

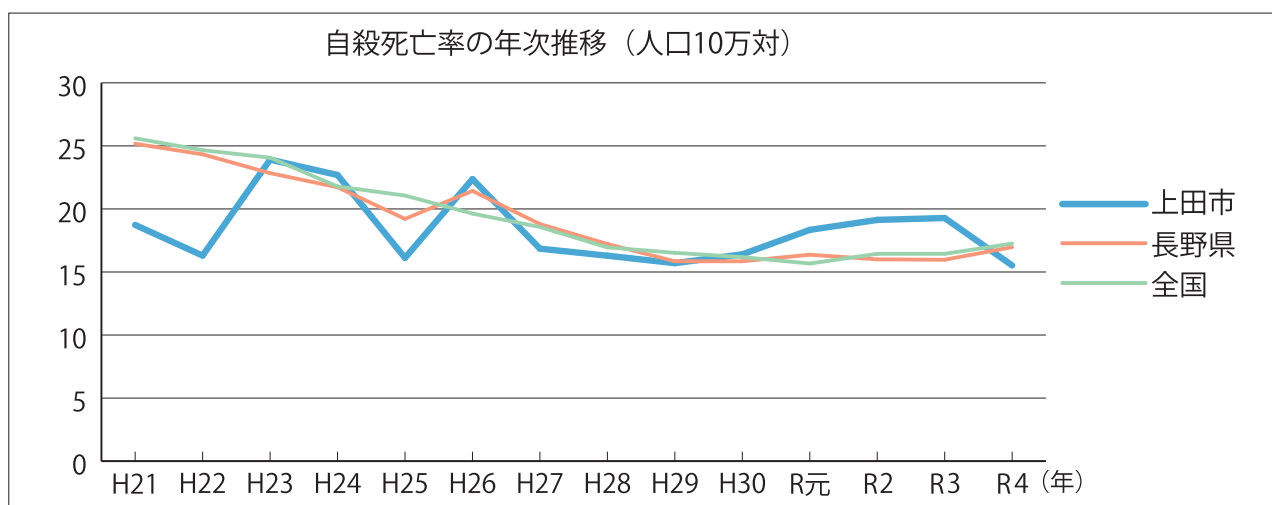
第2章 上田市の自殺の現状と課題

1 統計データからみる現状

(1) 自殺死亡率の推移

国及び県の自殺死亡率¹⁾は、徐々に低下していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、近年は増加に転じています。市においては、年により変動があります。自殺者数で見ると、毎年20人以上が自殺で亡くなっています。

1) 自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)>

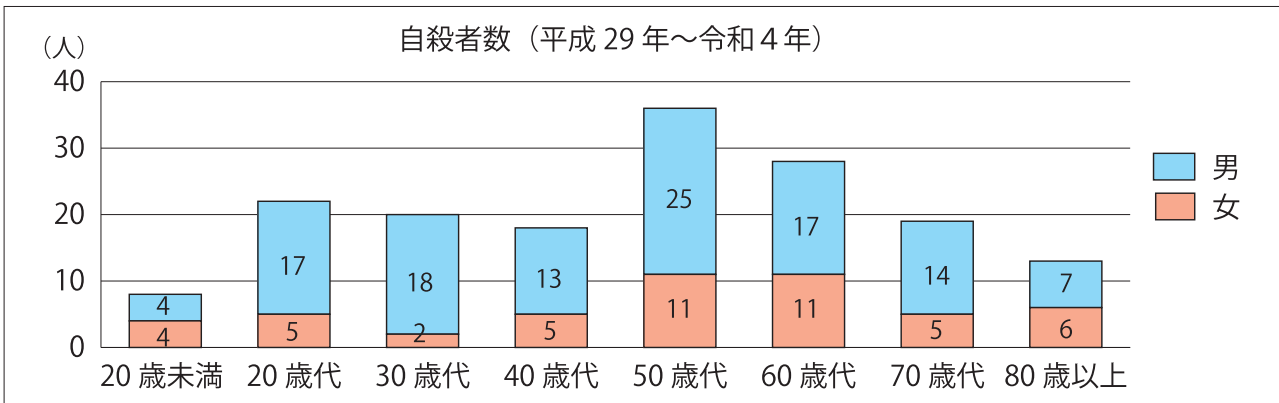
自殺者数・自殺死亡率の推移

		平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
上田市	自殺者数(人)	30	26	38	36	26	36	27
	自殺死亡率	18.73	16.30	23.91	22.69	16.12	22.37	16.85
長野県	自殺者数(人)	546	526	492	466	416	463	404
	自殺死亡率	25.17	24.33	22.84	21.72	19.21	21.43	18.80
全国	自殺者数(人)	32,485	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218	23,806
	自殺死亡率	25.56	24.66	24.06	21.78	21.06	19.63	18.57
		平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
上田市	自殺者数(人)	26	25	26	29	30	30	24
	自殺死亡率	16.29	15.70	16.40	18.34	19.13	19.28	15.52
長野県	自殺者数(人)	368	337	335	344	334	331	349
	自殺死亡率	17.22	15.85	15.85	16.37	16.00	15.97	16.97
全国	自殺者数(人)	21,703	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820	21,723
	自殺死亡率	16.95	16.52	16.18	15.67	16.44	16.44	17.25

