

第2期上田市自殺対策計画

ダイジェスト版

～「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して～

日本の自殺者数は、平成10年から14年連続で3万人を超える状況が続いていました。平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行され、国を挙げて自殺対策を推進した結果、令和元年には自殺者数が2万人を下回りましたが、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。

上田市では、平成31年3月に「第1期上田市自殺対策計画」を策定し、様々な自殺対策事業を実施してきました。しかしながら、毎年20人以上が自殺で亡くなる深刻な状況は続いています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題であると認識されています。上田市は、引き続き、生きることの包括的な支援として自殺対策を推進し、「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指します。

計画の期間

令和6年度(2024年度)から令和11年度(2029年度)までの6年間

基本方針



1 「生きることの包括的な支援」としての対策の推進

「生きることの阻害要因」(失業や多重債務、生活苦等)を減らす取組に加えて「生きることの促進要因」(信頼できる人間関係、問題対処能力、自己肯定感等)を増やす取組を行います。

2 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

様々な分野の関係者や組織が、それぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有し、連携します。

3 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

- 社会制度のレベル…法律、大綱、計画等の枠組みの整備や修正
 - 地域連携のレベル…関係機関等による支援の連携
 - 対人支援のレベル…個々人の直面している問題を解決するための相談等
- 総合的に推進

4 実践と啓発を両輪として推進

自殺は「誰にでも起こりうる危機」であり、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であることが、共通認識となるように普及活動を行います。また、全ての住民が自殺を考えている人のサインに気づき、専門家につなぎ、見守ることができるよう、メンタルヘルスへの理解促進も含め広報活動、教育活動等に取り組みます。

5 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進

国、県、市、関係団体、民間団体、企業、住民が連携・協働し、取組を推進します。

6 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

国、県、市、民間団体などの自殺対策に関わる者は、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、不当に侵害することのないよう、このことを共通認識とします。

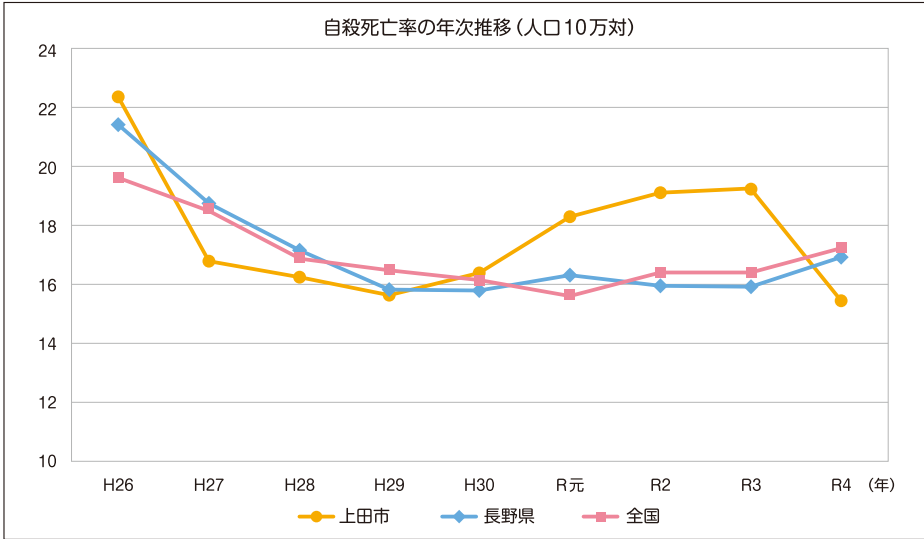
計画の目標値

目標		現状値	目標値
自殺死亡率 (人口10万人 当たりの自殺者数)	上田市	15.52 (R4年) ※1	12.4以下 (R11年)
	国	16.4 (R2年) ※2	13.0以下 (R8年)
	県	16.3 (R3年) ※2	12.2以下 (R9年)

※1 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)

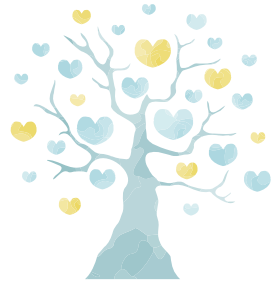
※2 厚生労働省「人口動態統計」

上田市の現状



自殺死亡率の推移

国及び県の自殺死亡率は、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。上田市においては、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。

