⑦パチンコ、競輪、競馬、競艇、オートレース等をする

⑧我慢して時間が経つのを待つ

⑨その他(

)

問 25 過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(それぞれに〇はひとつ)

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

問 26 あなたの周りで自殺(自死)をした方はいらっしゃいますか。(〇はいくつでも)

①同居の家族・親族

②同居以外の家族・親族

③友人

④恋人

⑤学校・職場関係者

⑥近所の人

⑦知人

⑧その他()

⑨いない

問 27 あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。(〇はひとつ)

①これまでに本気で自殺を考えたことはない

②この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある(問28へ)

③ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある(問28へ)

④5年~10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある(問28へ)

⑤10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある(問28へ)

問28 問27で①以外とした方にお伺いします。自殺を考えたとき、誰かに相談しましたか。

(〇はひとつ)

①いいえ

②はい

問29-1 自殺対策に関するPR活動（啓発物や講演会など）についてどのように思いますか。
(○はひとつ)

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|-----|
| ①不要 | ②どちらかといえば不要 | ③どちらかといえば必要 | ④必要 |
|-----|-------------|-------------|-----|

問29-2 自殺予防対策に関する取り組みで必要と思うことはありますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|----------------------|------------|-------------|------------|
| ①ポスターの掲示 | ②パンフレットの配布 | ③広報誌に掲載 | ④ホームページに掲載 |
| ⑤ティッシュ等のキャンペーングッズの配布 | ⑥講演会の開催 | ⑦ゲートキーパーの養成 | |
| ⑧心の相談会の実施 | ⑨その他 (| |) |

問30 あなたは悩みやストレスを感じたときに相談できる人がいますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------|------|
| ①いる(問31へ) | ②いない |
|-----------|------|

問31 問30で①とした方にお伺いします。悩んだときに相談する相手は誰ですか。

(○はいくつでも)

- | | | |
|--------------------------------|--------|------------------------------|
| ①家族や親戚 | ②友人や知人 | ③インターネット上だけのつながりの人 |
| ④先生や上司 | ⑤近所の人 | ⑥かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など) |
| ⑦公的な相談機関(地域包括支援センター、役場など)の職員など | | |
| ⑧民間の相談機関(有料のカウンセリングなど)の相談員 | | |
| ⑨同じ悩みを抱える人、グループなど | | |
| ⑩町が主催する各種相談会(法律、税務などの相談)の専門家 | | |
| ⑪その他 (| |) |

問32 ご自身の健康や今後の生活について、困りごと、不安なこと、町の健康施策に対するご意見などがございましたら自由にお書きください。

記載内容によりましては、双葉町からご連絡をする場合がございますので、差し支えなければ下記にお名前、連絡先をご記入ください。

お名前 _____ 連絡先(電話番号) _____

- これで質問は終わりです、ご協力ありがとうございました。
- この調査は福島県立医科大学の協力で実施しています。

Ⅲ 自殺対策計画資料

Ⅲ-1 自殺総合対策大綱と国における当面の重点施策

平成 28 年の自殺対策基本法の改正を行い、令和 4 年 10 月に閣議決定され新たな自殺総合対策大綱が示されました。

1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

⇒自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

〔 阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等 〕

2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

⇒自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

⇒年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている

⇒新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進

⇒地域レベルの実践的な取組を PDCA サイクルを通じて推進する

3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

4 自殺総合対策における当面の重点施策

(1) 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

- ・地域自殺実態プロファイル、地域自殺対策の政策パッケージの作成
- ・地域自殺対策計画の策定・見直し等の支援
- ・地域自殺対策計画策定ガイドラインの策定
- ・地域自殺対策推進センターへの支援
- ・自殺対策の専任職員の配置・専任部署の設置の促進

(2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施
- 児童生徒の自殺対策に資する教育の実施(SOS の出し方に関する教育の推進)
- 自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及
- うつ病等についての普及啓発の推進

(3) 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する

- 自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究及び検証
- 調査研究及び検証による成果の活用
- 先進的な取組に関する情報の収集、整理及び提供
- 子ども・若者及び女性等の自殺等についての調査
- コロナ禍における自殺等についての調査
- 死因究明制度との連動における自殺実態解明
- うつ病等の精神疾患の病態解明、治療法の開発及び地域の継続的ケアシステムの開発につながる学際的研究
- 既存資料の利活用の促進
- 海外への情報発信の強化を通じた国際協力の推進