<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)>

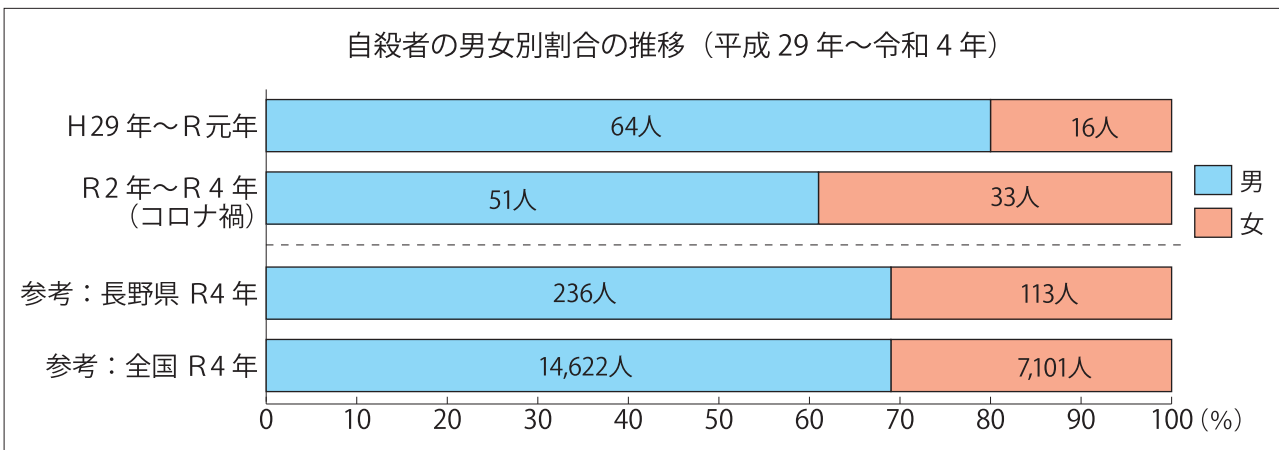
(2) 性別・年齢

平成29年から令和4年までの6年間の自殺者を年代別にみると、50歳代が最も多くなっています。また、自殺者の約70%が男性です。



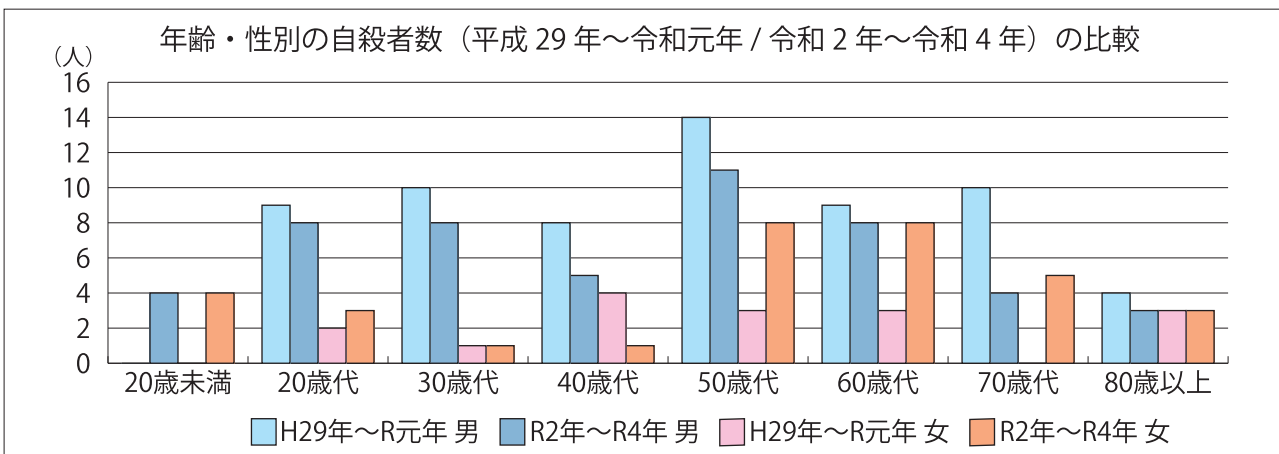
<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

令和2年から令和4年までのコロナ禍においては、女性の自殺の割合が増えています。



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

平成29年から令和元年までの3年間と、令和2年から令和4年までのコロナ禍を比較すると、コロナ禍では、20歳未満の若者と50歳代から70歳代の女性の自殺者が増えています。