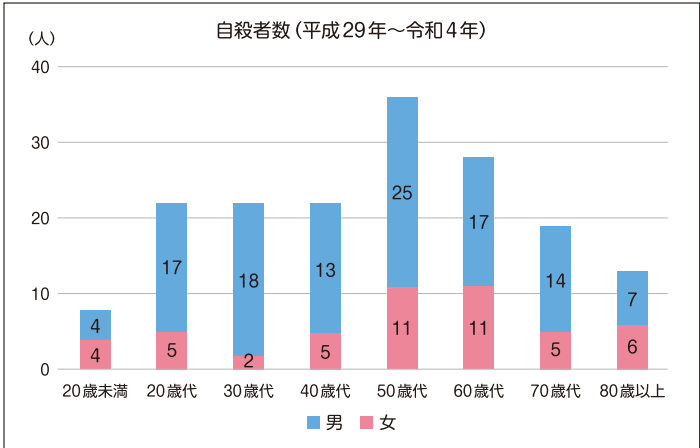


		平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
上田市	自殺者数(人)	36	27	26	25	26	29	30	30	24
	自殺死亡率	22.37	16.85	16.29	15.70	16.40	18.34	19.13	19.28	15.52

〈厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)〉

性別・年齢別の特徴

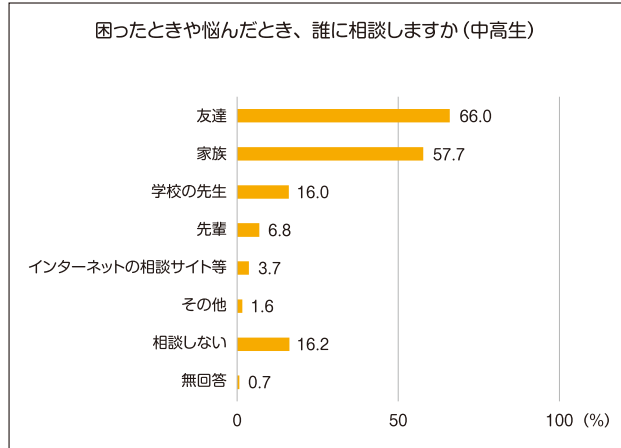
平成29年から令和4年までの6年間の自殺者を年代別にみると、50歳代が最も多くなっています。また、自殺者の約70%が男性です。



〈厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)〉

困ったときや悩んだときの相談相手 (中学生)

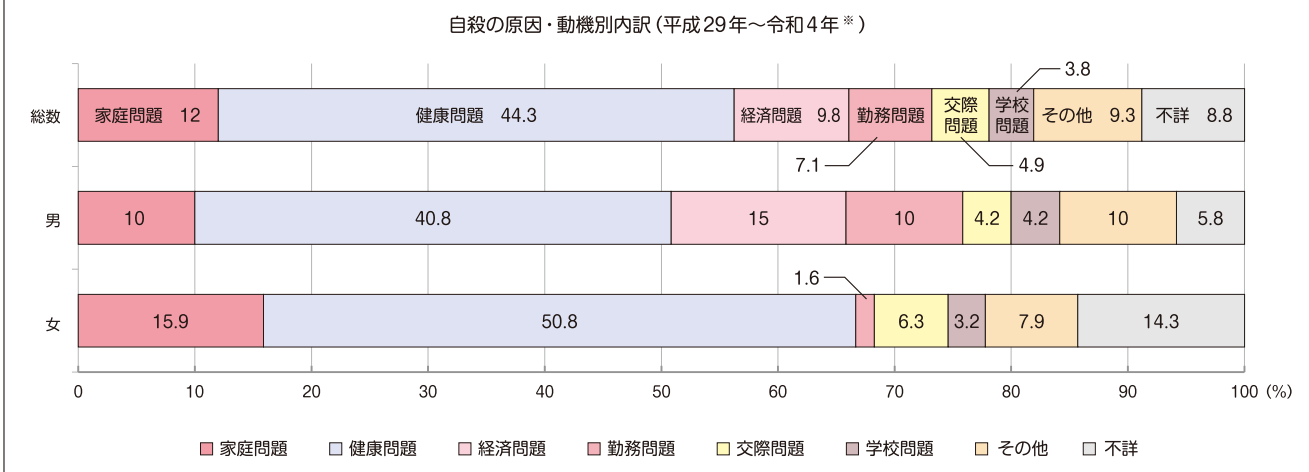
中学生の困ったときや悩んだときの相談相手は、「友達」が66.0%と最も多く、次いで「家族」が57.7%、「学校の先生」が16.0%となっています。一方で、「相談しない」が16.2%となっています。



