

平成 28 年度

第 1 回 霧島市自殺対策検討委員会

日時：平成 28 年 8 月 24 日（水）午後 7 時 30 分

場所：国分公民館 3 階 中会議室

会 次 第

1. 開会のことば
2. 健康増進課長あいさつ
3. 協議
 - (1) 健康きりしま 21（第 2 次）計画について（休養・こころの健康分野）
 - (2) 自殺の現状について
 - (3) 平成 27 年度自殺対策実績及び平成 28 年度自殺対策計画について
 - (4) リーフレットの見直しについて
 - (5) その他
4. 閉会

平成28年度 霧島市自殺対策検討委員会 委員名簿

	氏名	所属	役職	任期	備考
1	伊東 幸彦	始良地区医師会		平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	委員長
2	廣森 健二	始良地区歯科医師会 霧島市支部		平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
3	山崎 貴	始良地区薬剤師会	副会長	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
4	揚松 龍治	始良・伊佐地域振興局 保健福祉環境部	部長	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
5	有村 正二	霧島警察署 生活安全刑事課	課長	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
6	養毛 良助	鹿児島国際大学大学院	教授	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	副委員長
7	宮内 宏文	霧島市商工会	事務局長	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
8	尾堂 守	霧島市地域包括支援センター	所長	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
9	児玉 辰己	霧島市民生委員・児童委員協議会連合会		平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
10	野崎 和秋	京セラ 株式会社 鹿児島国分工場		平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
11	稲留 隆	鹿児島県司法書士会 霧島支部		平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
12	瀬戸 雄作	国分公共職業安定所	所長	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
13	河瀬 雅之	霧島市教育委員会 学校教育課	課長	平成28年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
14	喜間 浩志	霧島市消防局 警防課	課長	平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	
15	上村 香代	始良・伊佐地域振興局 保健福祉環境部 地域保健福祉課		平成27年4月1日 ～ 平成29年3月31日	

霧島市健康・生きがづくり推進における各種委員会の設置に関する要綱

(趣旨)

第1条 市民の健康・生きがづくり、地域医療及び保健事業等を効果的かつ効率的に推進するため、専門的な事項を審議する各種委員会（以下「委員会」という。）に関し、必要な事項を定めるものとする。

(委員会)

第2条 市民の健康・生きがづくり、地域医療及び保健事業等に関する専門的な事項を審議するため、自殺対策検討委員会、食育推進検討委員会、地域医療検討委員会、母子保健検討委員会、歯科保健専門委員会及び予防接種専門委員会を置く。

(所掌事務)

第3条 各委員会は、次に掲げる事項について審議する。

(1) 自殺対策検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 自殺予防対策の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(2) 食育推進検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 食育の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(3) 地域医療検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 地域医療の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(4) 母子保健検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 母子保健の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(5) 歯科保健専門委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 歯科保健の推進に関する事項
- ウ 歯科健診等の実施に関する事項
- エ その他市長が必要と認める事項

(6) 予防接種専門委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 予防接種の推進に関する事項
- ウ 予防接種の実施に関する事項
- エ その他市長が必要と認める事項

(組織)

第4条 各委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健又は医療関係団体の代表
- (2) 福祉関係団体の代表
- (3) 教育関係団体の代表
- (4) 地区組織の代表
- (5) 各種健康づくり推進団体の代表
- (6) 農業関係団体の代表
- (7) 企業の代表
- (8) その他市長が必要と認める者

(任期)

第5条 前条の委員の任期は、2年とする。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(委員長及び副委員長)

第6条 各委員会に委員長及び副委員長1人を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会の会議(以下「会議」という。)は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

(その他)

第9条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成21年4月1日から施行する。

(霧島市救急医療検討委員会設置要綱及び霧島市健康増進計画等策定協議会設置要綱の廃止)

2 次に掲げる告示は、廃止する。

- (1) 霧島市救急医療検討委員会設置要綱(平成18年霧島市告示第107号)
- (2) 霧島市健康増進計画等策定協議会設置要綱(平成18年霧島市告示第219号)

附 則(平成21年7月27日告示第196号)

この告示は、平成21年7月27日から施行する。

「健康きりしま 21 (第2次)」の推進

基本理念

笑顔が自然とこぼれる霧島市
～そこにあなたが居てくれて、ありがとう～

最終目標

健康寿命の延伸

早世の減少

QOL (生活の質) の向上

基本方針

①生涯を通じた健康づくり

②次世代の健康づくり

③地域・職域ぐるみの健康づくり

重要対策

1. 健康・生きがいづくりの推進
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防
3. がん対策
- ★ 4. こころの健康づくり対策
5. 食育の推進及び歯科保健の充実
6. 保健・医療体制の充実
7. 子育て支援の推進

具体的な目標と目指す姿

①栄養・食生活分野

バランスのとれた食生活で健やかな身体づくり

②身体活動・運動分野

仲間をつくろう みんな誘って、ウォーキング

③生活習慣病・がん予防分野

良い生活習慣を身につけ健康寿命を延ばそう

④飲酒・喫煙分野

適正飲酒・禁煙に努め長生きしましょう

⑤休養・こころの健康分野

出会い ふれあい 語らい あふれる笑顔で、こころも元気

⑥歯・口の健康分野

歯磨きの習慣を身につけ 80 歳で 20 本以上の歯を残そう

⑦保健・医療の環境づくり分野

安心して生活できる保健・医療環境をつくろう

「休養・こころの健康分野」の重点目標

- ・こころの健康づくり・休養に関する知識の普及に努める。
- ・自殺の原因として一番多い健康問題（うつ病などの）予防対策を推進する。
- ・気軽に相談できる体制をつくる。
- ・地域活動での心の健康づくり・生きがいづくりを推進する。
- ・心身の休養に効果がある温泉の活用を推進する。
- ・これらの目標達成に向け、関係機関（職域・学校等）との連携を図る。

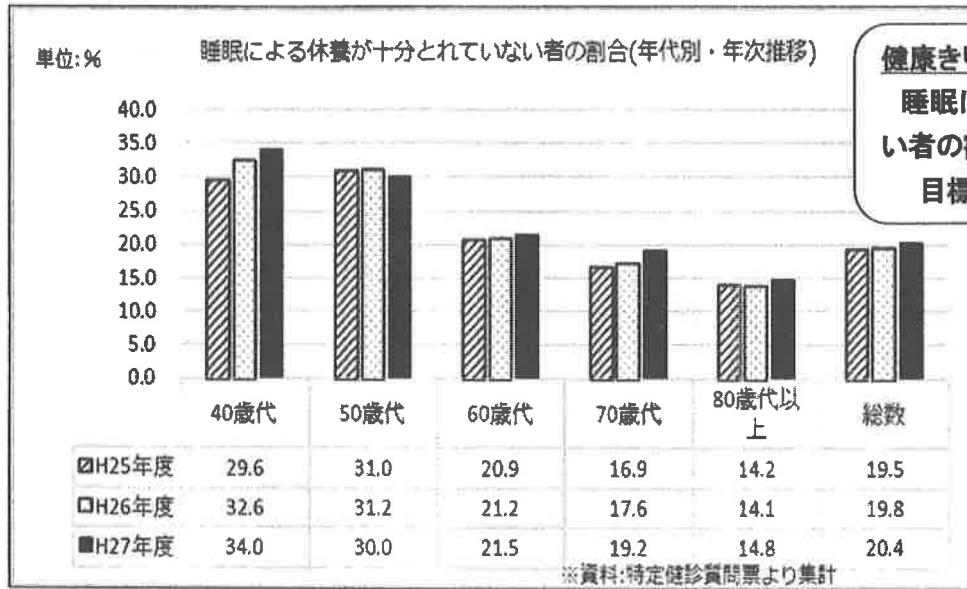
休養・こころの健康の向上に関する目標値

目標項目	対象	計画策定時の実績	H27年度実績	根拠	H29年度目標
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少	成人	15.7% (*1)	20.4%	H27年度特定健診結果データ（40歳以上） ※回答空白者（1454）除く	15%以下
自殺死亡率の減少 （人口10万人当たり）	全市民	19.0 (*2)	19.7	H26年衛生統計年報	減少させる
こころの健康相談者数増加	全市民	34人 (*3)	32人	健康増進課 H27年度心の健康相談	増加させる

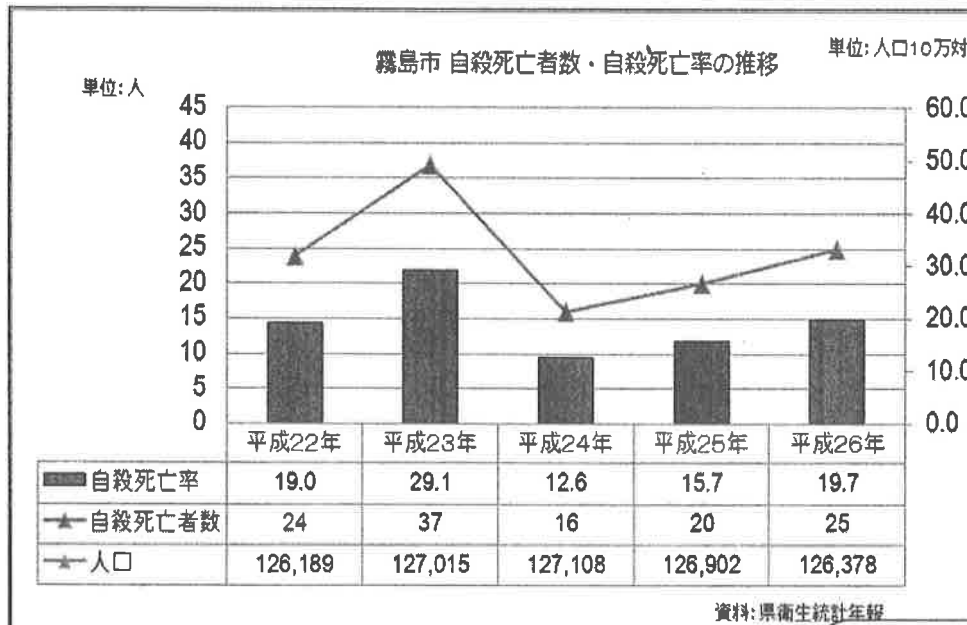
資料：健康きりしま21アンケート(*1)・鹿児島県衛生統計年報(平成22年)(*2)・健康増進課(平成23年度)(*3)

