

第3次ウェルネスタウン最上 21 計画 最上町いのち支える自殺対策計画



令和6年3月

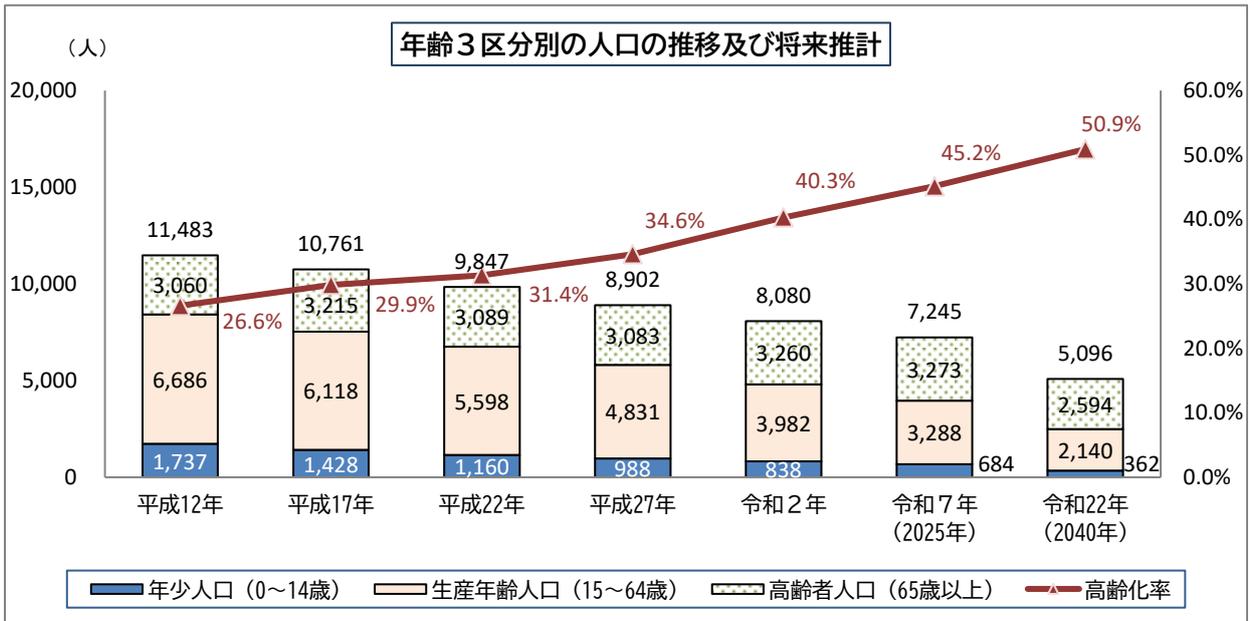
最上町



1 計画策定にあたって

(1) 社会背景：最上町の状況

- 人口減少 ⇒ 平成12年から令和2年までの20年間で3割の人口減少
- 少子化 ⇒ 15歳未満の人口は平成12年から令和2年までの20年間で5割の減少
- 高齢化 ⇒ 65歳以上の人口は増加し高齢化率は年々上昇
- 世帯の状況 ⇒ 三世帯同居世帯は減少し高齢夫婦世帯及び高齢者単身世帯が増加

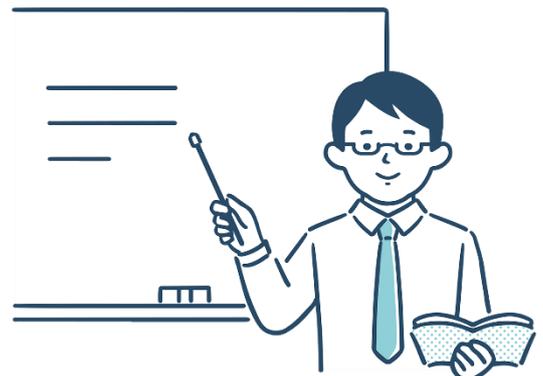


資料：国勢調査（平成12年～令和2年）
国立社会保障・人口問題研究所（令和7年、令和22年）

これらの大きな変化を迎える中、「第3次ウエルネスタウンもがみ21計画・最上町のいちを支える自殺対策計画」は、町民の皆さまが住み慣れた地域で心身ともに健康で暮らすために、子どもから高齢者まで生涯にわたる健康づくりを推進するための計画です。