〈令和4年度健康づくり計画策定のためのアンケート調査〉

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。



*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)〉

施策の体系

5つの「基本施策」と3つの「重点施策」で構成しています。



5つの基本施策

基本施策は地域で自殺対策を推進するうえで欠かすことのできない基盤的な取組です。

1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策は、保健・医療・福祉・教育・労働等の様々な分野の施策、組織、人々が密接に連携する必要があります。「生きることの包括的な支援」を実施するため、地域におけるネットワークの構築及び強化を図ります。

主な取組

- 上田市自殺対策連携会議の開催による連携の強化と推進
- 自殺未遂者に関する連絡会による支援体制の整備 等



2 自殺対策を支える人材の育成

住民や相談業務に従事する人などに対して自殺対策に関する研修を実施し、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に行動できるよう、必要な基礎的知識の普及を図ります。また、自殺対策に関わる者は、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、不当に侵害することのないよう、このことを共通認識として研修を実施します。

主な取組

- ゲートキーパー*養成研修会の開催 等

*ゲートキーパー：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、見守る人のこと



3 住民への啓発と周知

自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、いのちや暮らしの危機に陥った場合には誰かに助けを求めることが適切であるとの理解を促進します。住民が自殺対策について理解を深めることができる機会を増やし、一人ひとりが役割意識を持てるよう、普及啓発を図ります。

主な取組

- 自殺予防パンフレットの作成
- メンタルヘルスや自殺対策に関する情報発信 等



4 生きることの促進要因への支援

自殺対策は「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方向で推進する必要があります。「生きる支援」に関するあらゆる取組を総動員して「生きることの包括的な支援」を推進します。

主な取組

- 妊産婦、子育てをしている人への支援の充実
- 疾病や障がいのある人とその家族への支援
- 自殺未遂者及び自死遺族への支援
- 自殺対策の担い手・関係者に対するこころのケアの促進
- 各種相談窓口及び相談体制の充実
- 楽しみ・生きがいづくり 等

5 未成年者の自殺対策の強化

児童・生徒がいのちの大切さを実感できる教育、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身につけるための教育（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を実施します。

主な取組

- SOSの出し方に関する教育、命の学級の実施
- こころの健康状態や不登校、発達に関する相談の実施 等



3つの重点施策

重点施策とは、上田市の自殺の実態から、ハイリスク層に焦点を絞った取組です。

1 勤務問題対策

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、メンタルヘルス対策、ハラスメント対策等についての周知・啓発を強化し、「働き方改革」を推進します。また、職域や各事業所での対策だけでなく、行政や地域の業界団体の役割も重要であるため、関係機関と協働して推進します。

主な取組

- ワーク・ライフ・バランスの推進
- 働き方改革の推進
- 労働相談、労働者のこころの相談の実施 等



2 高齢者対策

高齢者は、とじこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいことから、地域包括ケアシステムや地域福祉力の強化等の施策と連動した事業の展開を図る必要があります。高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが重要なため、行政サービス、民間事業者のサービス、民間団体の支援を適切に活用し、生きるこころの包括的支援としての施策を推進します。

主な取組

- 地域包括支援センターの運営や認知症高齢者等支援ネットワーク推進事業の実施
- 高齢者とその家族の悩みごと等の相談の実施
- 認知症サポーターの養成と育成
- 地域リハビリテーション活動支援事業の実施 等



3 生活困窮者、無職者、失業者対策

生活困窮や無職、失業状態にある人は、単に経済的な問題だけでなく、心身の健康や家族との人間関係、ひきこもり等、様々な問題を抱えている可能性があります。生活困窮者自立支援制度に基づく支援と自殺対策施策が密接に連携し、経済や生活の支援のほか、こころの健康や人間関係等の視点も含めた包括的な支援を推進します。

主な取組

- 生活困窮者自立支援事業の実施
- 就労支援事業の実施
- 多重債務等の相談の実施 等



計画の推進

市長をはじめとする理事者、全部局長が参加する「上田市自殺対策推進会議」において計画の策定、進捗・評価の確認を行い、「上田市自殺対策庁内幹事会・連絡会」にて課題の検討や具体的な取組について協議します。また、自殺対策に取り組む関係団体で構成する「上田市自殺対策連携会議」から意見を聴取し、協力・連携しながら各種取組を実施します。

計画書・相談窓口について

計画書・相談窓口一覧については上田市のホームページから確認できます。



上田市自殺対策計画



相談窓口

お問合せ先

発行・編集：上田市健康こども未来部健康推進課
電話：0268-23-8244 / FAX：0268-23-5119