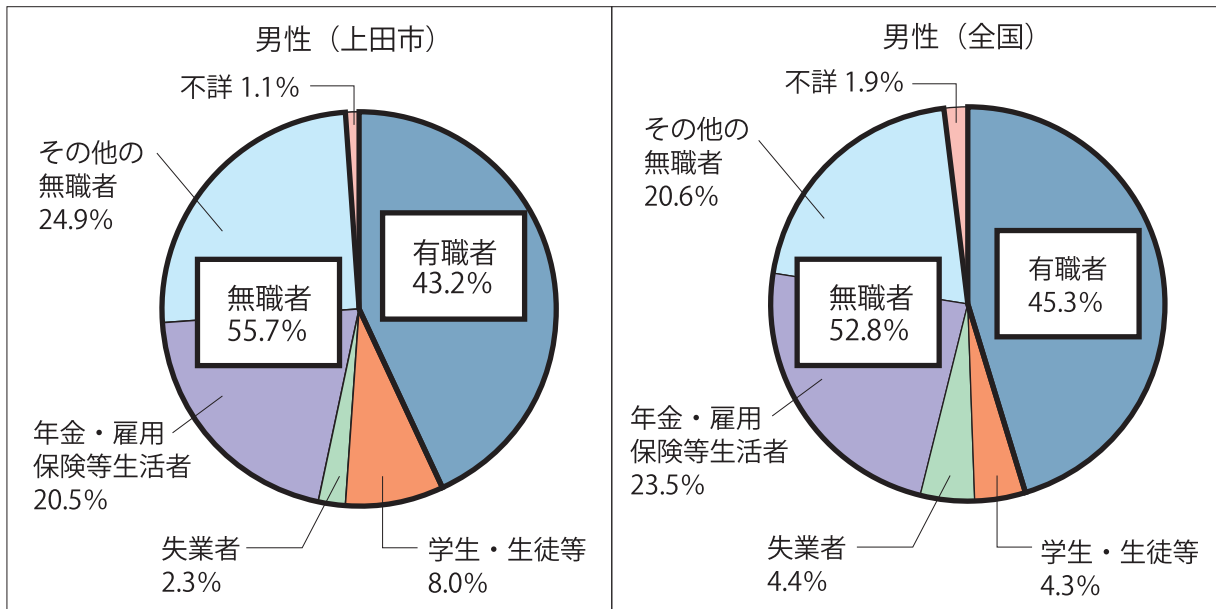


<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

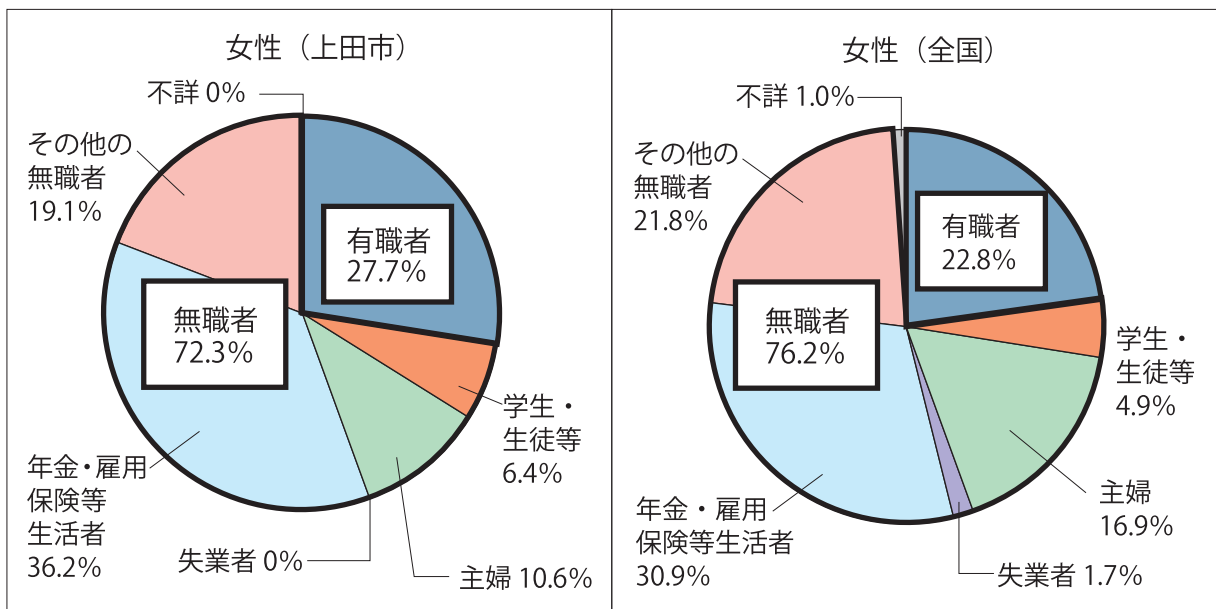
(3) 職業

無職者の割合が高く、男性では55.7%、女性では72.3%となっています。また、有職者の割合は、男性では43.2%、女性では27.7%となっています。全国と比較して大きな差はありません。

有職・無職別自殺者の割合の比較 (平成29年～令和4年※) 上田市、全国との比較 男性



有職・無職別自殺者の割合の比較 (平成29年～令和4年※) 上田市、全国との比較 女性



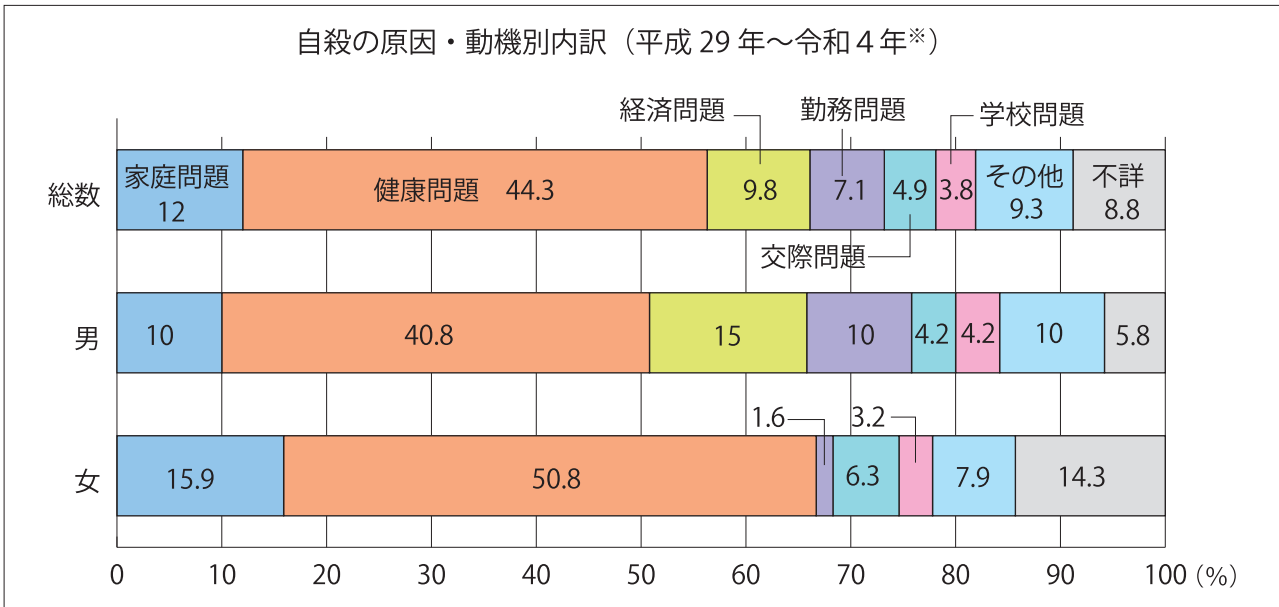
※上田市の令和元年は除く。令和元年は詳細なデータが公表されていません。

<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

(4) 原因・動機

自殺の原因・動機は、男女ともに健康問題が最も多く、特に女性は50.8%を占めています。次いで、男性は経済問題、女性は家庭問題となっています。

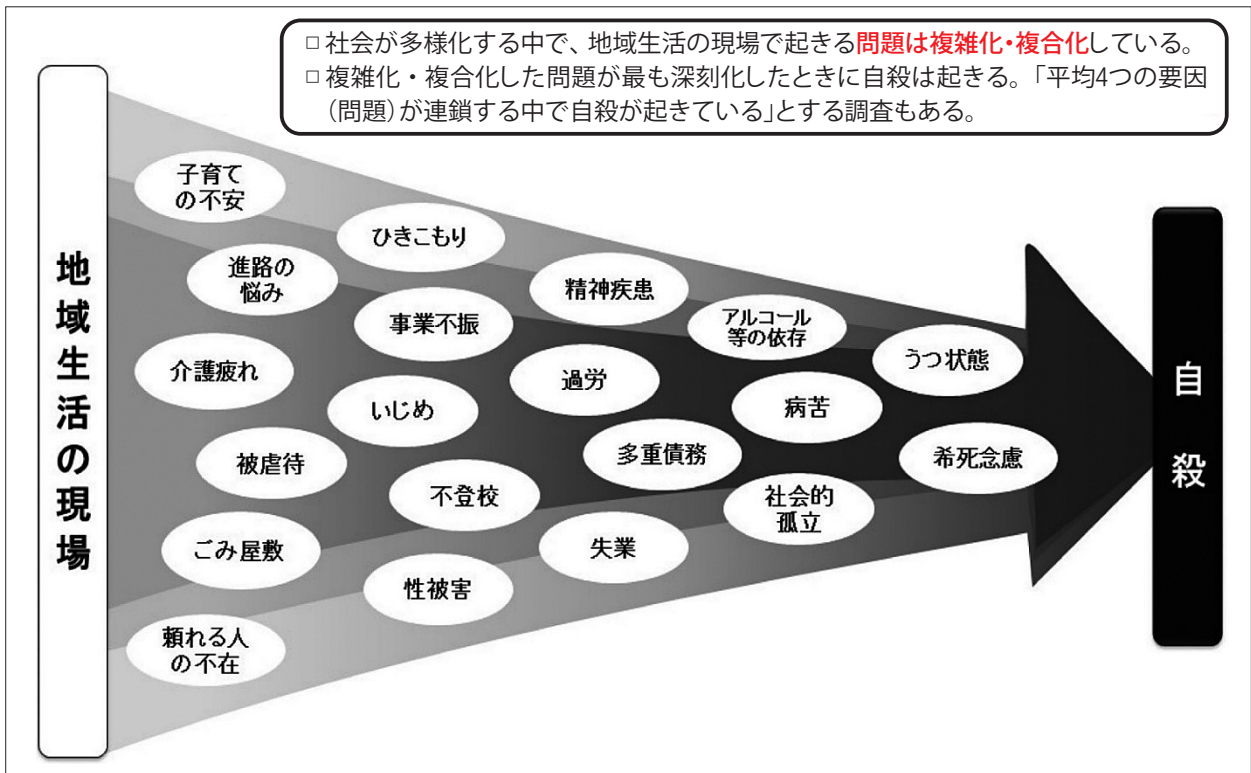
しかしながら、下図「自殺の危機要因イメージ図」のように自殺の原因は一つではなく、多くの場合、多様な要因が連鎖する中で起きていると言われています。