(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

- 大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進
- 自殺対策の連携調整を担う人材の養成
- かかりつけの医師等の自殺リスク評価及び対応技術等に関する資質の向上
- 教職員に対する普及啓発等
- 地域保健スタッフや産業保健スタッフの資質向上
- 介護支援専門員等に対する研修
- 民生委員・児童委員等への研修
- 社会的要因に関連する相談員の資質の向上
- 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- 様々な分野でのゲートキーパーの養成
- 自殺対策従事者への心のケアの推進
- 家族や知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援
- 研修資材の開発等

(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

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- 地域における心の健康づくり推進体制の整備
- 学校における心の健康づくり推進体制の整備
- 大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

(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

- 精神科医療、保健、福祉等の各施設の連動性の向上
- 精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成など精神科医療体制の充実
- 精神保健医療福祉サービスの連動性を高めるための専門職の配置
- かかりつけの医師等の自殺リスク評価及び対応技術等に関する資質の向上
- 子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備
- うつ等のスクリーニングの実施
- うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策の推進
- がん患者、慢性疾患患者等に対する支援

(7) 社会全体の自殺リスクを低下させる

- 地域における相談支援体制の充実と支援策、相談窓口情報等の分かりやすい発信
- 多重債務の相談窓口の整備とセーフティネット融資の充実
- 失業者等に対する相談窓口の充実等
- 経営者に対する相談事業の実施等
- 法的問題解決のための情報提供の充実
- 危険な場所における安全確保、薬品等の規制等
- ICT を活用した自殺対策の強化
- インターネット上の自殺関連情報対策の推進
- インターネット上の自殺予告事案及び誹謗中傷への対応等
- 介護者への支援の充実
- ひきこもりの方への支援の充実
- 児童虐待や性犯罪・性暴力の被害者への支援の充実
- 生活困窮者への支援の充実
- ひとり親家庭に対する相談窓口の充実等
- 性的マイノリティへの支援充実
- 相談の多様な手段の確保、アウトリーチの強化
- 関係機関等の連携に必要な情報共有の仕組みの周知
- 自殺対策に資する居場所づくりの推進
- 報道機関に対するWHOの手引き等の周知等
- 自殺対策に関する国際協力の推進

(8) 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

- 地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- 救急医療機関における精神科医による診療体制等の充実
- 医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化
- 居場所づくりとの連動による支援
- 家族等の身近な支援者に対する支援
- 学校、職場等での事後対応の促進

(9) 遺された人への支援を充実する

- 遺族の自助グループ等の運営支援
- 学校、職場等での事後対応の促進
- 遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等
- 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- 遺児等への支援

(10) 民間団体との連携を強化する

- 民間団体の人材育成に対する支援
- 地域における連携体制の確立
- 民間団体の相談事業に対する支援
- 民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援

(11) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
- 学生・生徒への支援充実
- SOS の出し方に関する教育等の推進
- 子どもへの支援の充実
- 若者への支援の充実
- 若者の特性に応じた支援の充実
- 知人等への支援
- 子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備

(12) 勤務問題による自殺対策を更に推進する

- 長時間労働の是正
- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ハラスメント防止対策

(13)女性の自殺対策を更に推進する

- ・妊産婦への支援の充実
- ・コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援
- ・困難な問題を抱える女性への支援

Ⅲ-2 自殺対策の数値目標

⇒先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、できるだけ早期に、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少(2020年16.4 ⇒ 13.0以下)

〔 WHO:アメリカ 14.9(2019年) フランス 13.1(2016年) カナダ 11.3(2016年)
ドイツ 11.1(2020年) イギリス8.4(2019年) イタリア6.5(2017年) 〕

自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数のこと 自殺者数÷人口×100,000人
資料：令和5年6月 厚生労働省発 「地域自殺対策計画」策定・見直しの手引

Ⅲ-3 自殺対策計画の推進体制

1 計画の推進・協議

本計画を着実に推進するため、必要に応じて庁議内で「双葉町自殺対策検討会」を開催し、自殺対策における庁内関係各課との緊密な連携と協力により、自殺対策を総合的に推進します。

さらに、関係機関や民間団体等で構成する「双葉町健康づくり推進協議会」において関係機関等との連携を強化し、社会全体での取組みを推進します。

本計画における基本施策や重点施策及び生きる関連施策については、事務局による計画の進捗推進・事業の進捗管理などを行うと同時に、PDCAサイクルによる評価を実施します。関係機関からの意見を取り入れることで目標達成に向けた事業の推進を図ります。

また、今後、本計画に定める数値目標の達成状況を評価し、中間評価や計画見直しに反映させていきます。なお、次回見直しは「健康ふたば21計画（第二次）」の見直しに併せ、総合的評価のもとに次の計画展開を図ります。

2 計画の周知

町民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組めるよう、町の広報誌やホームページを活用するとともに、あらゆる機会を捉えて本計画の施策について周知します。