(2) 計画の期間

本計画は、令和6年度を初年度とし、令和17年度を最終年度とする12年間の計画とします。なお、最上町総合計画や社会情勢の変化等に対応するため、令和11年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。



2 町民の健康を取り巻く現状と課題

(1) 平均寿命と健康寿命

<現状>

- ・男女とも平均寿命が平成 27 年と令和 2 年を比較すると 1 歳以上は延びている
- ・健康寿命は男性が 0.5 歳延びたが、女性は 1 歳減少

<課題>

- ・平均寿命を延ばすとともに、その増加分を上回る健康寿命の延伸に向けた取り組みが必要

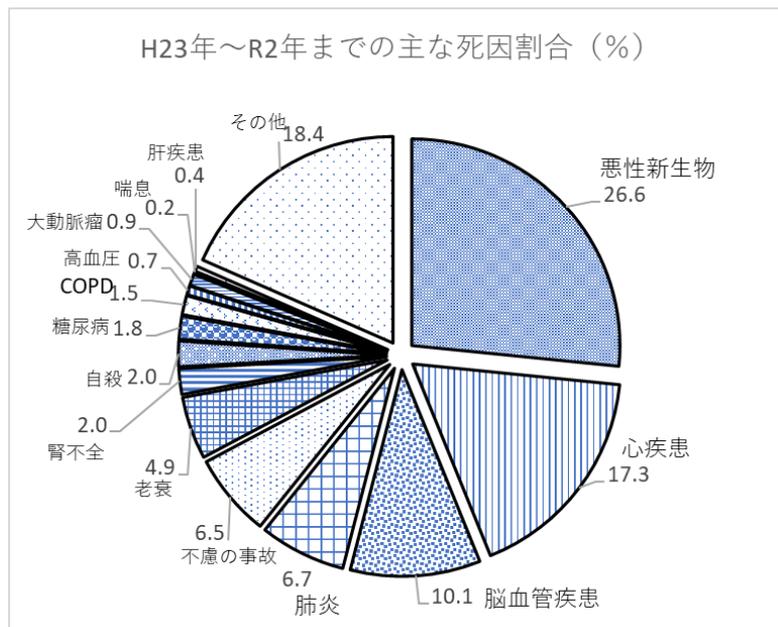
(2) 死因別死亡状況

<現状>

- ・生活習慣病による死因が 5 割以上を占める
- ・主要死因の悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の年齢調整死亡率は 10 年前の平成 22 年と比較し、令和 2 年は男女ともすべて増加している。男性は県との比較でも悪性新生物と心疾患で上回っている

<課題>

- ・生活習慣の改善を図り生活習慣病の発症予防や重症化を予防する必要がある



(3) アンケート調査から

<現状>

- ・食事・栄養面は改善が見られたが、肥満傾向は全世代で増加
- ・運動習慣者は減少、飲酒・喫煙者の割合が高い傾向
- ・高齢者の社会参加の割合や生きがいを感じる割合は減少
- ・自分と地域の人たちとのつながりは、“強い方だと思う”と回答した割合が中高生、成人、高齢者で減少