※令和元年は除く。令和元年は詳細なデータが公表されていません。

<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

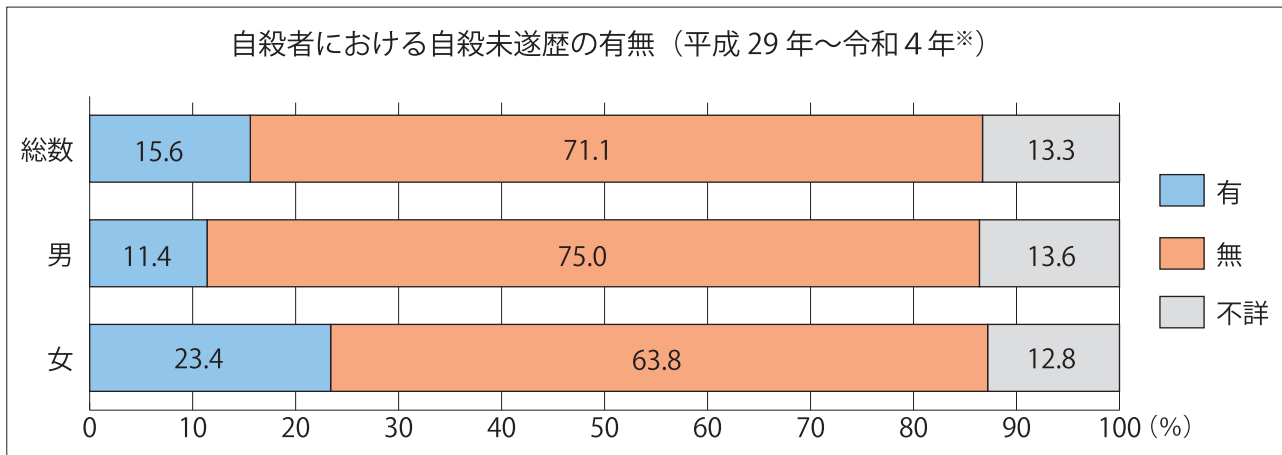
自殺の危機要因イメージ図



<NPO法人ライフリンク『自殺実態白書2013』>

(5) 自殺者における自殺未遂歴の有無

平成29年から令和4年における自殺者のうち、15.6%が自殺未遂を凶っています。女性は23.4%に自殺未遂歴があり、男性に比べて割合が高くなっています。



※令和元年は除く。令和元年は詳細なデータが公表されていません。

＜厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)＞

(6) 地域自殺実態プロフィール¹⁾ による分析

平成29年から令和3年までの5年間で、上田市において自殺者が多い属性(性別×年代×仕事の有無×同居人の有無)は、以下の5区分となっています。

上田市の主な自殺者の特徴 <個別集計(自殺日・住居地)平成30年～令和4年>

自殺者の特性上位5区分	自殺者数(5年計)	割合	自殺死亡率*(人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性40～59歳有職同居	20	14.4%	24.3	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位:男性60歳以上無職同居	15	10.8%	25.7	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3位:女性60歳以上無職同居	14	10.1%	14.6	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位:男性60歳以上無職独居	10	7.2%	95.3	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5位:男性20～39歳無職同居	9	6.5%	103.9	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺/②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺

資料：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センター(以下、JSCP)にて個別集計

・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

* 自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にJSCPにて推計したもの。

** 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定した。

1) JSCPが警察庁自殺統計データ等を分析した自治体の自殺実態データ。地域自殺実態プロフィールでは、「重点パッケージ」として、地域において優先的に取り組むべき施策群や、自治体における自殺者数の上位の群・その背景にある自殺の危機経路が例示されている。

2 アンケート調査からみる現状

1 調査名 令和4年度上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査

2 調査の概要

【調査対象】

- ①市内在住の19歳以上の人から、3,000人を無作為抽出
1,234人/3,000人（回収率41.1%）
- ②中学生・高校生調査：市内中学校6校、高等学校5校の各学年1クラスの生徒
949人/949人（回収率100%）

【調査方法】

- ①郵送配布一郵送回収、WEB回答による回収
- ②学校で配布一回収、WEB回答による回収

【調査期間】

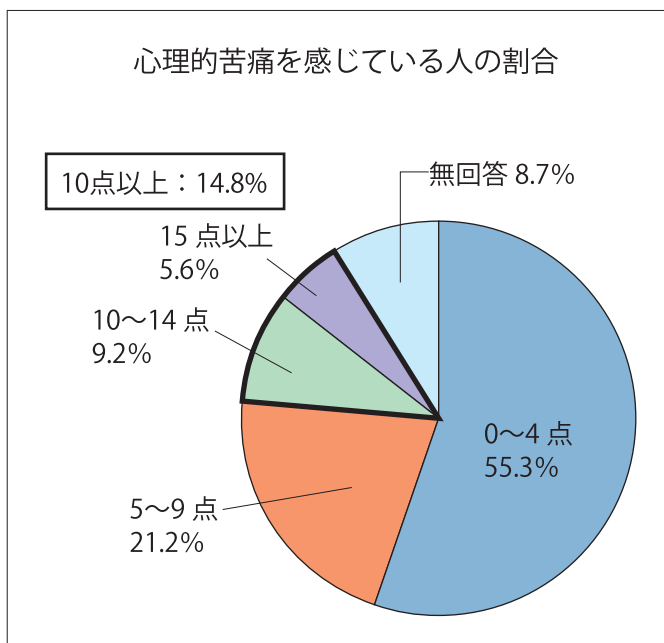
令和4年9月

3 集計上の留意点

- ①回答率(割合)は、小数点第二位を四捨五入して小数点第一位まで表記した。
このため、合計が100%にならないことがある。
- ②複数回答方式では、回答者総数を100として(%ベース)、それぞれの回答数の割合を百分率で示した。