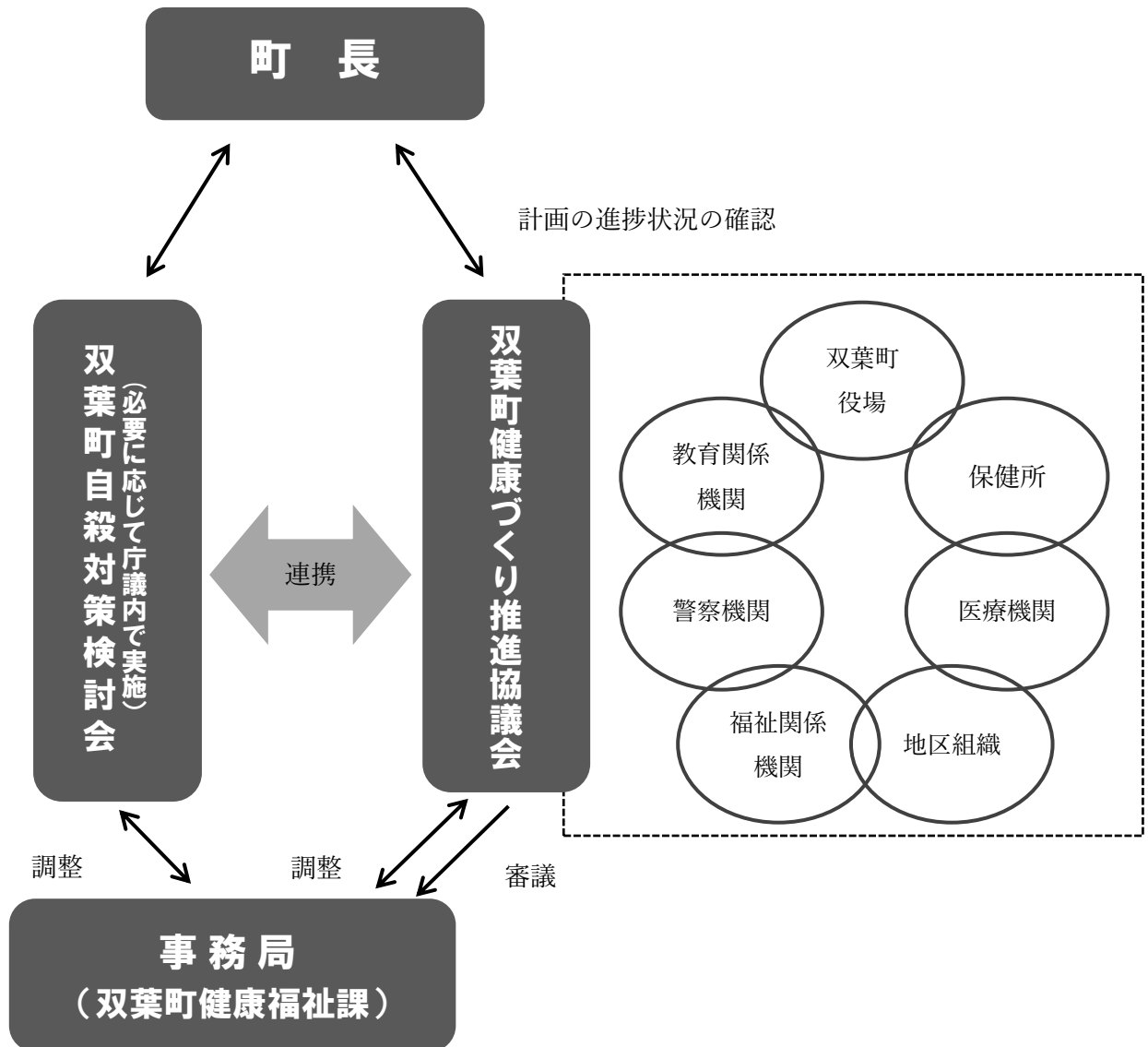
3 計画推進のための評価目標の設定と事業等の評価

計画の実効性を担保するため、毎年度事業の実施状況の点検及び評価による進行管理を行うとともに、計画で定めた目標及び施策推進のための事業ごとの目標の達成度の評

働を行います。

PDCAサイクルを活用した計画の推進を図るため、点検及び評価の結果や社会情勢等の変化も踏まえ、計画期間中であっても必要に応じて計画の見直しを行います。

Ⅲ-4 自殺対策の推進体制および進捗管理





健康ふたば21計画(第二次)
資料

令和6年3月

発行 双葉町

編集 双葉町健康福祉課健康づくり係

住所 〒979-1495

福島県双葉郡双葉町大字長塚字町西 73-4

TEL 0240-33-0131

FAX 0240-33-0077