「休養・こころの健康分野」

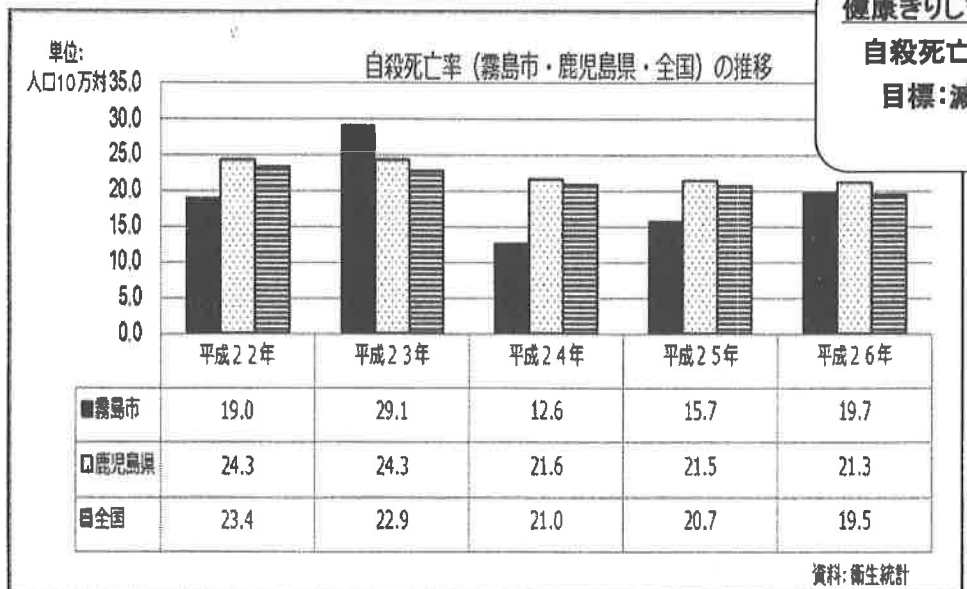
○健康きりしま 21(第二次) 毎年度評価項目 経年の推移

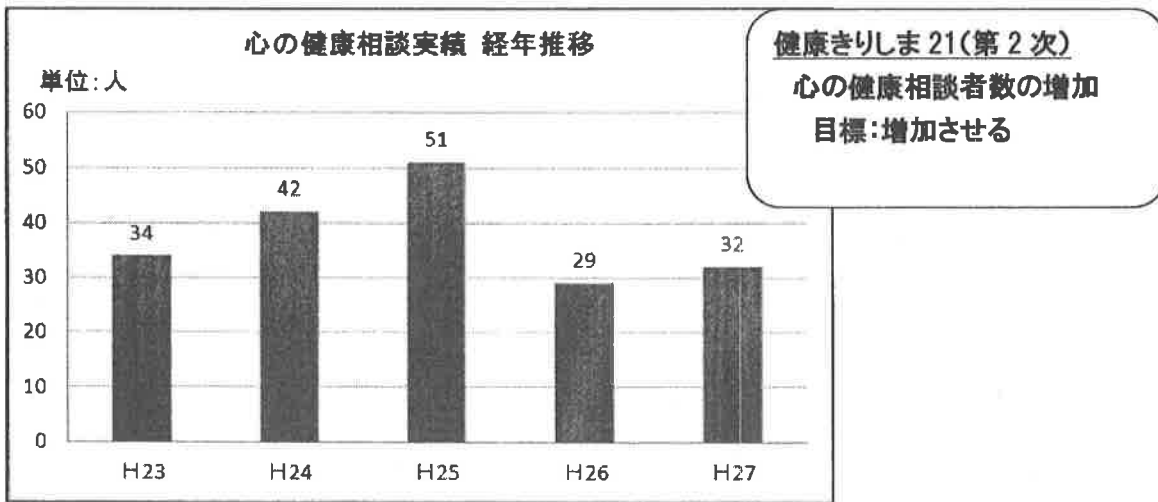


健康きりしま 21(第2次)
 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少
 目標: 15%以下



健康きりしま 21(第2次)
 自殺死亡率の減少(人口10万人当たり)
 目標: 減少させる





(2)自殺の現状について

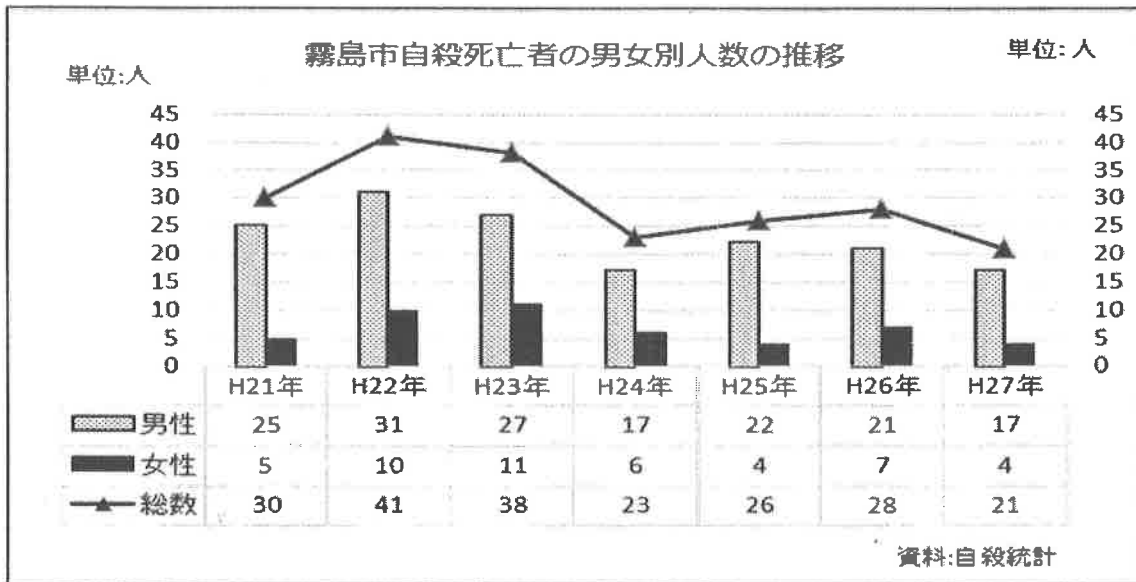
自殺者数

平成 27 年 21 人(内訳:男性 17 人 女性 4 人) 前年比:△7 人

平成 26 年 28 人(内訳:男性 21 人 女性 7 人)、

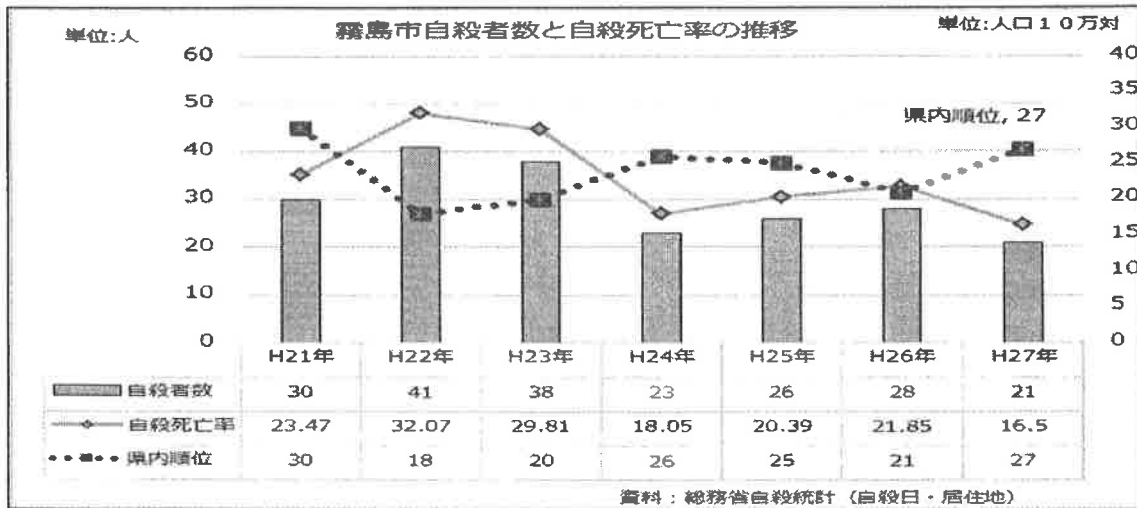
平成 25 年 26 人(内訳:男性 22 人 女性 4 人)

平成 22 年の 41 人をピークに減少しており、平成 27 年は約半数の 21 人であった。



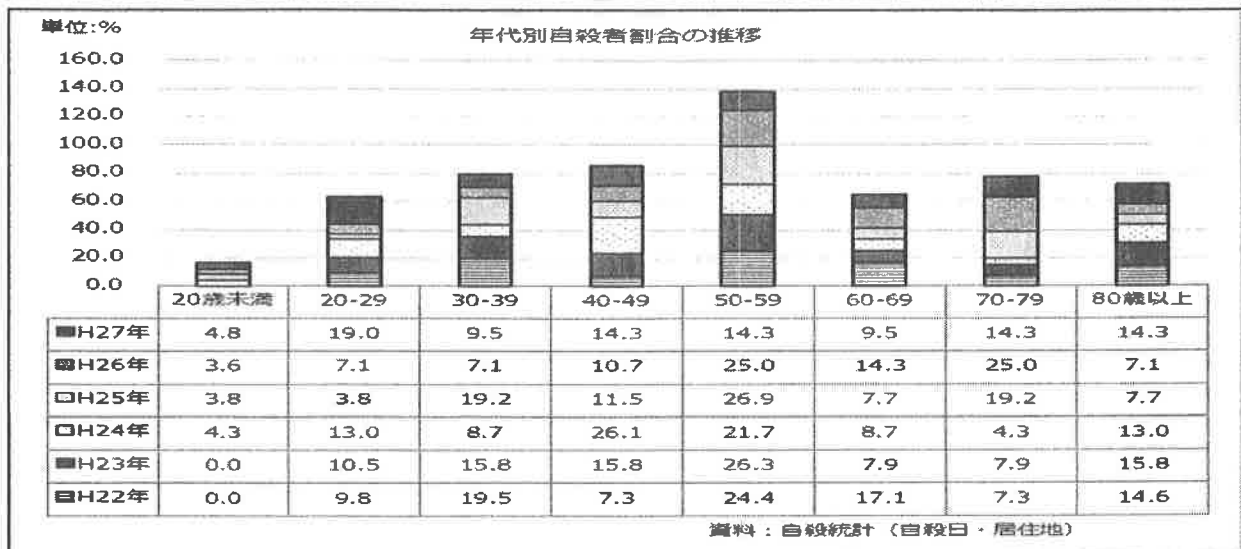
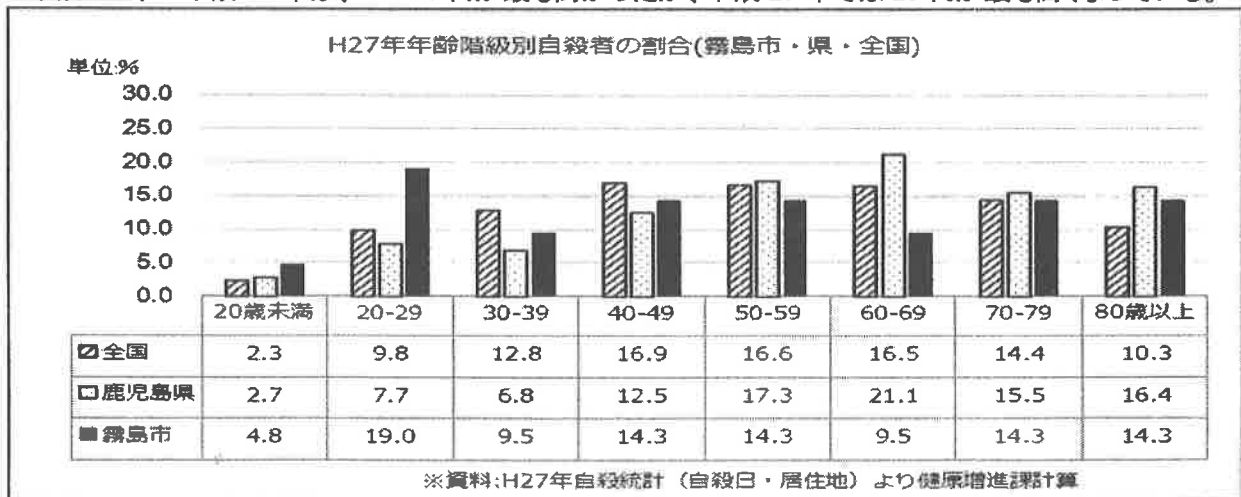
自殺死亡率