(1) こころの状態について

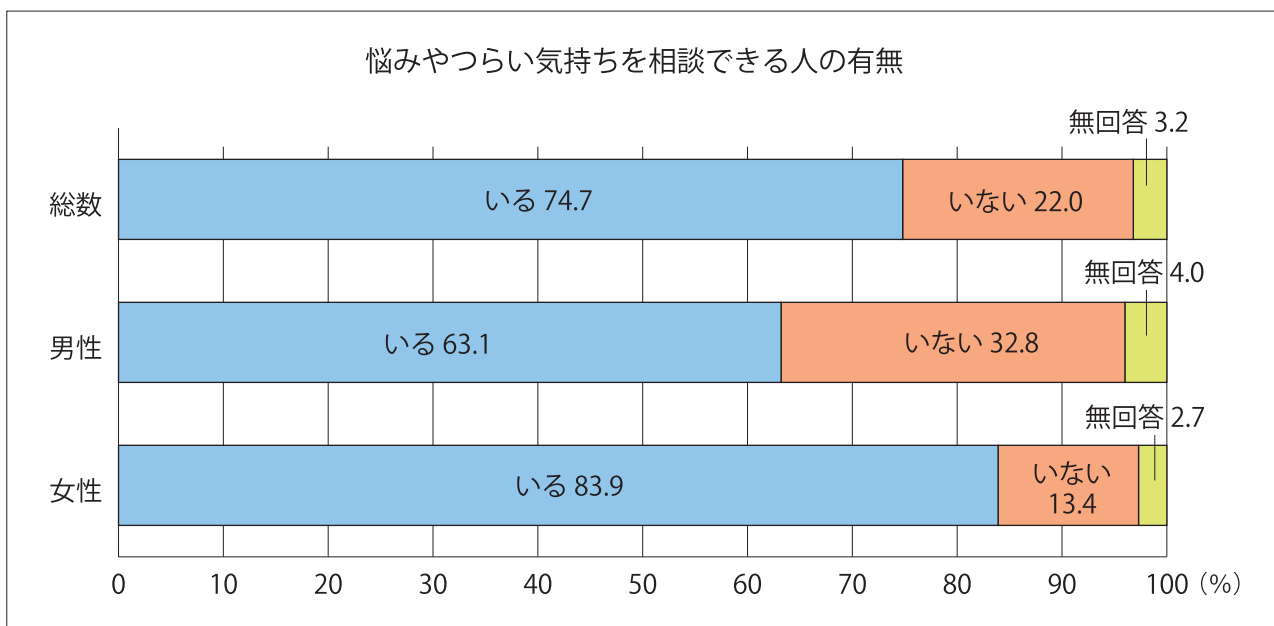
うつ病や不安障害などを評価する「K6¹⁾」という設問の回答が10点以上の人を、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人とします。結果は、14.8%の人が気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている状況です。



1) K6：うつ病や不安障害など精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された調査手法。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか」「何をするのも骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問に、「まったくない」「少しだけ」「ときどき」「たいてい」「いつも」のいずれかで回答。回答の合計点は0点から24点の範囲をとるが、そのうちの合計点が10点以上の人を気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人とする。