<課題>

- ・一人ひとりが健康を意識した生活を送ることと合わせて、地域とのつながりや社会参加の促進が必要

3 計画の基本的な考え方

(1) 基本理念

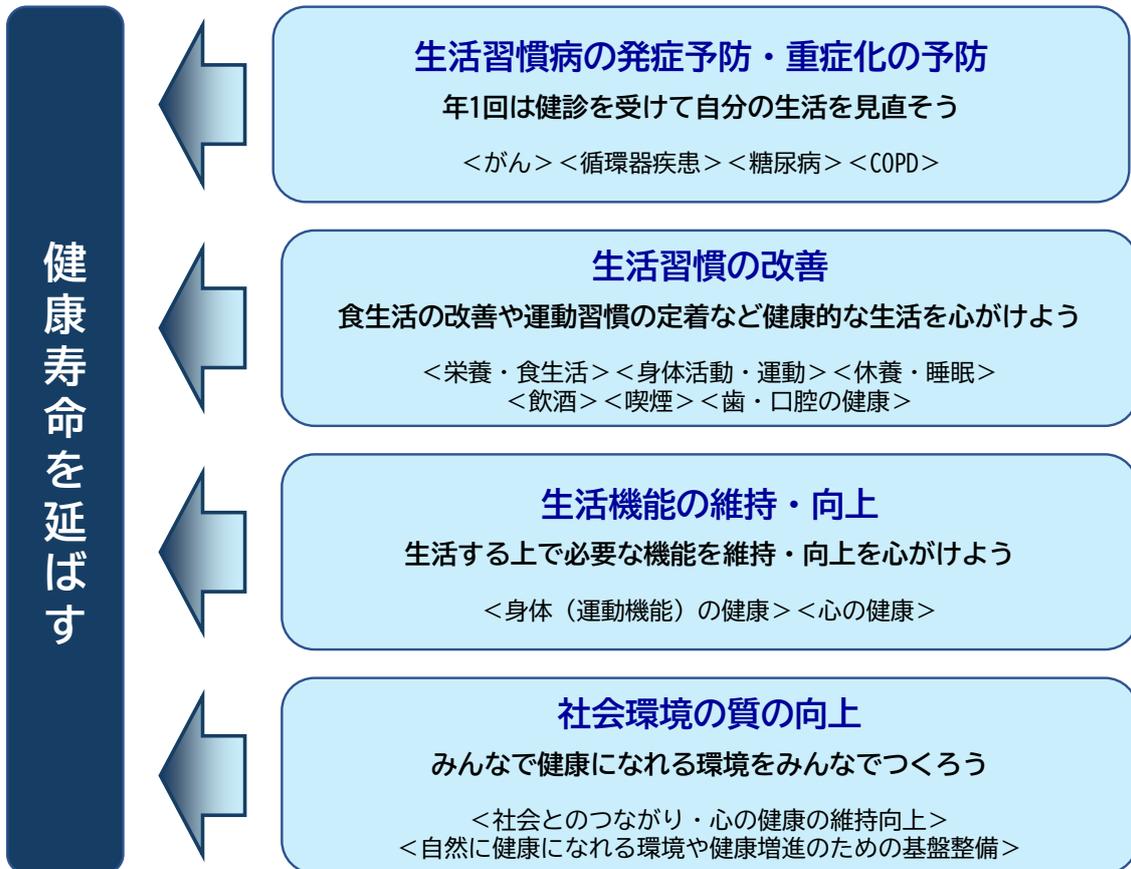
【基本理念】

～あなたが主役・健康で豊かな町づくり～

(2) 計画の全体図

【大きな目標】

【基本目標】



(3) 施策の指標

【主な内容】

計画目標値名	現状値 (2023)	目標値 (2035)	目標設定の説明
①日常生活において、「30分以上」歩く者の割合の増加	61.0%	70.0%	アンケート調査
②高血圧有病者割合の減少	29.36%	減少	高血圧有病者割合 (国保データ)
③居住地域でつながりが強い方だと思ふ町民の割合の増加	37.1%	50.0%	アンケート調査

4 ライフステージごとの健康づくり

妊娠・子育て期

- 妊産婦健康診査を受診しよう
- 1日3食栄養バランスの良い食事をとろう
- 地域・職域で妊娠・子育て期の理解を進めよう



こども～青年期

- 遊びを通して体を動かし、楽しく運動に取り組み、基礎体力を高めよう
- 早寝・早起きの習慣をつけて生活リズムを整え、3食バランスを考えて食べよう
- 仕上げ磨きや歯磨きの習慣を身につけて虫歯を予防しよう
- タバコ・アルコールが体に与える影響を正しく学ぼう
- 地域でつながりが持てる活動をしよう