- ・自殺死亡率 県内ワースト 27 位
- ・平成 22 年をピークに低下傾向にあり、平成 27 年は大幅に低下した。



自殺者死亡率の年代別割合

- ・平成 27 年は、20～29 歳が一番高く、次に 40～50 代、70～80 代が高い。
- ・平成 27 年を国・県と比較すると、20 代は国・県より圧倒的に高い。40～50 代は国・県より低い。
- ・平成 27 年の国・県をみると、国は 40 代、県は 60 代が最も多い。
- ・平成 22 年～平成 27 年の 6 年間でみると、50 代が最も高い。
- ・平成 22 年～平成 26 年は、40～50 代が最も高かったが、平成 27 年では 20 代が最も高くなっている。



自殺の原因・動機

- ・平成 27 年の市をみると、「経済・生活問題」が最も多く、「家庭問題」が次に高くなっている。
- ・平成 27 年の国をみると、「健康問題」が圧倒的に多く、「経済・生活問題」が次に高くなっている。
- ・平成 27 年の県をみると、「健康問題」が圧倒的に多く、「家庭問題」が次に高くなっている。
- ・平成 22 年～平成 27 年の 6 年間でみると、「健康問題」が最も多い。
- ・平成 22 年～平成 27 年の年代別・動機別をみてみると、

10 代では「家庭問題」「男女問題」

20 代では「健康問題」

30 代では「健康問題」

40 代では「家庭問題」「勤務問題」

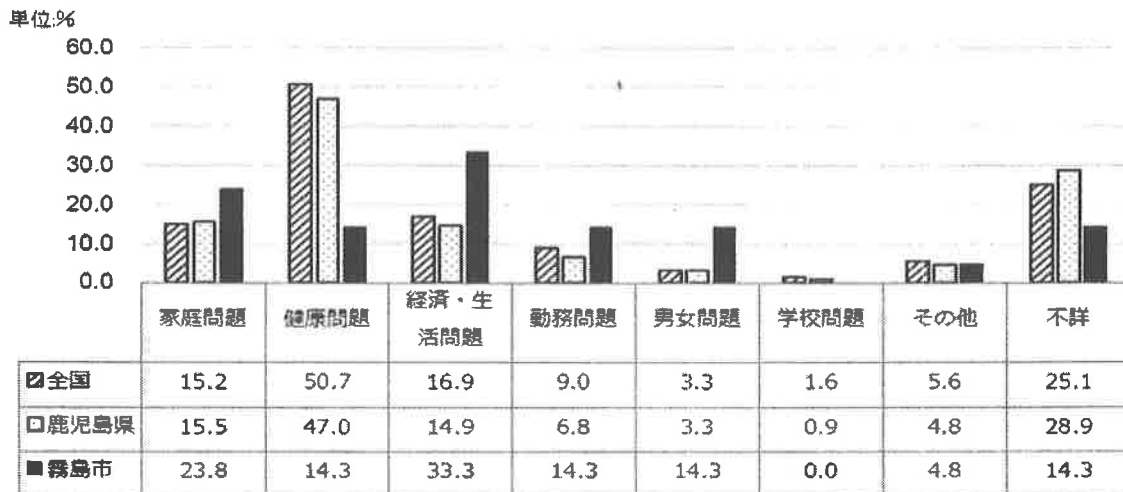
50 代では「健康問題」

60 代では「家庭問題」

70 代では「健康問題」

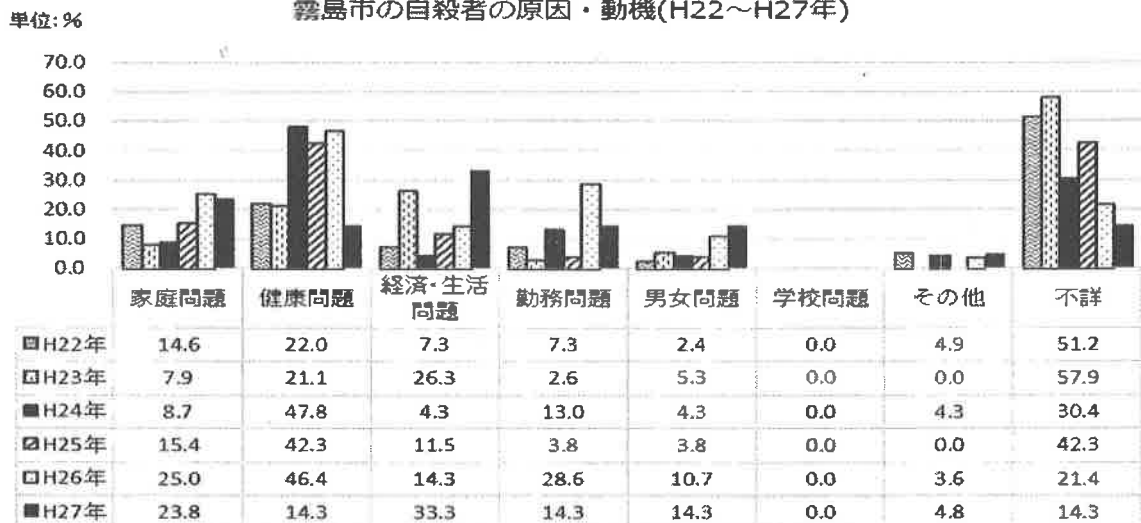
80 代以上では「健康問題」が多かった。

H27年 原因・動機別自殺者の割合(霧島市・県・全国)

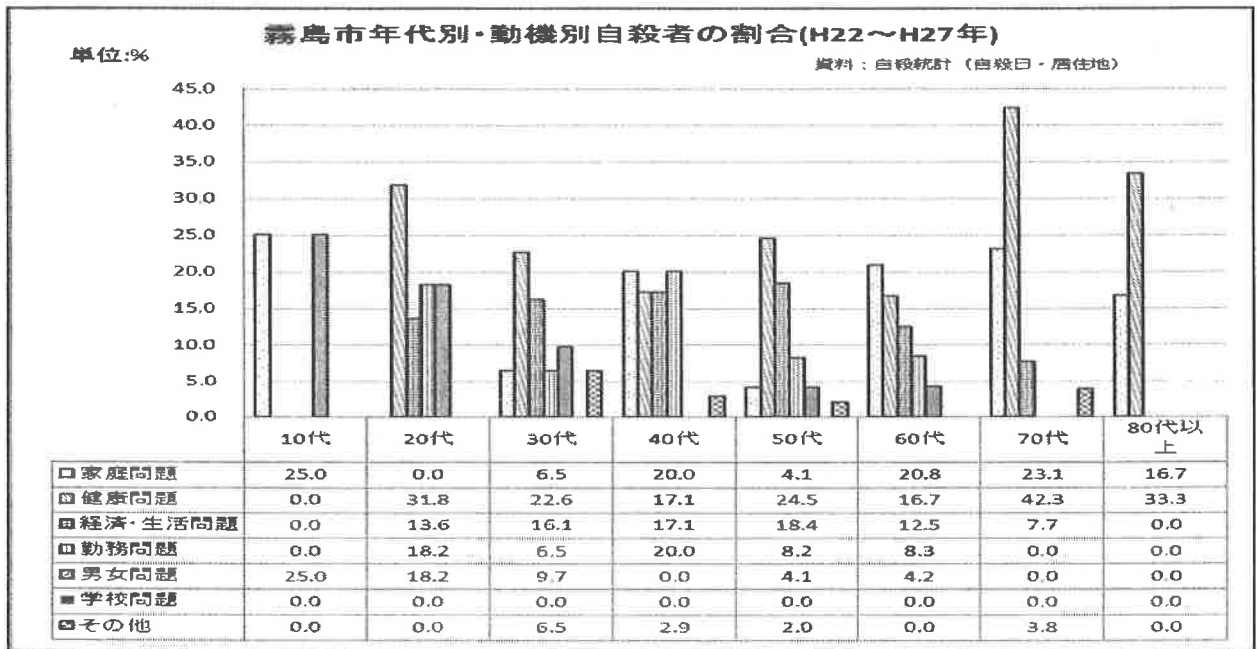


※資料:H27年自殺統計(自殺日・居住地)より健康増進課計算

霧島市の自殺者の原因・動機(H22～H27年)

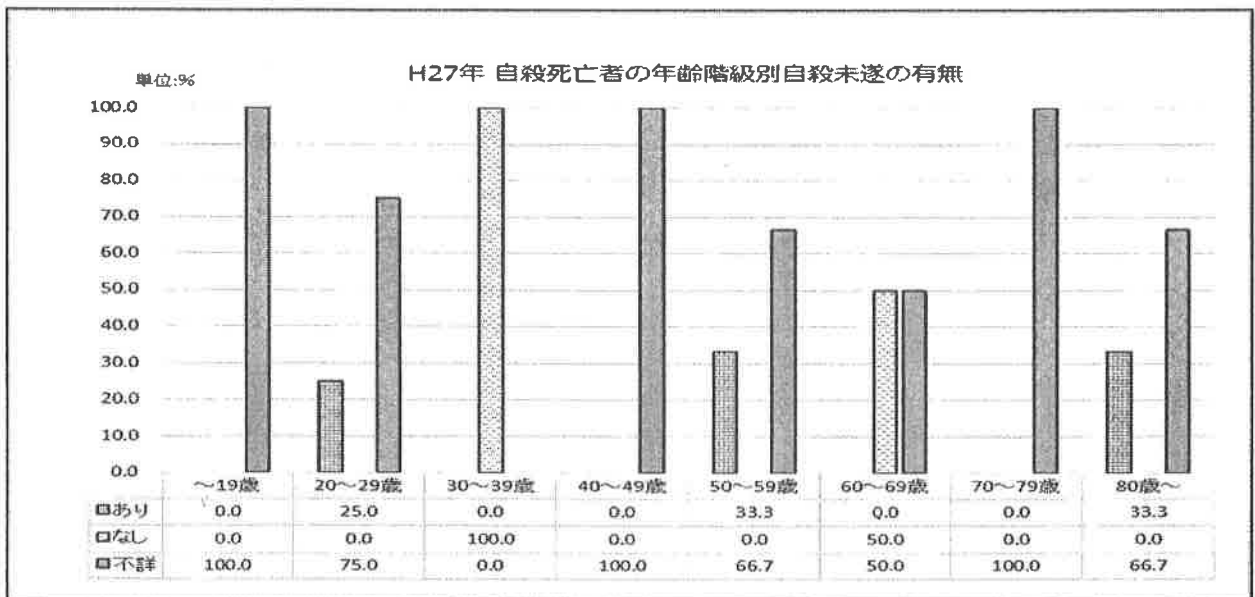


資料:自殺統計(自殺日・居住地)