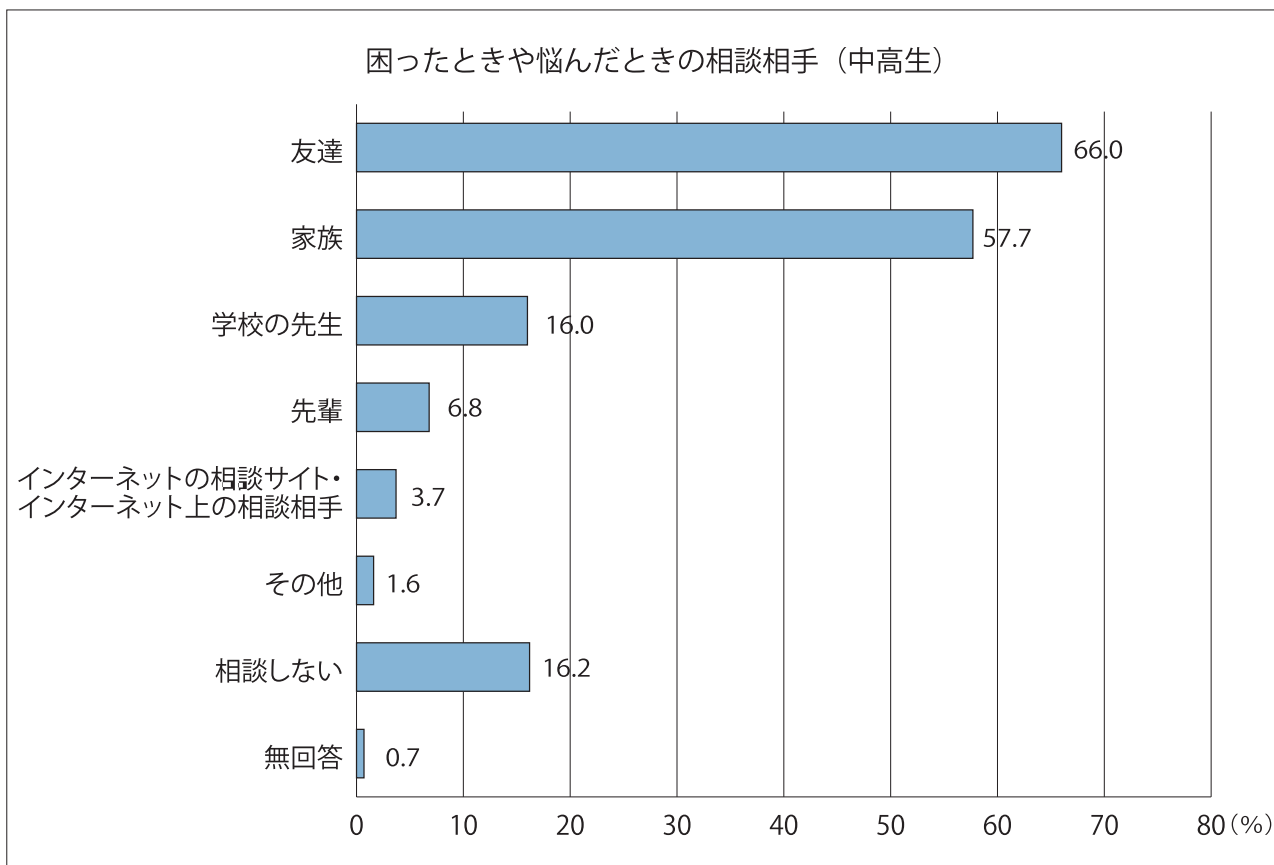
(2) 悩みやつらい気持ちを相談できる人の有無

悩みやつらい気持ちを相談できる人が「いる」と回答した人は74.7%でした。性別では、女性は83.9%であるのに対し、男性では63.1%と、大きな差があります。



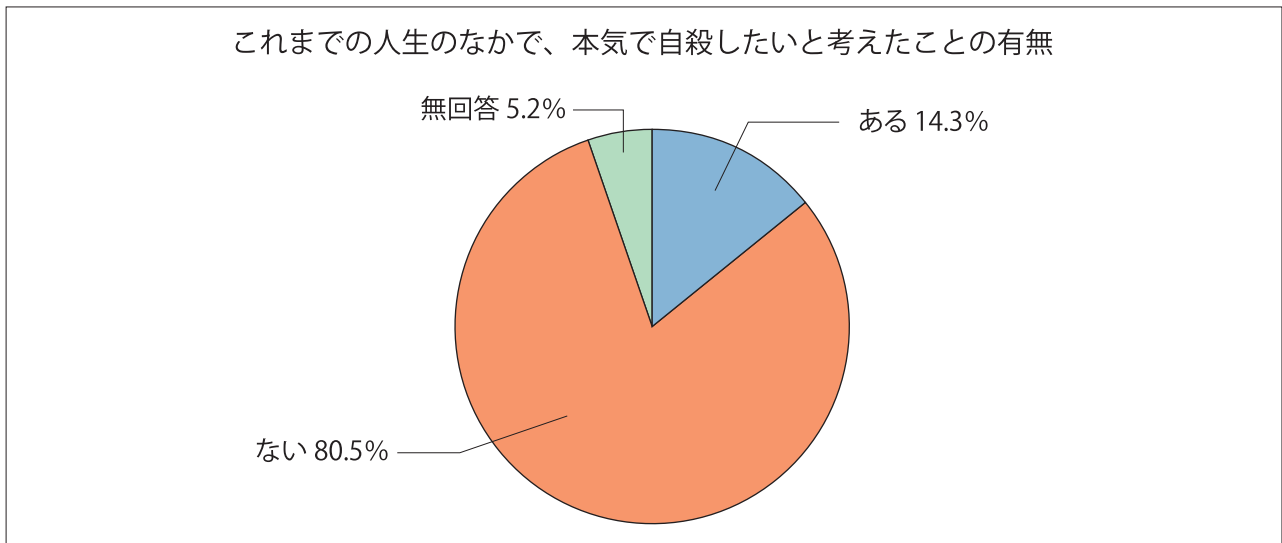
(3) 困ったときや悩んだときの相談相手（中高生）

中高生の困ったときや悩んだときの相談相手は、「友達」が66.0%と最も多く、次いで「家族」が57.7%、「学校の先生」が16.0%となっています。一方で、「相談しない」が16.2%となっています。



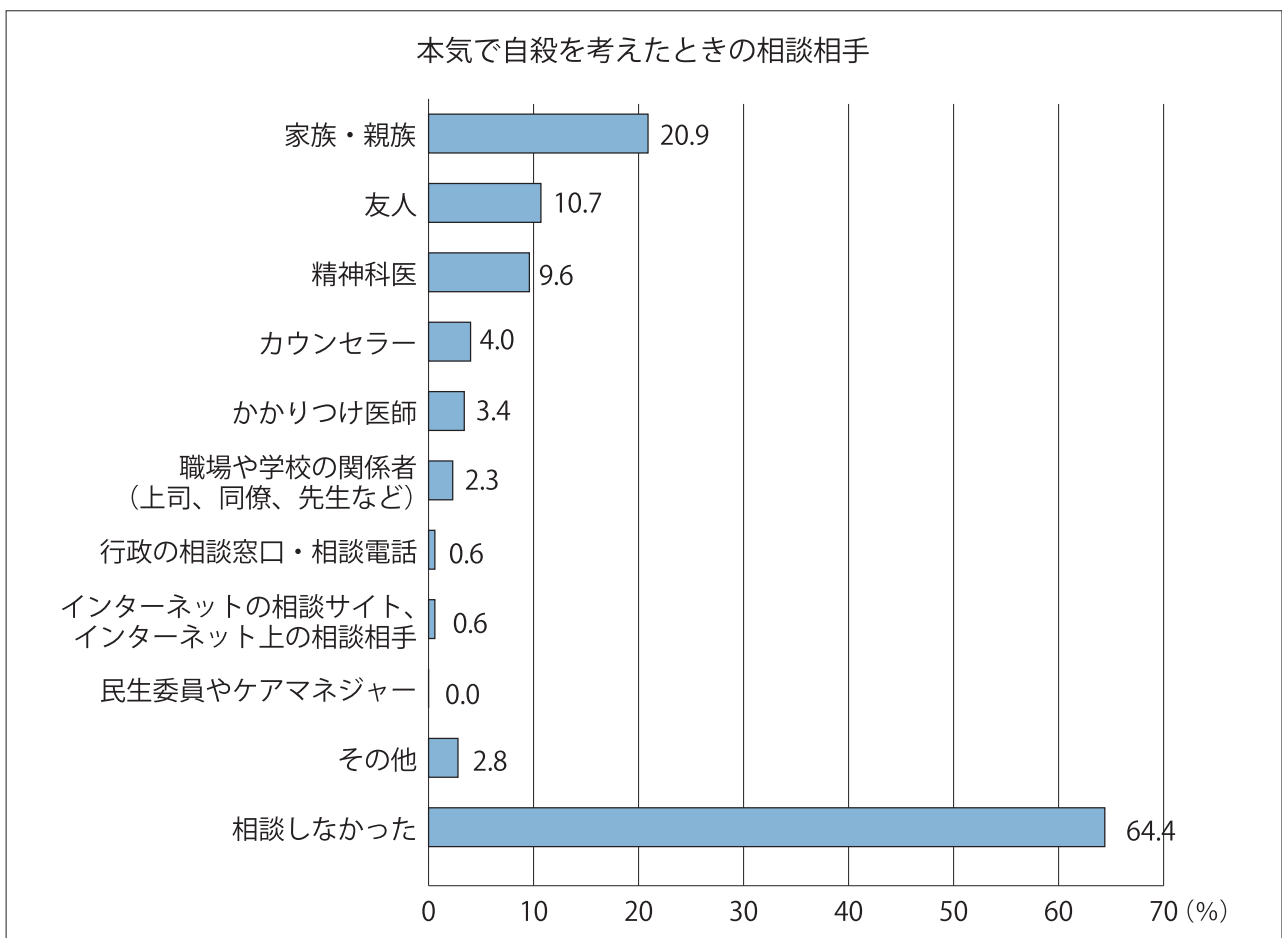
(4) これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことの有無

これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことが「ある」人は、14.3%でした。



(5) 本気で自殺したいと考えたときの相談相手

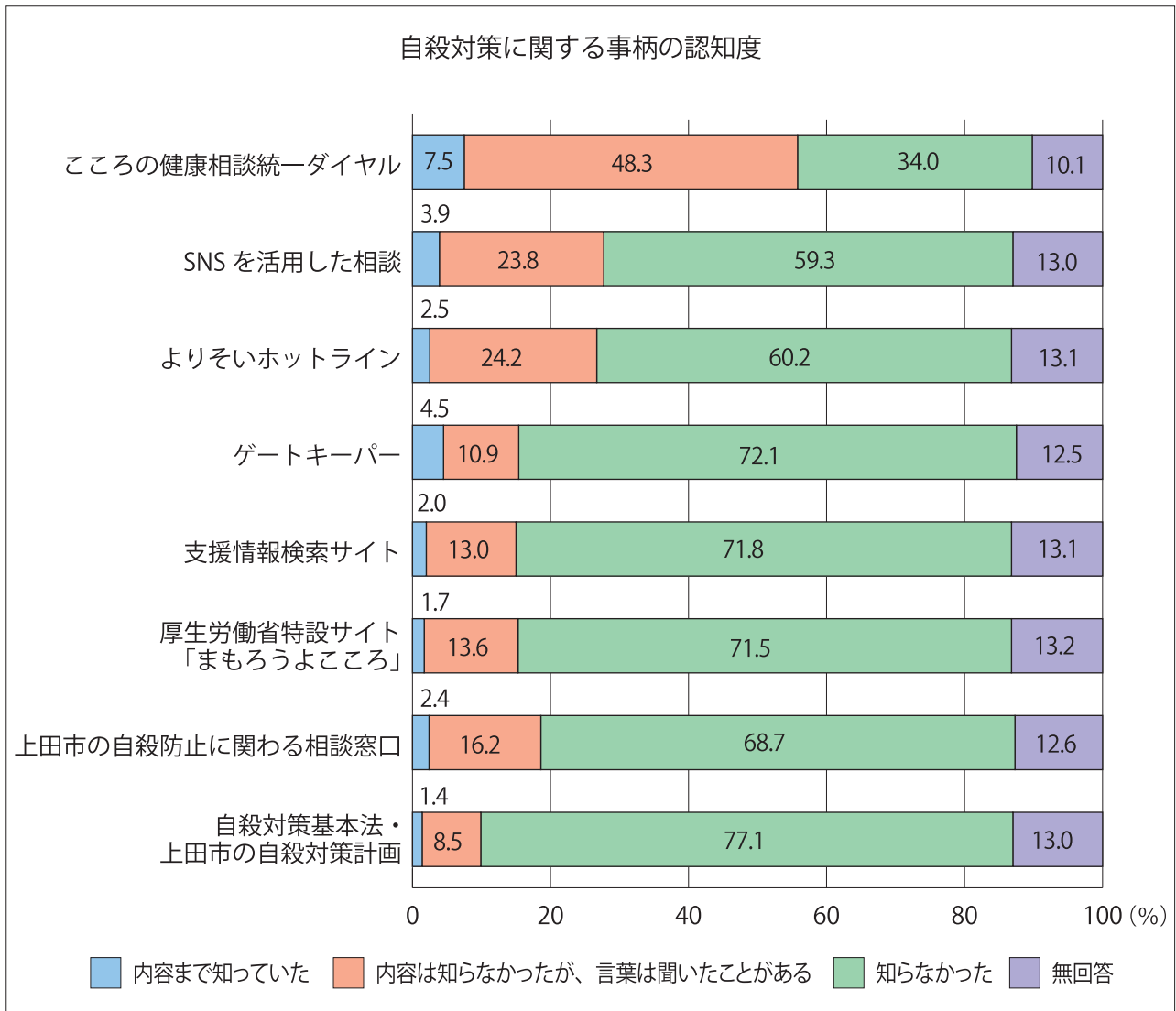
自殺したい、又はそれに近いことを考えたときに相談した相手は、「家族・親族」が20.9%、「友人」が10.7%、「精神科医」が9.6%となっています。一方で、「相談しなかった」と回答した人は64.4%でした。



(6) 自殺対策の取組で知っているもの

自殺対策の取組について「内容まで知っていた」「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」を合わせると、「こころの健康相談統一ダイヤル」は55.8%、「SNSを活用した相談（いきづらびっと、こころのほっとチャットなど）」が27.7%、「よりそいホットライン」が26.7%となっています。

悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」は自殺対策の推進において重要な役割を果たしますが、知っている人は15.4%にとどまっています。



3 第1期計画（平成31年度～令和5年度）の進捗と課題

目標

目標	計画策定前	目標値	結果	評価
自殺死亡率	16.85（H27年）	13.5以下（R5年）	15.52（R4年）	要努力

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

●現状と課題

地域におけるネットワークの構築及び強化を図るため、計画策定時から関係団体を含む上田市自殺対策連携会議を実施してきました。

アンケート調査では、悩みやつらい気持ちを相談できる人が「いる」人の割合は約7割でしたが、本気で自殺を考えたときに「誰にも相談しなかった」人は約6割でした。NPO法人自殺対策支援センターライフリンクによる調査においても、亡くなる前に専門機関に相談していた人は70%以上との報告があります。以上のことから、本気で自殺を考えたときには誰にも相談しないことが多いが、自殺に追い込まれる過程では「生きたい」と模索しながら、誰かに相談していたという可能性が十分考えられます。

複合的な悩みを抱えて相談に来た人が、適切な部署・機関に確実につながり、生きるための包括的な支援を受けられるよう、自殺対策連携会議を継続し、地域ネットワークの強化を図ることが必要です。

●第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果	評価
上田市自殺対策連携会議の開催数	年1回	年1回以上	年1回	順調