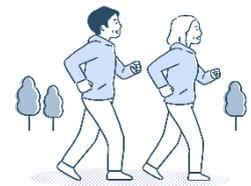
成年～壮年期

- 糖質・塩分・脂質の摂り過ぎや栄養バランスに気を配り、よい食習慣を身につけよう
- 日頃からこまめに体を動かし、運動習慣をつけよう
- 飲酒者は適正飲酒を心がけ、休肝日をもうけよう
- 喫煙者は自分の体のために禁煙に取り組もう、受動喫煙を防止しよう
- 定期的に歯科健診や健康診査、がん検診を受診しよう
- 適正体重を知り、肥満を防止し適正体重を目指そう
- 地域のことに関心を持ち地域行事に参加しよう



高齢期

- 食生活を見直し、食事量や栄養バランスに気をつけよう
- 仲間と一緒に楽しく体を動かす機会を持ち、運動機能の低下を予防しよう
- 定期的な歯科健診を受け、口腔機能の低下を防ぎ、誤嚥を予防しよう
- 趣味や生きがいをもち、家に閉じこもらないようにしよう
- 生活習慣病やがんの正しい知識を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診しよう
- 地域のことに関心を持ち、積極的に行事や活動に参加しよう



5 自殺対策計画

(1) 最上町の現状と課題

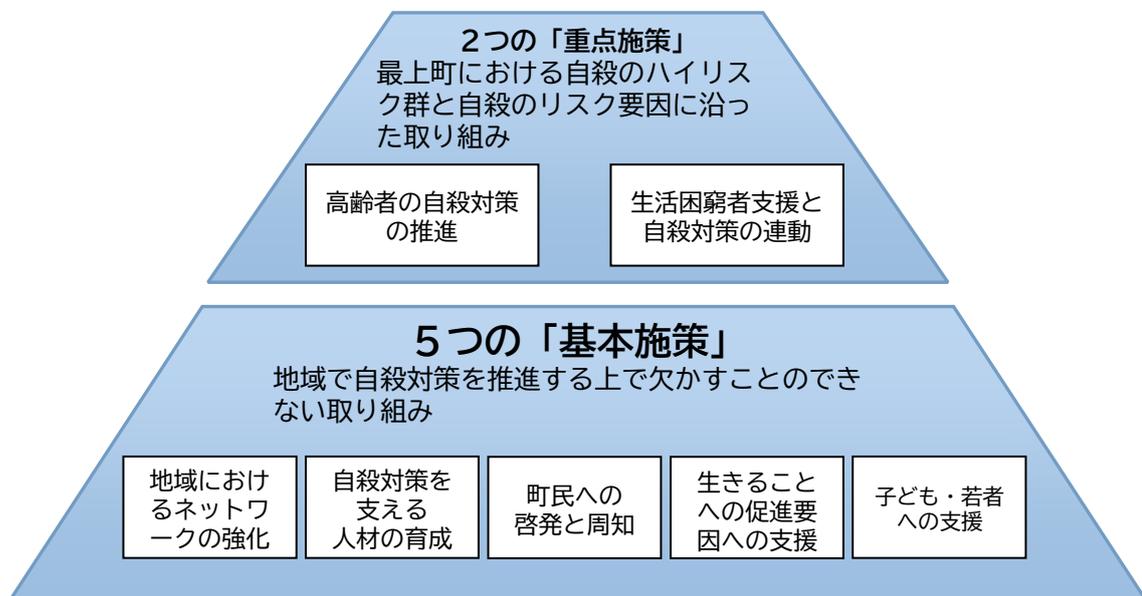
<現状>

- ・自殺者数：過去5年間で13人
- ・自殺死亡率：R4年最上町12.5%、山形県17.0%、全国17.3%
- ・性・年齢別自殺者割合：全国と比較すると男性は60歳代・80歳代が高く、女性は60歳代以降の年代で高い