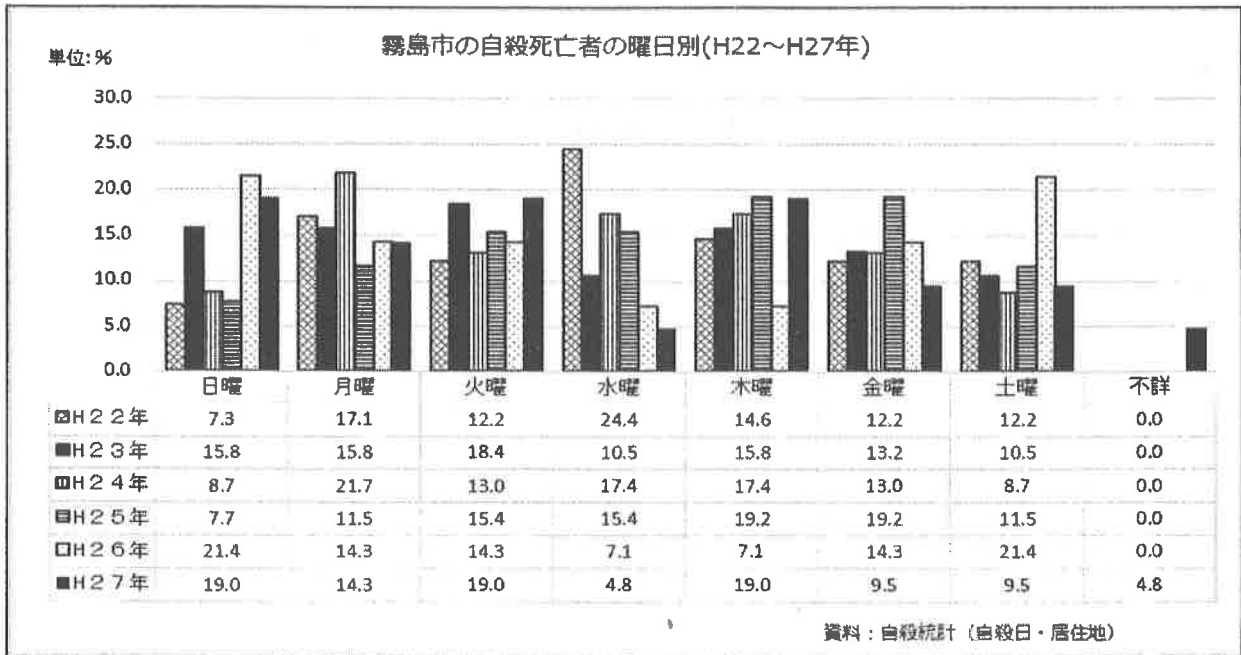
自殺未遂の有無

・平成 27 年の自殺未遂歴の有無では、ありの人が 50 代、80 代以上で 33.3%であった。



自殺死亡者の曜日別

- ・平成 27 年の自殺死亡者の曜日別割合では、水曜日が最も低かった。
- ・平成 22～平成 27 年の死亡者総数割合では、月曜日の死亡割合が他の曜日よりやや高かった。



※「人口動態統計」は、日本における日本人を対象としています。外国人は含まれません。医師による死亡診断書等において、自殺と診断された場合のみ計上されます。

「自殺統計」は、総人口(日本における外国人も含む)を対象としています。警察等の捜査等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成し計上されます。

(3)平成 27 年度自殺対策実績及び平成 28 年度自殺対策計画について

国の動向

○自殺対策業務の移管について(国)

平成 28 年 4 月 1 日付で、自殺対策に関する業務は、「内閣の重要政策に関する総合調整等に関する機能の強化のための国家行政組織法等の一部を改正する法律」に基づき、内閣府から厚生労働省へ移管された。

○「自殺対策基本法の一部を改正する法律」(平成 28 年 4 月 1 日施行)

自殺対策を、地域レベルの実践的な取組による生きることの包括的な支援としてその拡充を図り、さらに総合的かつ効果的に推進していこうとするもの。

自殺対策計画の策定が県・市町村に義務付けられた。時期は未定。H29 年 8 月頃に計画策定ガイドラインにより示されることになっている。

H27 実績

①心の健康相談事業

年間 22 回実施(休日相談日 1 回 3 人)

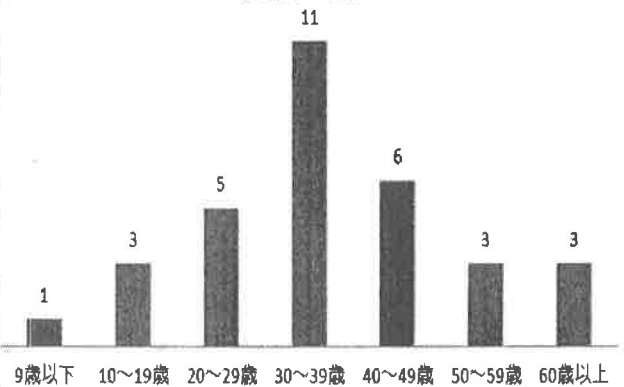
相談者数:32 人

対応者:臨床心理士 保健師

H27 心の健康相談(男女別人数)



H27 心の健康相談(年代別人数)



<相談内容>

年齢区分	内訳
9 歳以下	原因不明の身体症状
10～19 歳以下	不登校、思春期
20～29 歳以下	被虐待、子育てのストレス、家族関係、自遺遺族、精神疾患
30～39 歳以下	反社会的行動、自殺念慮3件、母子愛着形成不全、発達特性、妊婦、家族関係
40～49 歳以下	子の相談(自殺企図、発達障害)、家族関係、仕事のストレス 精神疾患
50～59 歳以下	子の相談(発達特性)、パニック状態、家族関係
60 歳以上	職場のストレス、介護のストレス2件

②自殺対策関係者研修会

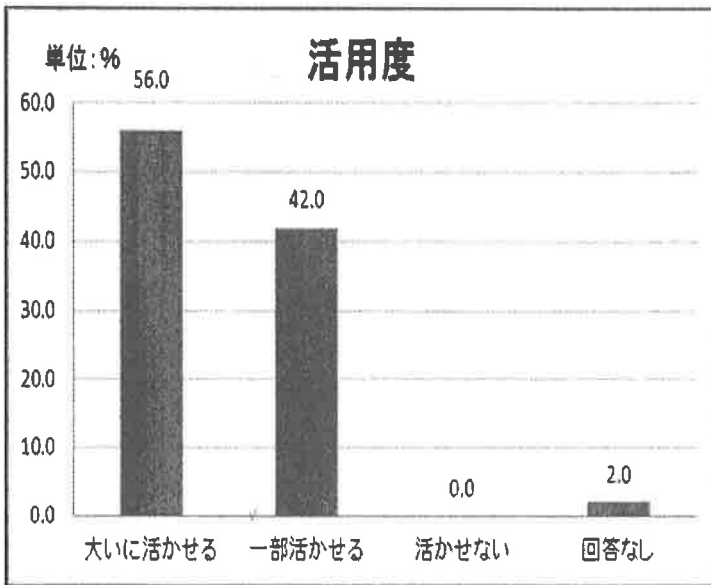
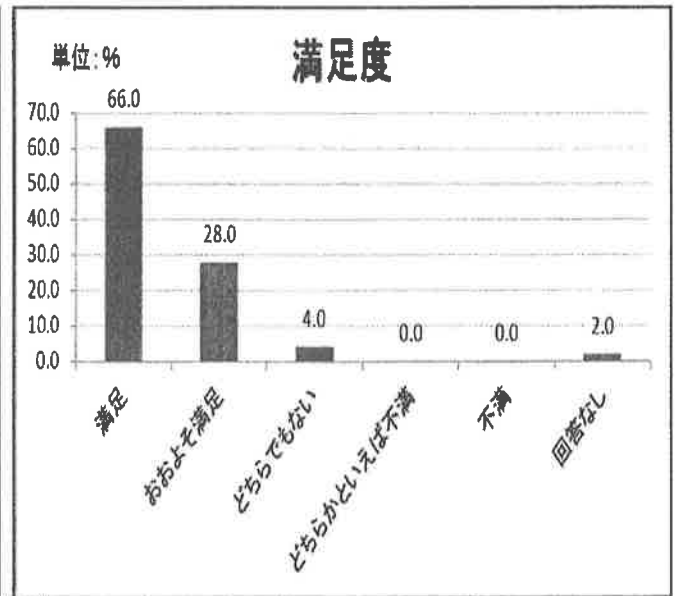
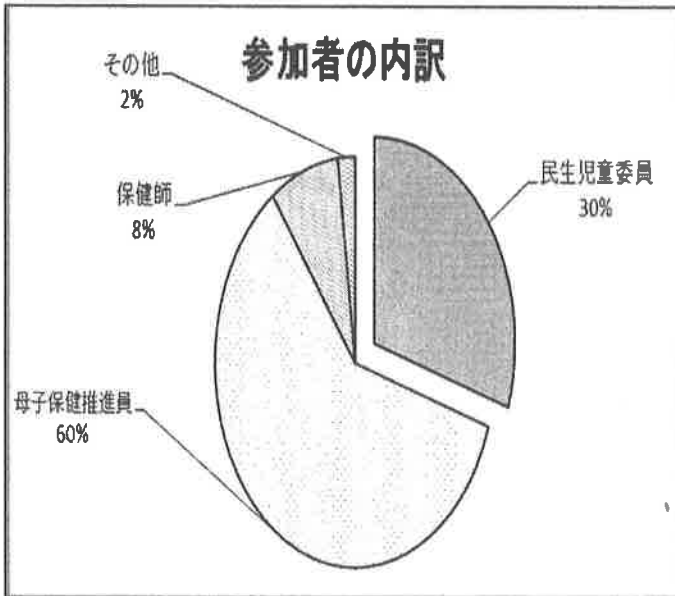
日時:平成 28 年 2 月 22 日(月) 70 人参加

場所:霧島市国分総合福祉センター大会議室

講師:筑紫女学園大学 人間科学部人間形成専攻 准教授 原陽一郎先生

内容:「子どもの生活とメディア ～思春期青年期の問題から乳幼児期を考える～」

参加者アンケート他



【参加者の感想】一部抜粋

・とてもわかりやすく楽しく学ぶことができました。スマホの功罪など良くわかりました。

・スマホに子守をさせないということ、子どもの生活とメディア依存ということについて、その怖さがわかりました。乳幼児期の愛着関係の大切さもよくわかりました。母親達にしっかりと伝えていきたいと思います。

