

八街市健康プラン

～「健康と思いやりにあふれる街」をめざして～

自殺対策計画（概要版）

平成30年6月

八 街 市



基本理念

『健康と思いやりにあふれる街』

市民が豊かな生活を送るためには、心身の健康と生きがいを持つことが不可欠の条件です。

健康の実現のためには、ヘルスプロモーション^(※)を推進し、「自らの健康は、自ら守り、自らつくる」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。

そのため、市民一人ひとりが健康に対する正しい知識に基づいて、心身の健康づくりを生涯にわたって実践していくことが重要です。

また、個人や家庭における健康づくりとあわせ、地域の人々や行政等による個人の健康づくりを支援する環境づくりが必要です。

子どもから高齢者まで、すべての市民が生きがいをもって、一日一日を健やかに明るく生活することができるように「健康と思いやりにあふれる街」を基本理念として、健康づくりを推進していきます。

※人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス



本計画の期間

計画期間は、平成 30（2018）年度から平成 39（2027）年度までの 10 年間とします。

ただし、社会状況の変化や、国及び千葉県の指針等の改正の際に必要な応じて、計画の見直しを行います。



総合目標

健康寿命の延伸

「健康と思いやりにあふれる街」の実現をめざして、市の健康をめぐる状況や社会的要因によって生じる健康格差など健康課題、国の「健康日本 21（第2次）」等を踏まえ、「健康寿命の延伸」を総合目標として健康づくりに取り組んでいきます。

市民一人ひとりが、生涯にわたり生きがいをもって、心身ともに健康で自立した生活ができる健康寿命の期間を延ばしていきます。本市では、65 歳における平均自立期間で健康寿命を測ります。



基本目標

ともに支え合い、生きる力を育む明るく住みよいまちづくり

誰もが自殺に追い込まれることなく、健康で生きがいをもって暮らすことのできる社会が求められています。

近年、病気や生活苦に加えて、過労やいじめ、精神疾患や人間関係の悩み等様々な問題が重なって、人々が自殺に追い込まれていく状況が広がっています。

こうしたことから、市民、地域、関係機関、行政が一体となって、自殺を防止するための施策を推進し、自殺対策に取り組むことが必要です。

本市は、「**ともに支え合い、生きる力を育む明るく住みよいまちづくり**」を基本目標として、市民とともに、自殺対策を推進します。



施策の取り組み

1. 自殺に追い込まれないための支援の充実

めざす姿

総合的な自殺対策を推進します。

市民の取り組み

○いじめを発見した場合等には、学校や関係機関等に速やかに連絡を取るようにならせます。

地域の取り組み

○ストレスや悩みを抱えている人がいたら、温かく寄り添いながらじっくり見守りましょう。

市の取り組み

○児童生徒のSOSの出し方に関する教育を推進します。

2. 生きることの促進要因を高める取り組みの促進

めざす姿

お互いのこころの状態に気づき、受け止め、寄り添います。

市民の取り組み

- 自殺の要因となり得る、生活困窮・児童虐待・性暴力被害・ひきこもり・性的マイノリティ等について理解を深めましょう。

地域の取り組み

- 普段から近隣や身近な人への声掛けをするなど、地域で孤立する人が生じることを防ぎましょう。

市の取り組み

- 心の相談や自殺防止の相談を行う窓口や保健所・医療機関と緊密な連携により、悩みや問題を抱える人の問題解決に向けた取り組みを行います。

3. 休養と心の健康づくり

めざす姿

睡眠や休養を十分に取り、心の健康を保ちましょう。

市民の取り組み

- 家族や仲間との会話を通じ、悩みや不安、こころの不調に気づき、支えあっていきましょう。

地域の取り組み

- 育児不安や介護を抱える人、高齢者世帯等、地域で支援を必要としている人については、近所で声を掛け合い、見守りや交流の機会をつくりましょう。

市の取り組み

- こころの健康教育、相談等を実施するとともに、普及に取り組みます。

4. こころの相談体制の充実

めざす姿

相談体制の充実とネットワーク化に努めます。

市民の取り組み

- 自らの心の不調に気づいたら、早めに専門機関に相談しましょう。

地域の取り組み

- 身近な人の変化に気付いたら、声をかけ、話を聞き、悩んでいたら専門機関に相談するよう勧め、温かく寄り添いながらじっくり見守るようにしましょう。

市の取り組み

- 毎月、精神保健福祉士によるこころの健康相談を実施し、市民のこころの健康の維持・増進に努めます。

主な相談機関 (平成 30 年 3 月末現在)

名 称	主 な 内 容	電 話 番 号	受 付 時 間
千葉県精神保健福祉センター	心の健康や アルコール依存症、 ひきこもりなど	043-263-3893	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:00～18:30
千葉いのちの電話	自殺をはじめとする 精神的危機に 直面している人の 相談窓口	電話相談 043-227-3900 インターネットメール相談 https://www.chiba-inochi.jp/	365日 24時間
		対面相談 予約受付用 043-222-4416	月～金 9:00～17:00 土 12:00～14:00 (祝日・年末年始を除く)
千葉県子ども・若者総合相談センター 「ライトハウスちば」	ニート・ひきこもり・ 不登校など 困難を抱える 子ども・若者の 総合相談窓口	043-301-2550 FAX 043-287-8818 lighthouse@ abeam.ocn.ne.jp	火～日 10:00～17:00 月曜日が祝日の場合 は相談受付を行い、 翌火曜日が休み
千葉県ひきこもり地域支援 センター	ひきこもりの本人や 家族の相談窓口	043-209-2223	月～金 9:30～16:30 第1金 13:00～16:30
千葉県女性サポートセンター	DVをはじめ 女性の抱える悩み	043-206-8002	365日 24時間
東金総合労働相談コーナー	労働に関する あらゆる相談	0475-52-4358	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00
法テラス・サポートダイヤル	法的トラブルの解決に 役立つ法制度や 相談窓口に関する 情報を提供	0570-078374	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:00～21:00 土 9:00～17:00

主な相談機関（八街市役所関係）（平成30年3月末現在）

名称・内容	日程	時間	連絡先
人権・行政合同相談	毎月第4木	午後1時～4時	総務課 043-443-1113
弁護士相談（市税滞納者）	毎月最終日曜日	午後2時～4時	納税課 043-443-1115
交通事故相談	毎月第3金	午前10時～午後3時	防災課 043-443-1119
年金相談	偶数月第3木	午前10時～午後3時	国保年金課 043-443-1139
こころの健康相談	毎月1回	午後2時～4時	障がい福祉課 043-443-1649
家庭児童相談	毎週月～金	午前9時30分～午後4時	子育て支援課 043-443-1693
消費生活相談	毎週月～金	午前9時～午後4時	消費生活センター 043-443-9299
農地相談	毎月第4木	午後1時～4時	農業委員会事務局 043-443-1483
学校教育相談 （教育相談ダイヤル）	毎週月・水・金	午前9時～午後3時	教育支援センター 043-310-5017
家庭教育相談	毎週月～金	午前9時～午後4時	社会教育課 043-443-1464
法律相談	毎月第1・3水	午後1時～4時	社会福祉協議会 043-443-0748
心配ごと相談	毎週水曜日	午後1時～4時	社会福祉協議会 043-443-0748
気になる子どもの 個別相談	毎月1回	午後1時～4時	社会福祉協議会 043-443-0748