

上島町自殺対策計画の 中間評価について

上島町では、「上島町自殺対策計画」を平成30年度に策定し、各種事業に取り組んでいます。しかし、自殺死亡率は人口10万人あたりに換算すると、国や県と比較しても高い傾向にあります。

この度、これまでの活動と現状を把握するために、中間評価を行いましたのでご報告いたします。

計画の概要へ基本施策

- ① 地域・行政組織における連携強化
- ② 自殺対策を支える人材の育成
- ③ 町民への啓発と周知
- ④ 居場所づくりや相談体制の充実などへの支援

重点施策

- ① 一人ひとりのライフステージに着目して、生きる上での困難を少しでも軽減し、乗り越えるためのきつかけとなるよう、各世代ごとの課題に取り組みます。
- ② 生きやすい地域づくり、関係者（機関）との連携、相談窓口の連携など、様々な地域課題に取り組みます。

【現状と中間評価】

子ども・若者



- ・早期からの個別支援により、不登校やこころの不調を訴える児童・生徒は減っている。
- ・「こころのスキルアップ教室」など、セルフマネジメントのための教室を実施している。
- ・コロナ禍による「黙食」やマスクの着用などで、感情を表現したり、言葉にしたりする経験が減り、友達との会話や笑顔が減ったように感じる。
- ・オンラインやリモートなどデジタル化が進み、様々な人と関わる経験ができています。
- ・保護者や若者自身が、気軽に相談できる人や場所が身近にあるということをより一層地域で連携して周知していきたい。

青壮年



- ・うつ割合が、同規模自治体よりも多い。
- ・ストレス解消のための手段を持つ人の割合が減っている。
- ・身近な人を支える「ゲートキーパー」の養成を継続しており、受講(修了)者は増加している。
- ・悩んだり困ったりしていても周囲からはわかりにくく、相談窓口や制度の利用に結びつかない人もいます。
- ・広報やリーフレットの全戸配布で窓口の周知を行っているが、周知が行き渡っていない。
- ・身近な人とつながりを持ち、(潜在的に)支援を必要としている人の把握に努めたい。

高齢者



- ・生きがいのある高齢者の割合が増えている。
- ・コロナ禍で交流機会が減り、身体・精神機能の低下につながった。一方、人とかかわりの大切さや、自分が大事にしたいことなどについて見直す機会になった。
- ・気軽に不安を相談したくても、相談先が分からない人がいる。
- ・周囲から支援の必要性が見えにくい人、自ら声を上げられない人などに、必要な情報や支援が届きにくい。
- ・支え手が高齢化しているが、誰もがその時にできることを継続していきたい。

えがおでつなごう こころの橋

【今後さらに取り組むべきこと】

- ・相談窓口や制度について、町民の方に適切に活用してもらえるよう周知を強化します。
- ・周囲の人とのつながりを重視し、気軽に相談や手助けができる地域づくりを目指します。

元氣アップ体操

—すきま時間体操—

3月3日は耳の日

耳には、「聞く」だけでなく、「体のバランスをとる」働きがあります。フィギュアスケート選手は平衡訓練を繰り返しているので、回転(スピン)をしても転びません。しかし、一般の人は運動不足や加齢にともなって平衡機能も低下し、素早く視線を動かしたり、方向転換など体勢を変えたりした時にふらつきやめまいが起きやすくなります。めまいが出ると、転ぶ恐怖心で安静にしすぎる傾向もありますが、リラックスして少しずつ苦手な動きに慣れ、動くことが大切です。

～内耳トレーニング～

・視線だけを動かす

- ① 肩幅より少し広い幅で両手の親指を立てる。顔を動かさず、視線だけをゆっくり左右の親指に動かす。**3往復。**
- ② 親指を上下の位置に構え、視線だけを「上下」に動かす。**3往復。**
- ③ 速く**①②をくり返す。**
- ④ 視線だけを「時計回り」「反時計回り」に**1～2周動かす。**

※慣れてきたら、立位や、足踏みをしなが



・頭を動かす

- ① 良い姿勢で座り、頭(顔)を動かして見える視野の範囲で、上下左右の見る的を決める。
- ② ゆっくり「左右」「上下」の的を**3往復見る。**
- ③ 速く「左右」「上下」の的を**3往復見る。**
- ④ 頭を「時計回り」「反時計回り」に**1～2周動かす。**

※慣れてきたら、体も動かし、振り返ったり、頭や体を左右に傾げたりもしましょう。

3月 健康相談・各種教室・健診ガイド

☆印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00～12:00 弓削保健センター

健康相談 ☆

9日(木) 10:30～11:30 久司浦集会所

14日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

おたっしゅクラブ ☆

8日(水) 10:00～11:30 弓削開発総合センター

9日(木) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

9日(木) 10:30～12:00 久司浦集会所

22日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ ☆

17日(金) 10:00～11:30 弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動 ☆

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

健康相談 ☆

15日(水) 10:00～11:00 生名総合支所

いきいき体操 ☆

毎週月曜 9:30～11:00 生名保健センター

おたっしゅクラブ ☆

22日(水) 10:00～11:30 3分団集会所

23日(木) 10:00～11:30 西浦集会所

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ☆

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター

健康相談 ☆

8日(水) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

にこにこ広場 ☆

9日(木) 14:00～16:00 北集会所

14日(火) 14:00～16:00 岩城開発総合センター

デイケア ☆

15日(水) 13:30～15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」 ☆

6日(月) 14:00～15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ☆

16日(木) 9:30～11:00 魚島保健福祉センター