③こころの健康づくり講演会

日時:平成 28 年 1 月 16 日(土) 約 100 人参加

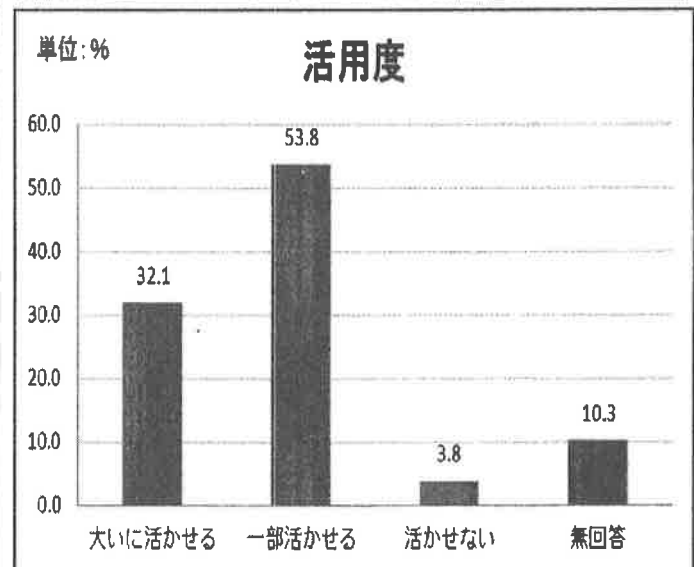
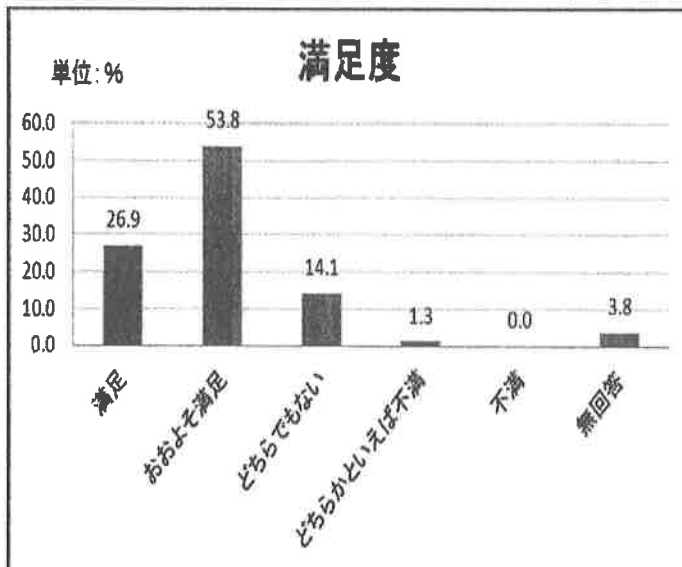
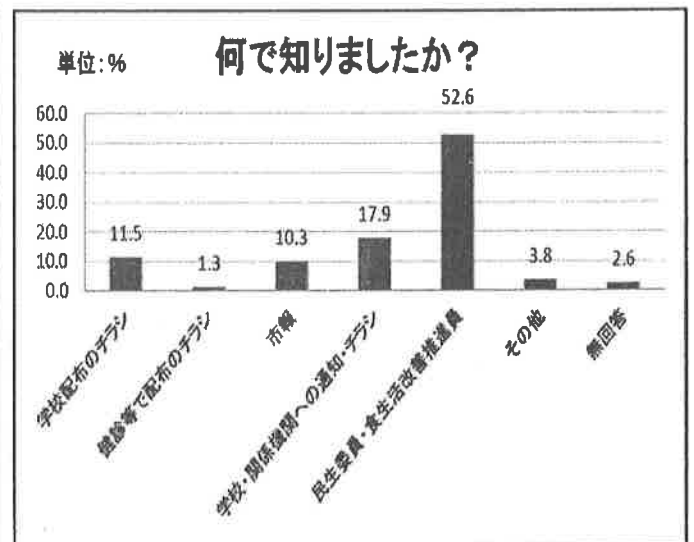
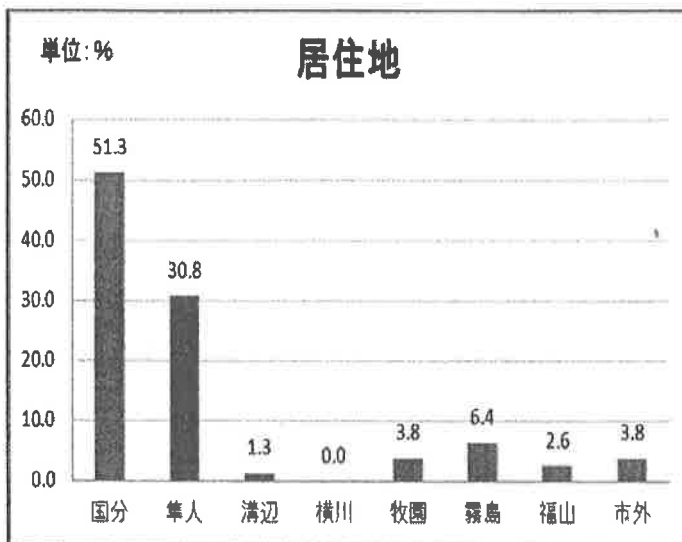
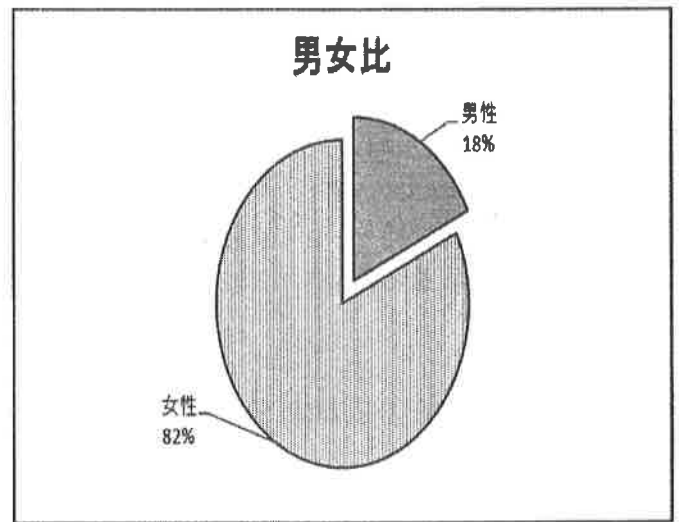
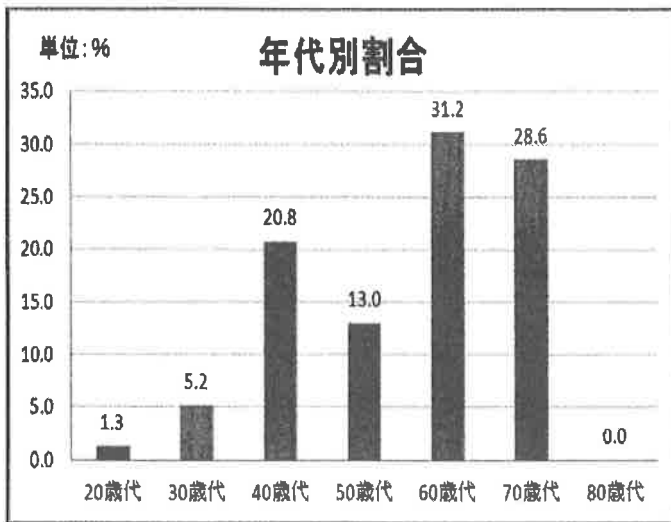
場所:霧島市国分シビックセンター 多目的ホール

講師:独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

ネット依存治療研究部門 精神保健福祉士・社会福祉士 前園真毅先生

内容:「インターネット依存～現状と周囲の対応のコツ～」

参加者アンケート他



【参加者の感想】一部抜粋

- ・小5の長男にこれからDSやスマホを与えようと思っており、家族の対話や共同作業が大事だとわかり、大変有意義でした。
- ・建設的な対話方法・・・「ゲームをやめなさい」と言えば親子関係が崩れるし・・・依存まではいかなくても、子どもがゲームをしていると親は不安になりイライラになり・・・と。難しい問題ですよ。その点をふまえた依存手前の子どもたちの対応を聞いてみたかったです。

④自殺予防に対する啓発

保健師による出前講座

市民向け 睡眠に関する教室 2回 42人

ストレスに関する教室 2回 37人

全国労働衛生週間 9月号市報に掲載

自殺予防週間 9月号市報掲載 FMきりしま 市政情報での広報

自殺対策強化月間 3月号市報掲載

⑤相談業務

電話、来所、家庭訪問による相談をすこやか保健センターで随時実施

⑥市職員の研修

・国立精神・神経医療研究センター主催の研修会へ参加 1名

・全国市町村国際文化研修所主催の研修会へ参加 1名

H28 計画

①心の健康相談事業

対象: 悩みやストレス、うつ状態等により、日常生活に支障のある方またはその家族

方法: 予約制で年 24 回 すこやか保健センターにて実施

従事者: 臨床心理士(精神疾患にも対応できるよう精神科勤務医療機関勤務の臨床心理士を配置)、保健師

実施日・時間: 午前

月	日付	実績(人)	相談内容
4月	7日(木)・26日(火)	3	うつ傾向、職場問題
5月	12日(木)・24日(火)	2	引きこもり、家族との関係
6月	2日(木)・28日(火)	3	引きこもり、うつ傾向
7月	7日(木)・26日(火)	1	うつ傾向
8月	4日(木)・23日(火)	3 ※8/4分まで	家族との関係、発達障害、社会復帰
9月	8日(木)・27日(火)		
10月	6日(木)・25日(火)		
11月	6日(日)・22日(火)		
12月	1日(木)・27日(火)		
1月	2日(木)・28日(火)		
2月	2日(木)・28日(火)		
3月	2日(木)・28日(火)		

②自殺対策関係者研修会

日付: 平成 28 年 12 月(予定)

対象: 民生委員(新規)

講師: 県精神保健福祉センター所長 竹ノ内 薫先生

内容: 自殺願望に関する発言を繰り返すケースへの対応他

③こころの健康づくり講演会の実施

日時:平成 28 年 9 月 24 日(土)午後 1 時 30 分～3 時 45 分

場所:霧島市国分総合福祉センター

対象:小・中学校をもつ保護者等

演題:「子育てハッピーアドバイス～子育てがラクになるコツ教えます～」

講師:真生会富山病院 心療内科部長 あけはしだいじ 明橋大二先生

④自殺予防に対する啓発

○眠れていますか？(霧島市自殺対策リーフレット)の作成

自殺予防のリーフレットを作成し、自殺対策関係者研修会や企業を中心に普及啓発を図る。

作成予定数:10,000 枚

○自殺予防週間に市の広報誌に掲載(別紙)及び FM きりしまでの広報

⑤相談業務他

・相談事業として、電話、面接、訪問支援等(随時)

・自殺対策に関する庁舎内調整会議(仮名)

⑥市職員の研修

・自死遺族の会「こころ・つむぎの会」(自死遺族の会)フォーラム

7/20 県精神保健福祉センター 職員 2 名参加

・若年層自殺対策関係者研修会(自死遺児支援) 8/25 ハートピア鹿児島

職員 2 名参加予定

・自殺対策関係者研修会(若年層自殺未遂者支援) 11/15 ハートピア鹿児島

職員 2 名参加予定

・自殺対策関係者検討会(自殺未遂者支援連携体制づくりについて)

12/13 ハートピア鹿児島

職員 2 名参加予定

・自殺対策関係者研修会(高齢者のこころの健康と自殺予防について)

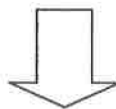
1/20 県民交流センター

職員 2 名参加予定

(4)リーフレットの見直しについて

・平成 22 年～平成 27 年の 6 年間の自殺者の年代は 50 代が最も多かった。その原因としては「健康問題」が最も多く、内訳として「身体の病気」や「うつ病」による自殺が最も多かった。

・平成 27 年 12 月 1 日より労働安全衛生法の一部改正され、労働者に対して、心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェック)や、その結果を医師より面接することが義務づけられた。