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

●現状と課題

市民や相談業務に従事する人、市職員を対象にゲートキーパー養成研修会を開催し、その役割だけでなく、生きる意味や命の価値について考え、自分自身や他者のこころの変化に目を向ける観点についても学ぶ機会としてきました。

しかしながら、アンケート調査では、ゲートキーパーについて「内容まで知っている人」は4.5%、「言葉は聞いたことがある人」は10.9%と、認知度は低い状況です。

アンケート調査では、悩みやつらい気持ちを相談する相手として「家族」「友人」を挙げる人が多かったことから、誰もが身近な人のゲートキーパーになれるよう、また、ゲートキーパーについて知っている人が増えるよう継続して啓発することが必要です。

●第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果	評価
ゲートキーパー養成研修会受講者数	140人 (H27～H29年 度合計)	受講者数の 拡大	384人 (H27～R4年 度合計)	順調

基本施策3 住民への啓発と周知

●現状と課題

自殺予防週間・自殺対策強化月間を中心に、自殺対策について普及啓発を行ってきました。しかしながら、アンケート調査では、「これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたときに、誰に相談しましたか」の問いに対して、約6割が「相談しなかった」と回答しています。いのちや暮らしの危機に陥ったとき、悩みを抱えたときに、誰かに助けを求めることは適切であるということを継続して啓発していく必要があります。

●第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果	評価
広報等による情報発信の回数	年4回 (H29年度)	年4回以上	年4回 (R4年度)	順調

基本施策4 生きることの促進要因への支援

●現状と課題

自殺対策においては「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取組によって自殺リスクを低下させることが大切です。

特に、妊産婦や子育て世代は、生活環境や役割の変化、育児に対する不安等により悩みを抱えやすく、個人・家庭を取り巻く環境も多様化・複雑化しているため、個々の状況に寄り添った支援が必要になります。また、児童・生徒は集団生活を通して、友人関係のトラブルや自身との葛藤等から様々な問題に直面することが予想されるため、周囲の大人が異変に気づくことや、児童・生徒が自ら助けを求めることができる体制を整えることが必要です。

● 第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果	評価
新生児訪問（乳児家庭全戸訪問事業）実施率	97.9% （H29年度実績）	100%	98.2% （R4年度実績） ※訪問が実施できない家庭については、ほかの方法で経過を把握し全戸対応している。	順調
子育てに不安を感じたときに、十分相談できた人の割合	56.0% （H27年度産前・産後アンケート調査）	66%	88.5% （令和4年度上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査）	評価困難 ※調査が異なるため
「いじめはどんな理由があってもいけないこと」と答える児童生徒（小学校6年生、中学校3年生）の割合	小学校96.5% 中学校93.6% （H29年度）	小学校97% 中学校96%	小学校97.2% 中学校96.1% （R4年度）	順調

基本施策5 未成年者の自殺対策の強化

● 現状と課題

SOSの出し方に関する教育、こころの健康の保持に係る教育等を市内中学校で実施してきました。

中学生・高校生対象のアンケート調査では、「困ったときや悩んだときに、誰に相談しますか」の問いに対し、16.2%の生徒が「相談しない」と回答しています。

児童・生徒が困難に直面した際に、自ら信頼できる人に相談できるよう、SOSの出し方に関する教育を継続して実施していく必要があります。

● 第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果	評価
SOSの出し方に関する教育を実施する公立中学校数	1校 （H30年度）	全中学校	全中学校 （R4年度）	順調
「悩んだり困ったとき、誰かに相談しようと思う」と考える生徒の割合	67.1% （H30年度）	100% （R5年度）	SOSの出し方に関する教育実施後のアンケートでは「相談するのは悪いことではない」「安心した」という感想が多く聞かれた。	評価困難

重点施策1 勤務問題対策

●現状と課題

勤務問題による自殺の背景には、労働時間、人間関係、仕事の質的・量的負荷、育児や介護との両立等様々な要因が考えられるため、職場環境の改善、職場のメンタルヘルス対策、ハラスメント防止対策は重要です。また、これらとともに、仕事も仕事以外の時間も充実させる「ワーク・ライフ・バランス」の考え方が広く社会に浸透することが重要ですが、「ワーク・ライフ・バランス」という言葉の認知度は35.6%にとどまっています。

●第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果	評価
ワーク・ライフ・バランスという言葉も内容も知っている市民の割合	25.6% (H27年度)	40% (R3年度)	35.6% (R2年度)	要努力

重点施策2 生活困窮者、無職者、失業者対策

●現状と課題

生活困窮状態にある人は、健康問題や家庭問題だけでなく、ほかの様々な問題も同時に抱え、それらが積み重なって自殺に追い込まれることが多いと考えられます。生活困窮者自立支援制度と自殺対策の相互の連携により、生活困窮状態にある人が抱えている問題に対して包括的な支援を行う必要があります。

●第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果 (R4年度)	評価	
生活困窮者自立支援事業	自立相談支援事業	4,720件	継続実施	7,214件	順調
	住居確保給付金	17人	継続実施	43人	順調
	一時生活支援事業	2人	継続実施	対象者なし	順調
	子どもの学習支援事業	4人	継続実施	9人	順調
	就労準備支援事業	9人	継続実施	11人	順調
	家計改善支援事業	12人	継続実施	10人	順調

重点施策3 高齢者対策

●現状と課題

高齢者が地域とのつながりを保つための取組や地域包括ケアシステムの構築に係る取組、健康づくり・介護予防に係る取組、社会参加を促進する取組などを推進してきました。しかし、令和2年度以降はコロナ禍の影響により、中止を余儀なくされた事業も少なくありません。

今後も、引き続き高齢者のこころの健康と身体機能の向上を図るとともに、多方面において高齢者の暮らしを支える人材の育成を推進することが必要です。

●第1期計画における評価指標の状況

指標	計画策定前	目標値	結果 (R4年度)	評価
認知症相談延べ相談件数	25件	50件	207件	順調
認知症サポーターの養成と育成	12,637人	15,800人	17,532人	順調
寝たきり高齢者等理髪・美容サービス事業（利用者）	17人	35人	7人	要努力
介護予防・日常生活支援総合事業（サロン事業）	21か所	35か所	45か所	順調
地域リハビリテーション活動支援事業	107か所	130か所	170か所	順調
生きがい施策 （高齢者向けクラブへの活動助成）	99クラブ	105クラブ	84クラブ	要努力

第1期計画の目標・指標の達成状況

【目標数1、指標数21】

- ・ 順調 16 (72.7%)
- ・ 要努力 4 (18.2%)
- ・ 評価困難 2 (9.0%)