<課題>

- ・60歳以上の自殺者数が多い
- ・自殺の原因に生活困窮が関連していることが多い

(2) 町の施策体系図



(3) 目標

「誰も自殺に追い込まれることのない最上町」の実現

(4) 数値目標

年間自殺者数	0人
--------	----

(5) 目標を達成するための施策

基本施策 1 ネットワークの強化

- 地域団体や医療、保健、生活、教育、労働等に関する関係機関が参画する会議等で連携強化を図る
- 属性を問わない相談、参加支援及び地域づくりに向けた支援を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」の実施や「生活困窮者自立支援制度」など、地域共生社会の実現に向けた各種施策との連携を図る

基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成

- 相談対応を行う職員や地域の相談支援活動を行う人等身近な地域で支え手となるゲートキーパーの養成

基本施策 3 町民への啓発と周知

- 各種イベントや自殺予防週間、自殺対策強化月間にポスターの掲示や展示を行い各分野の相談窓口一覧を作成し、啓発を行う
- 自殺予防や心の健康づくりについて、相談窓口等の情報を町広報・ホームページや、防災行政無線アプリ（アットインフォカナル）で発信する

基本施策 4 生きることへの促進要因への支援

- 地域で閉じこもりがちな高齢者などの情報共有ができる機会や相談訪問等の機会を活かし自殺リスクの高い方の情報を把握し、適切な支援先へとつなげる
- 妊婦や子育て中の保護者からの各種相談に、専門機関と連携しながら必要な支援につなげる

基本施策 5 子ども・若者への支援

- 妊娠期から子育て期にわたる、母子の健康や子育てに関し、子育て支援機関や医療機関などと連携しながら切れ目のない支援を行う
- 学校においてSOSの出し方に関する定期的な教育を推進するとともに、SOSを出しやすい環境整備の重要性や大人が子どものSOSを察知し受け止め、適切な支援につなげる方法などの普及啓発をする
- ひきこもりなどの悩みを抱えた若者や家族に対して、相談先の周知を行う



重点施策 1 高齢者に対する取組み

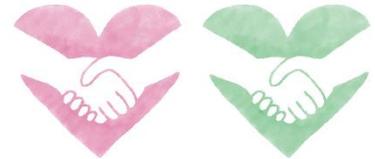
高齢者は、死別や離別、病気や孤立等をきっかけに複数の問題を連鎖的に抱え込み、結果的に自殺リスクが急速に高まることがあります。そのため、自殺リスクの高い高齢者の早期発見・早期支援が大きな課題となっています。

- 高齢者等の見守り支援、閉じ込めり予防を図るとともに、生きがい活動を推進する
- 高齢者が疾病を抱え介護が必要になっても、安心して暮らせるよう保健・医療・介護との関係機関が連携を強化する

重点施策 2 生活困窮に対する取組み

生活困窮は「生きることの阻害要因」のひとつであり、自殺のリスクを高める要因になりかねません。多分野の相談機関同士の連携等、生活困窮に陥った人への「生きることの包括的な支援」の強化及びそのために必要な人材の育成を行います。

- 生活困窮者の自殺リスクの早期発見及び、早期支援の推進
- 支援に繋がっていない人を、早期に支援へとつなぐための取組の推進



こころの悩みの相談先一覧	
最上保健所 精神保健福祉担当	☎0233-29-1266 (平日 8:30~17:15)
山形いのちの電話	☎0120-738-556 (8:00~翌日 8:00)
こころの健康相談@山形 (LINEでの相談です)	
こころの健康インターネット相談 (山形県精神保健福祉センター ホームページからもアクセスできます。)	

第3次ウエルネスタウン最上 21 計画・最上町いのち支える自殺対策計画 【概要版】

令和6年3月発行

発行：最上町

編集：最上町 健康福祉課

〒999-6101 山形県最上郡最上町向町 43-1

TEL：0233-43-3117 FAX：0233-43-3115