市民一般向けの「眠れていますか」の見直しを行い、特に企業を対象とした自殺予防の普及啓発を図ることを目的としてリーフレットを作成する。

自殺対策基本法の一部を改正する法律 概要

目的規定の改正(第1条)		
○ 目的規定に「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていること」を追加		
基本理念の追加(第2条第1項・第5項)		
○ 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない		
○ 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない		
国の責務の改正(第3条第3項)	自殺予防週間・自殺対策強化月間(第7条)	関係者の連携協力(第8条)
○ 国による地方公共団体に対する必要な助言その他の援助	○ 自殺予防週間(9月10日～9月16日)を設け、啓発活動を広く展開 ○ 自殺対策強化月間(3月)を設け、自殺対策を集中的に展開	○ 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校、民間の団体その他の関係者による相互の連携・協力
都道府県自殺対策計画等(第13条)		
○ 都道府県・市町村は、それぞれ都道府県自殺対策計画・市町村自殺対策計画を定める		
都道府県・市町村に対する交付金の交付(第14条)		
○ 国は、都道府県自殺対策計画・市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県・市町村に対し、交付金を交付		
基本的施策の拡充		
〔調査研究等の推進・体制の整備〕(第15条)		
① 自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究・検証及びその成果の活用の推進・先進的な取組に関する情報の収集、整理及び提供		
② 国・地方公共団体による①の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備		
〔人材の確保等〕(第16条)		
自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるに当たって、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図る旨の規定を追加		
〔心の健康の保持に係る教育・啓発の推進等〕(第17条)		
① 国民の心の健康の保持に係る施策として「心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保」を規定		
② 学校は、保護者・地域住民等との連携を図りつつ、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育・啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育・啓発その他児童・生徒等の心の健康の保持に係る教育・啓発を行うよう努める		
〔医療提供体制の整備〕(第18条)		
自殺のおそれがある者への医療提供に関する施策として、良質かつ適切な精神医療提供体制の整備、精神科医とその地域における心理、保健福祉等に関する専門家、民間団体等との円滑な連携の確保を規定		
必要な組織の整備(第25条)		施行期日(附則)
○ 政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織を整備		○ 平成28年4月1日から施行

◎日曜・祝日在宅医担当表(9月)

始良地区医師会

日/曜日	診療科目	地区	病院名	電話
4日(日)	内リハ神経内科	隼人	きりしま内科リハビリクリニック	64-2222
	産婦人科	隼人	みつお産婦人科	44-9339
	眼科	国分	高倉眼科	47-7300
	内科	始良市	希望ヶ丘病院	65-3207
	小児科	始良市	あいらい小児科	66-0115
	耳鼻咽喉科	始良市	てぐち耳鼻咽喉科	67-3342
11日(木)	内科	湧水町	前田医院	74-5001
	内消小児科	国分	田中内科消化器科	46-6123
	小児科	国分	きたはらこどもクリニック	64-0677
	耳鼻咽喉科	国分	みみ・はな・のどしくりニック	46-4987
	内科胃腸小児科	始良市	川畑内科医院	63-1499
	脳外科内科外科	始良市	青雲会病院	66-3080
	眼科	始良市	始良みやもと眼科	62-1010
18日(日)	胃腸科外科内科	湧水町	ひらしまクリニック	74-2800
	内科	隼人	永田医院	42-3402
	内科小児科	溝辺	佐藤医院	59-2607
	内科小児科	横川	林内科	72-1818
	整形外科	隼人	ひなたやま整形外科	44-8118
	内科耳鼻咽喉科	始良市	徳重クリニック	62-2672
	小児科	始良市	立花こどもクリニック	73-3888
	皮膚科	始良市	四本信一皮膚科	63-9912
19日(月)	眼科	始良市	田中眼科	65-3986
	内科	隼人	日当山温泉クリニック	43-3111
	内科	牧園	春田医院	76-0053
	小児科	国分	ふたばクリニック小児科皮膚科	57-5555
	整形外科	国分	霧島整形外科	73-8840
	眼科	国分	渡辺眼科クリニック	45-6888
22日(木)	内外循環器科	始良市	錦江クリニック	67-7755
	外科内科	始良市	内倉外科医院	65-2548
	内科小児科	国分	プライマリ・ケアむろ内科	46-6611
	整形外科	国分	ばやと整形外科分院	73-5454
	眼科	国分	いちぢ眼科	47-3618
	内科小児科	始良市	朝日ヶ丘クリニック	66-1122
	小児科	始良市	なかむら小児科	64-3711
25日(日)	整形理学療法科	始良市	港町クリニック	63-9791
	内科小児科	湧水町	林内科医院	75-2047
	内科	隼人	八反内内科	43-0606
	内消呼吸器科	横川	伊東内科クリニック	72-9088
	小児科	国分	いかりこどもクリニック	48-5858
	胃腸肛門内科	隼人	原口外科	42-0155
	眼科	隼人	隼人福島眼科	64-2940
26日(日)	内胃腸科	始良市	尾田内科胃腸科	65-7511
	脳神経外科	始良市	ながた脳神経外科	67-7500
	耳鼻咽喉科	始良市	西園耳鼻咽喉科クリニック	62-8787

◎原則として往診はいたしません。
 ◎診療時間は、午前9時から午後5時までです。(眼科は午前9時から午後1時まで)
 ◎都合により変更になる場合がありますので、ご連絡の上、受診してください。

◎日曜・祝日薬局日程表(9月)

始良地区薬剤師会

日/曜日	地区	薬局名	電話
4日(日)	国分	ひまわり薬局	48-5520
	隼人	げやき薬局	44-7001
11日(木)	国分	かりん薬局	48-5670
	国分	ニック調剤薬局国分西店	56-7577
18日(日)	隼人	はーぶ薬局	43-0424
	溝辺	ケーアイ調剤薬局溝辺店	59-1555
	横川	サン調剤薬局	72-1800
19日(月)	国分	霧島マリンバ薬局	73-7970
	国分	霧島市民薬局中央	47-1855
	隼人	おおぞら薬局	57-6220
22日(木)	隼人	ひめぎ薬局	64-2610
	国分	カイト薬局	73-6376
25日(日)	国分	きらら薬局	47-5656
	隼人	そうごう薬局隼人店	73-7891
	隼人	ひなた調剤薬局	42-8704
	横川	タイガー薬局	64-6700

始良地区薬剤師会 ☎(43)3352

* 薬局の開局時間: 午前9時から午後5時まで。9/4(日) ひまわり薬局、9/19(月) 霧島市民薬局中央、9/25(日) ひなた調剤薬局は、午前9時から午後1時までです。

小児科・内科
夜間救急診療

- 月～金曜日
午後7時30分～10時30分
 - 土曜・日曜・祝日
午後6時30分～9時30分
- ☎=霧島市立医師会医療センター ☎(42)1171

休日歯科救急診療

- 時間=午前9時～午後3時
- 場所=始良地区歯科医師会館
□口腔保健センター(空港近く)
☎=始良地区歯科医師会
☎(58)4388

健康講座

長期休暇後、自殺増加
予防に相談と見守りを

夏 休み明けに子どもの自殺が急増する傾向があります。内閣府の分析によると、昭和47年から平成25年の42年間で、18歳以下の子どもの自殺は18,048人。365日別だと1日当たり49.44人で、夏休み明けの9月1日が131人と圧倒的に多く、9月2日が94人、8月31日も92人という結果が出ています。

生活環境が大きく変わる長期休暇明けは、子どもがプレッシャーや精神的動揺を感じやすく、ストレスが内に向けば不登校や引きこもりにつながり、極限になると自殺という形で現れかねません。

変化を見逃さず
相談できる環境を

自殺を防ぐためには、子どもが発する予兆に気付くことが必要です。しかし10代前半の自殺は、他の年齢に比べて予兆がないことが少なくありません。家庭や学校では一人で抱え込まず、悩みを相談できる場や機会があることを、しっかりと子どもに伝えていくことが大切です。

担任、親戚、地域の人など周りの大人も、子どもの普段と違う様子に気付いたら、まず声を掛けることから始めてみてください。その一言が、子どもにとって大きな支えとなる可能性があります。

■自殺直前の主な予兆

- ・行動・性格・身なりの急な変化
- ・別れの用意(整理整頓など)
- ・自殺のほのめかし
- ・自傷行為
- ・家出

☎=すこやか保健センター
☎(42)1178



よい眠りをとるための12の指針

①睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ充分

▶睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
歳をとると睡眠時間は短くなる

②刺激物をさげ、眠る前には自分なりのリラックス法を

▶就寝時間4時間前のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける
軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

③眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわり過ぎない

▶眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くする

④睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

⑤睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

⑥同じ時刻に毎日起床

⑦光の利用でよい睡眠

▶朝の日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
夜は明るすぎない照明を

⑧規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

⑨昼寝をするなら、午後3時までの20~30分

▶長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

⑩眠りが浅いときには、睡眠時間を減らし、遅寝・早起きにしてみる

⑪睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

⑫充分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に相談する

参考：睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班
平成13年度研究報告書改題

リーフレットに対するお問合せ先

霧島市自殺対策検討委員会

事務局／霧島市役所 保健福祉部 健康増進課

TEL (0995) 45-5111 (内線2172)

眠れて いますか?

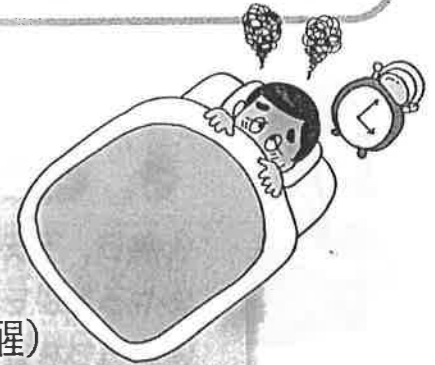


霧島市自殺対策パンフレット

内閣府睡眠キャンペーンの
キャラクター
(イラスト：細川昭々)



疲れているのに2週間以上
眠れない日が続いている



- 寝つきが悪い (入眠障害)
- 夜中に何回か目が覚める (中途覚醒)
- 朝早くに目が覚めてしまう (早朝覚醒)
- ぐっすり寝たという感じがしない (熟眠障害)

2週間以上続くと...

レッドカード

不眠はあなたどれません



放っておくと... 次のページへ▶

不眠が及ぼす悪影響



1. 日常生活への影響

- ①仕事・家事・勉強などの能率が落ちる
- ②昼間の眠気、だるさ、いらいらが増す
- ③交通事故の誘因（リスクが2.5～4倍）になる



2. 身体への影響

- ①体重の変化をきたしやすい（太る事も少くない）
- ②生活習慣病（高血圧・糖尿病）などになりやすい
- ③脳・心臓疾患を引き起こしやすい



2週間以上不眠が続く場合は、要注意です。
こころのストレスチェックをしてみませんか!?

3. こころに与える影響

- ①焦り、不安が強くなる
- ②やる気がでない
- ③憂うつな気分、沈んだ気分になる
- ④人に会うのがおっくうになる など



内閣府睡眠キャンペーンのキャラクター
（イラスト：細川碧々）



私達も相談したら
気持ちが楽になりました!

相談窓口

●霧島市の相談窓口

窓口	電話番号	相談日時
すこやか保健センター	0995-45-5111 (内線5179~5185)	月~金 8:15~17:00 (祝日及び年末年始を除く)
健康増進課	0995-45-5111 (内線2172)	月~金 8:15~17:00 (祝日及び年末年始を除く)
霧島市地域包括支援センター (高齢者に関する相談)	0995-48-7979	24時間対応

こころのストレスチェック

最近2週間のあなたやあなたの家族の様子について、こころの健康度(うつ)をチェック☑してみましょう。

	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんできたことが楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる	
4	自分は役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある 注:「ぼっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などはチェックしません	
7	気分がひどく落ち込んで、自殺を考えたことがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例:親しい人の死、医療機関からの退院など	



チェックが1~5までに2項目以上 6~8に1項目以上あり
その状態がほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合



相談窓口やかかりつけ医にご相談ください。

- ※不眠が続くとうつ病のリスクが高まる
- ※不眠が強いうつ病は自殺の危険性が高まる

早めの
相談・受診で
こころも軽く♪

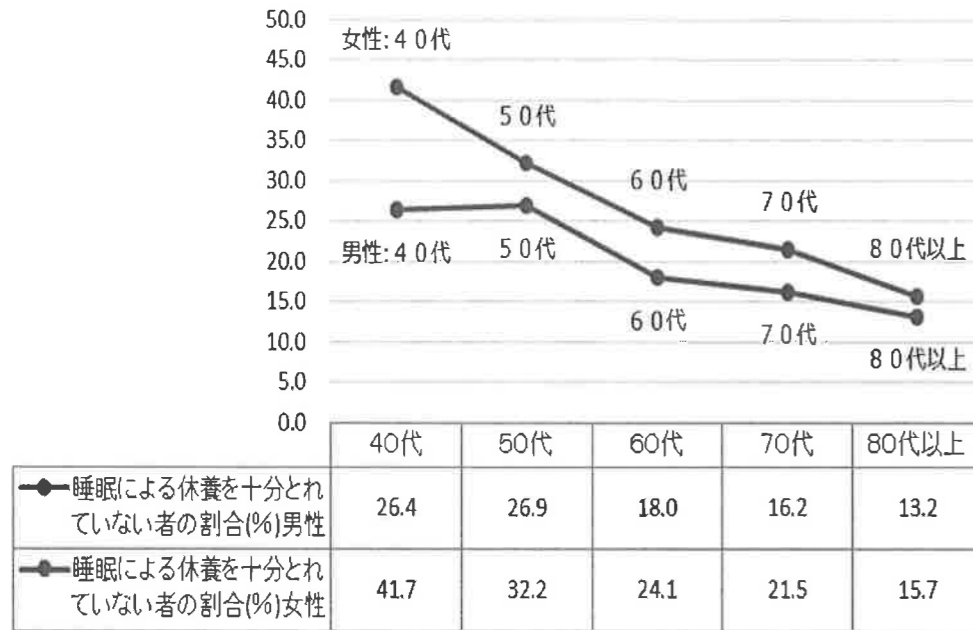


●県やその他の相談窓口

窓口	電話番号	相談日時
鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	月~金 8:30~17:00 ※来所相談は要予約
鹿児島県自殺予防情報センター	099-228-9558	月・金 ※来所相談は要予約 9:00~12:00 13:00~16:00
始良・伊佐地域振興局 保健福祉部 地域保健福祉課	0995-44-7964	月~金 8:30~17:00
鹿児島いのちの電話協会	099-250-7000	24時間対応

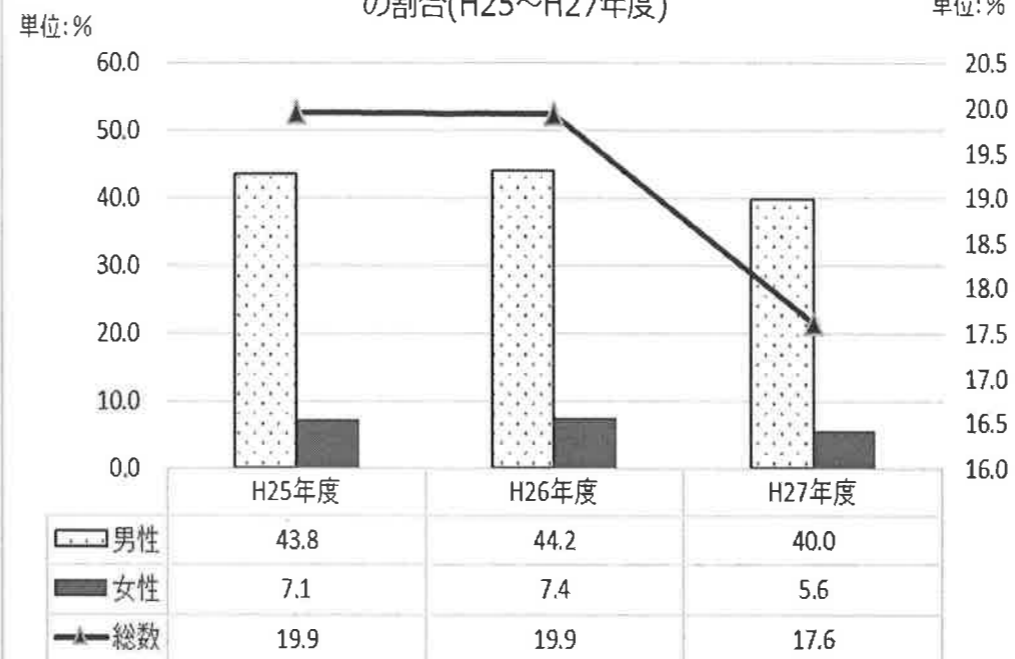
【 睡眠による休養が十分とれていない者の男女別・年代別割合と飲酒の状況 】

図1 H27年度 睡眠による休養が十分とれていない者の割合(男女別)



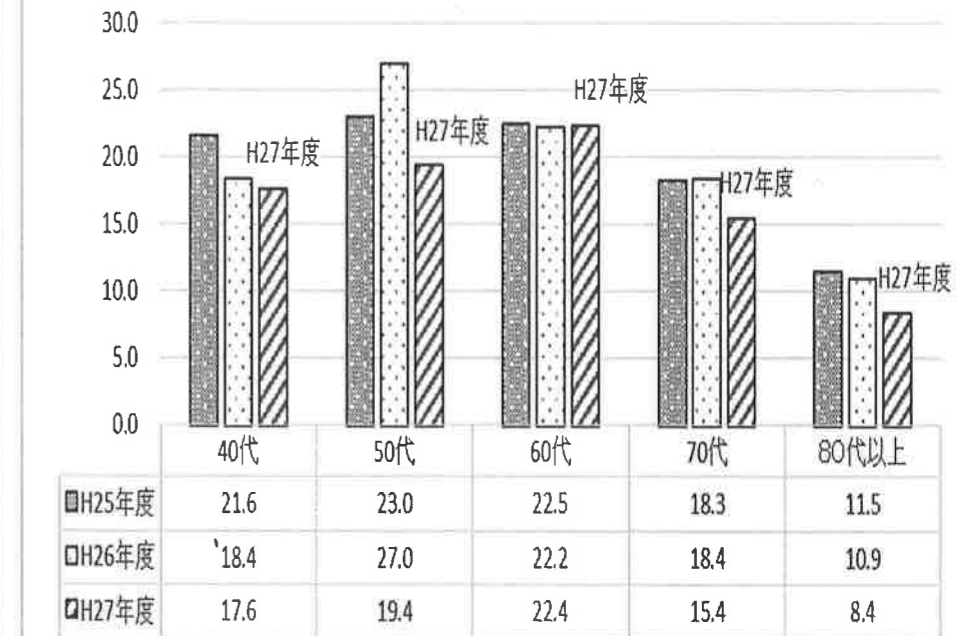
資料:特定健診質問票より集計

図2 睡眠による休養が十分とれていない者で毎日飲酒ありの者の割合(H25~H27年度)



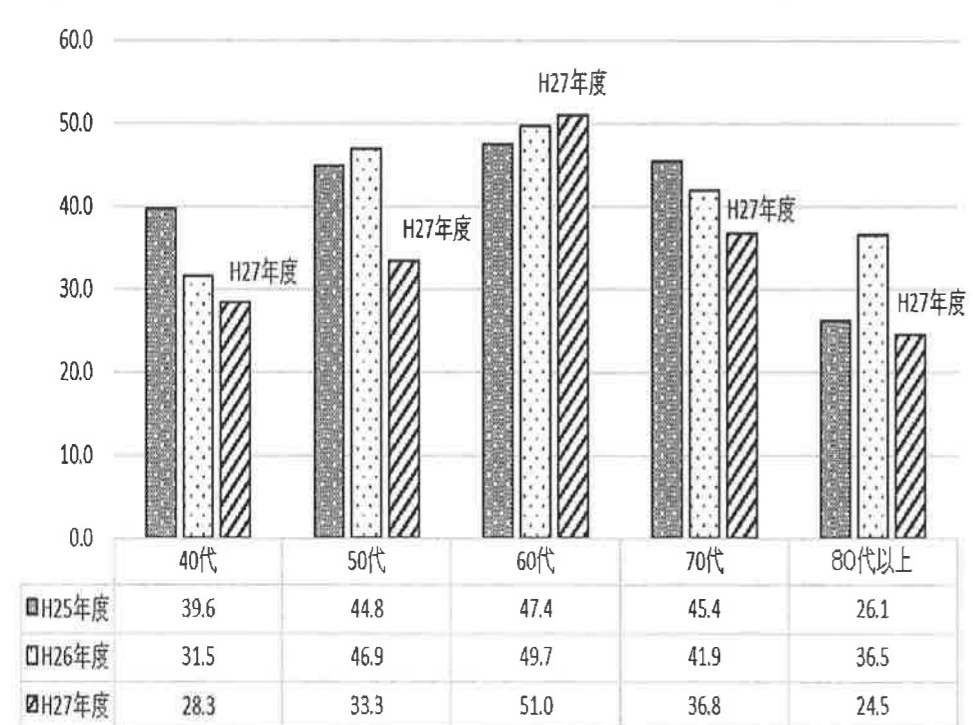
資料:特定健診質問票より集計

図3 睡眠で十分休養がとれていない者の内、毎日飲酒する者の割合の推移



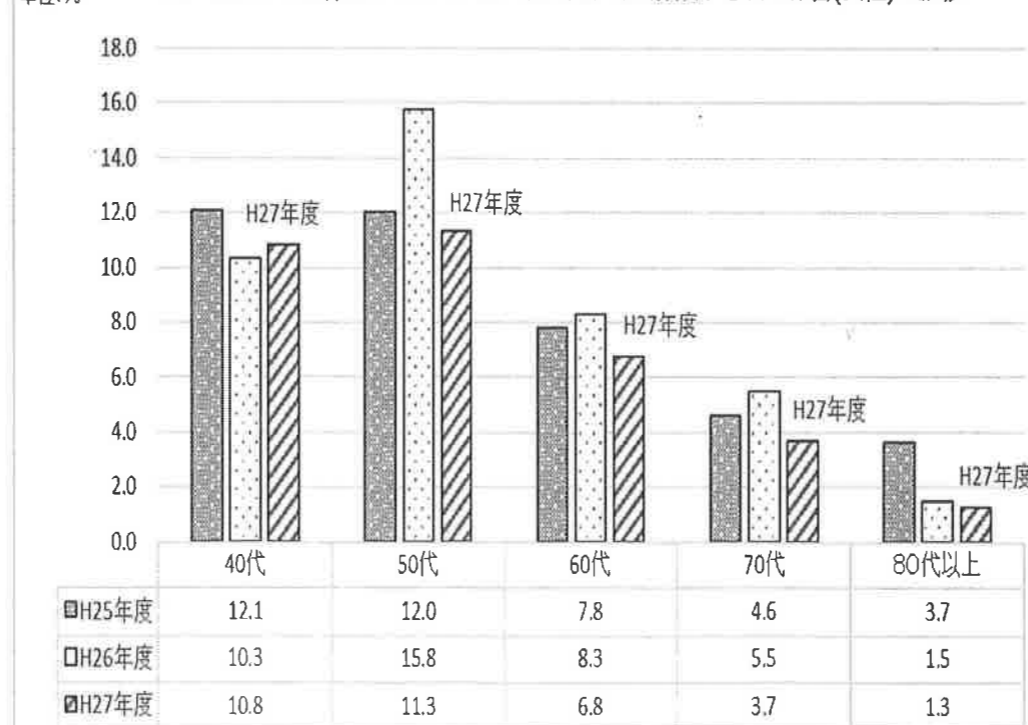
資料:特定健診質問票より集計

図4 睡眠で十分休養がとれていない者の内、毎日飲酒する者の割合(男性)の推移



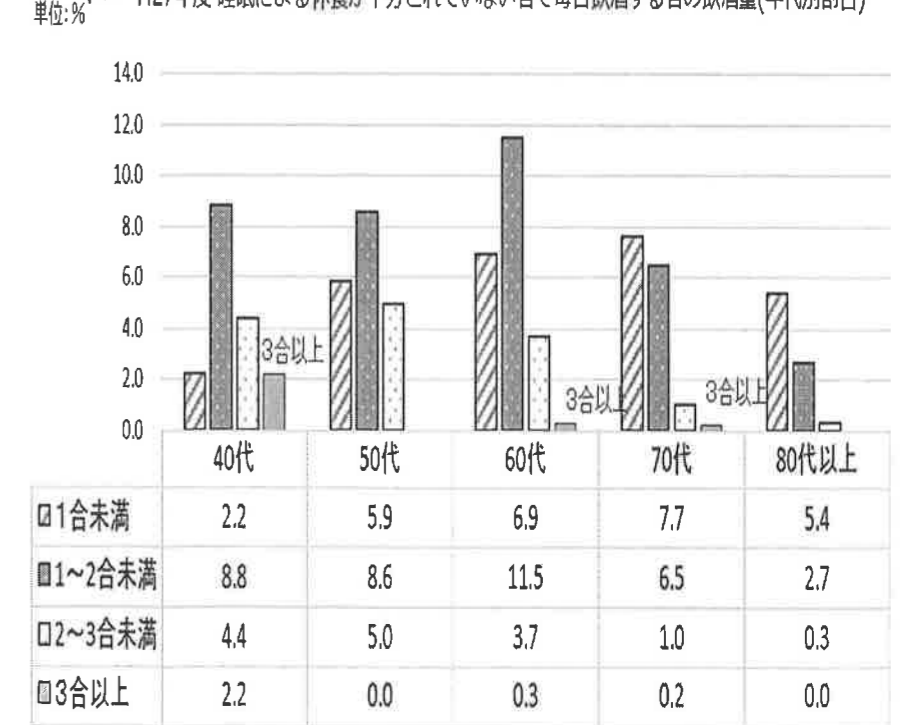
資料:特定健診質問票より集計

図5 睡眠で十分休養がとれていない者の内、毎日飲酒する者の割合(女性)の推移



資料:特定健診質問票より集計

図6 H27年度 睡眠による休養が十分とれていない者で毎日飲酒する者の飲酒量(年代別割合)



資料:特定健診質問票より集計

霧島市役所

心の健康に関する相談窓口及び調整

- 保健福祉部 健康増進課 又は すこやか保健センター
【電話】健康増進課 64-0905 (直通) 平日
すこやか保健センター 42-1178 (直通) 8:15~17:00
※時間外は市役所代表電話 45-5111 にお電話ください。
【内容】子どもの発育発達・子育て・健診(検診)・心の健康に関すること・予防接種・その他健康に関すること
※市役所内の相談先が不明な場合は、上記連絡先へご連絡ください。こちらで調整いたします。

子ども・DVに関する相談窓口

- 保健福祉部 児童福祉課
【電話】64-0991 (直通)
【内容】保育園入所、乳幼児医療、ひとり親に関すること
- 保健福祉部 子育て支援推進室
【電話】64-0881 (直通)
【内容】子供の相談、虐待・DVに関すること
- 地域子育て支援センター
【電話】45-4920
【対象者】未就園児とその家族
【内容】子育てに関すること
- 教育部 学校教育課
【電話】42-1116 (直通)
【内容】幼稚園・学校生活全般のこと、発達面、不登校、いじめ、引きこもり、家庭内暴力に関すること

地域活動に関する相談窓口

- 企画部 共生協働推進課
【電話】64-0988 (直通)
【内容】①自治会・地区自治公民館に関すること
②NPO・市民活動に関すること
③移住定住に関すること
- 保健福祉部 保健福祉政策課
【電話】64-0904 (直通)
【内容】民生委員への相談に関すること

高齢者・障がい者(児)に関する相談窓口

- 保健福祉部 長寿・障害福祉課
【電話】64-0995 (直通)
【内容】高齢者や障がい者(児)の生活、介護保険・障害者自立支援給付等、福祉サービス、重心・更生医療に関すること

経済・生活に関する相談窓口

- 保健福祉部 福祉総合相談窓口
【電話】64-0962 (直通)
【内容】福祉に関する全般的な相談(生活保護に関する相談・福祉に関すること)
- 保健福祉部 生活福祉課
【電話】64-0962 (直通)
【内容】生活困窮者に対する支援
- 水道部 水道課
【電話】42-3500 (直通)
【内容】水道・水道料金に関すること
- 総務部 収納課
【電話】64-0892 (直通)
【内容】市民税・固定資産税・都市計画税・軽自動車税・国民健康保険税などの支払相談に関すること
- 総務部 税務課
【電話】64-0902 (直通)
【内容】市民税・固定資産税・都市計画税・軽自動車税・国民健康保険税などの課税に関すること

建設部 建築住宅課

- 建設部 建築住宅課
【電話】64-0909 (直通)
【内容】市営住宅入居に関すること、住宅料金に関すること

生活環境部 保険年金課

- 生活環境部 保険年金課
【電話】64-0886 (直通)
【内容】①国民健康保険
②後期高齢者医療保険
③国民年金

消費生活に関する相談窓口

- 商工観光部 霧島市消費生活センター
【電話】64-0964 (直通)
【内容】消費生活に関する全般的な相談

救急に関する相談窓口

- 消防局
【電話】64-0119 (直通)
【内容】警察・保健所・医療機関・保健センターなどとの総合連携に関すること

連携



法的な問題に関する相談窓口

- 法テラス
【電話】0570-078374
【対象者】法的な問題を抱えている人
【内容】法的な相談
- リーガルサポート鹿児島
【電話】099-251-5822 (鹿児島県司法書士会)
【対象者】障がい者・高齢者およびその関係者の方々
【内容】成年後見制度に関すること

多重債務に関する相談窓口

- 鹿児島くすのきの会
【電話】099-226-1725
【対象者】多重債務に悩んでいる方
【内容】多重債務に関すること
相談日/月・水・木 13:00~17:00
土 13:00~16:00

被害相談等に関する相談窓口

- 警察(霧島警察署・横川警察署)
【電話】霧島警察署 47-2110
横川警察署 72-0110
【対象者】霧島市民
【内容】被害者相談やストーカー相談など全般的な相談など

医療・歯科医療・お薬に関する相談窓口

- 始良保健所(疾病対策係)
【電話】44-7956
【対象者】鹿児島県民
【内容】特定疾患・難病・HIV等感染症に関すること
- 鹿児島県医師会
「患者さんの声ダイヤルイン」
【電話】099-285-4114
【対象者】鹿児島県民
【内容】医療に関すること
- 鹿児島県歯科医師会
「お口の健康相談窓口」
【電話】099-226-5291
【対象者】鹿児島県民
【内容】歯科医療に関すること
- 鹿児島県薬剤師会 薬事情報センター
【電話】099-257-2515
【対象者】鹿児島県民
【内容】お薬に関する相談

関係機関(主に霧島市内)

こころの悩みに関する相談窓口

- 始良保健所(地域支援係)
【電話】44-7964
【対象者】鹿児島県民
【内容】精神保健、アルコール依存症等に関すること
- 鹿児島県精神保健福祉センター
【電話】099-218-4755
【対象者】悩みや不安を抱えている方
【内容】精神保健に関すること、青少年・子どもに関すること、薬事・衛生に関する相談 ※来初相談は直接お電話にてご確認ください

鹿児島県自殺予防情報センター

- 鹿児島県自殺予防情報センター
【電話】099-228-9558
【対象者】自殺に関する悩みのある方、自死遺族
【内容】相談日/祝日を除く毎週、月・木曜日(9:00~12:00、13:00~16:00)

鹿児島いのちの電話協会(24時間対応)

- 鹿児島いのちの電話協会(24時間対応)
【電話】099-250-7000
【対象者】悩みを抱えた方
【内容】悩み事相談全般

メンタルヘルス対策支援センター(鹿児島産業保健推進センター内)

- メンタルヘルス対策支援センター(鹿児島産業保健推進センター内)
【電話】099-802-1695
【対象者】産業保健に関わる方
【内容】メンタルヘルス対策に取り組もうとする事業場を支援

高齢者に関する相談窓口

- 地域包括支援センター(24時間対応)
【電話】48-7979
【対象者】65歳以上の高齢者
【内容】高齢者の生活支援サービス、介護予防のケアマネジメント、権利擁護・高齢者虐待など
- 霧島市社会福祉協議会
【電話】45-1557
【対象者】霧島市民
【内容】生活困窮者への一時貸付、権利擁護、心配事相談、老人給食、介護予防事業、通所・訪問介護、高齢者のサロンなど



内閣府睡眠キャンペーンのキャラクター(イラスト: 網川梨々)

障がい者(児)に関する相談窓口

- 地域生活支援センター オレンジの里
【電話】54-7890
【対象者】障がい者(児)
【内容】相談支援事業所障がい者(児)の総合的な相談に応じる
- 地域活動支援センター あけぼの
【電話】0995-23-0569
【対象者】障がい者(児)
【内容】相談支援事業所障がい者(児)の総合的な相談に応じる
- 生活支援センター よろこび
【電話】63-9955
【対象者】障がい者(児)
【内容】相談支援事業所障がい者(児)の総合的な相談に応じる
- 地域生活支援センター ほっと
【電話】44-7111
【対象者】障がい者(児)
【内容】相談支援事業所障がい者(児)の総合的な相談に応じる

仕事・職場に関する相談窓口

- ハローワーク国分
【電話】45-5311
【対象者】仕事を探している方、仕事を辞めた方
【内容】仕事に関すること
- 加治木労働基準監督署
【電話】63-2035
【対象者】就労者
【内容】労働関係(労働時間・賃金不払・解雇・事業場のメンタルヘルス対策等の相談)
- 霧島商工会議所
【電話】45-2552
【対象者】中小企業者等
【内容】金融相談、労務相談、税務・経理相談、取引相談、経営相談、各種共済に関すること

子どもに関する相談窓口

- 始良保健所(健康増進係)
【電話】44-7953
【対象者】鹿児島県民
【内容】子どもの発育発達・子育て・健康づくり等に関すること
- 国分教育支援センター
●隼人教育支援センター
【電話】国分教育支援センター 47-7408
隼人教育支援センター 43-5336
【対象者】不登校の子どもやその家族、学校全般について
【内容】不登校の相談、不登校の子どもが通える場
- 霧島市青少年育成センター
【電話】43-4057
【対象者】小中高年生とその家族
【内容】学校生活全般、いじめ、不登校、悩みや困った事、家庭内暴力など
- 鹿児島県教育センター 教育相談課
【電話】099-294-2200
【対象者】小中高年生とその家族
【内容】発達相談、特別支援について、教育に関すること
- 円プリオかごしま
【電話】0120-86-8852
平日/午前10時~午後5時
【対象者】妊娠・出産や費用の工面に悩む女性
【内容】妊娠・出産や費用に関すること

※ここに掲載している相談窓口は無料です。
※この連携リストには、一部霧島市外も掲載しています。

霧島市自殺対策検討委員会

事務局 霧島市役所 保健福祉部 健康増進課
電話 0995-45-5111 (内線2172)