

第2期 上田市自殺対策計画

～「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して～

令和6年度(2024年度)～令和11年度(2029年度)

令和6年3月

長野県上田市

「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」の実現を目指して



我が国の自殺者数は近年減少傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことにより、令和2年から増加に転じています。

上田市においては、年により増減はあるものの、毎年20人以上が自殺で亡くなられており、深刻な状況と認識しております。

自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの社会的な要因があることが知られています。また、一見個人の問題に見える健康問題や家庭問題などの要因も、適切な相談や治療など社会的な支援によって解決できる場合があります。世界保健機構（WHO）が「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題」と明言しているように、自殺は社会の包括的な取組により避けることのできる死であるとの認識の下、自殺対策を推進する必要があります。

上田市では、平成31年3月に第1期自殺対策計画を策定し、こころの健康の保持・増進や自殺予防に関する講座の開催・情報発信、自殺対策を支える人材であるゲートキーパーの養成、こころの悩みに寄り添う相談を実施してきました。また、自殺対策に取り組む関係機関との連携を強化し、協力して取組を推進できるよう自殺対策連携会議を開催してきました。

自殺対策が目指すものは「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」であり、自殺対策基本法にも、その目的は「国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与すること」とうたわれています。上田市においても、国の基本理念に基づき、市民が自殺に追い込まれることなく、安心して生活することができる上田市を目指して、第1期計画の評価と現下の状況を踏まえ、自殺対策をさらに推進してまいります。

市民の皆様は、自殺は誰にでも起こり得る危機であると捉え、自殺の状況や自殺対策の重要性に理解と関心を持ち、周囲の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となっていただくようお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、御尽力いただきました自殺対策連携会議の構成員の皆様をはじめ、上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査、パブリックコメント等で貴重な御意見をいただきました市民の皆様にご心から感謝申し上げます。

令和6年3月

上田市長 土屋陽一

目 次

第 1 章 計画の基本的な考え方	1
1 趣旨	
2 計画の期間	
3 計画の位置付け	
第 2 章 上田市の自殺の現状と課題	4
1 統計データからみる現状	
2 アンケート調査からみる現状	
3 第 1 期計画の進捗と課題	
第 3 章 計画の基本的な方向性	18
1 自殺対策の基本理念	
2 自殺対策の基本認識	
3 自殺対策の基本方針	
4 SDG s（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進	
5 計画の目標値	
第 4 章 自殺対策における取組	23
1 施策体系	
2 基本施策	
基本施策 1 地域におけるネットワークの強化	
基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成	
基本施策 3 住民への啓発と周知	
基本施策 4 生きることの促進要因への支援	
基本施策 5 未成年者の自殺対策の強化	
3 重点施策	
重点施策 1 勤務問題対策	
重点施策 2 高齢者対策	
重点施策 3 生活困窮者、無職者、失業者対策	

第 5 章 自殺対策の推進体制42

- 1 計画の推進体制、進行管理

資料編45

- 1 上田市生きる支援関連施策
- 2 自殺対策基本法・自殺総合対策大綱
- 3 計画策定の経過等
- 4 上田市自殺対策連携会議構成員名簿

第1章 計画の基本的な考え方

1 趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年から平成23年まで14年連続で3万人を超える状態が続いていました。このような背景の中、平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行され、翌年には国が推進すべき自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになり、自殺対策の総合的な推進の結果、自殺者数は減少傾向となりました。

しかしながら、依然として自殺者数は2万人を超え、自殺死亡率は先進7か国の中で最も高いという深刻な状況が続いたため、平成28年には自殺対策基本法が改正され、すべての都道府県及び市町村が自殺対策計画を策定することとなりました。これを受け、国・都道府県・市町村が一体となり、さらに自殺対策を総合的に推進してきましたが、令和2年には新型コロナウイルス感染症の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより自殺者数は11年ぶりに前年を上回り、特に女性や子ども・若者の自殺が深刻な状況となりました。この状況を踏まえ、令和4年10月に見直された自殺総合対策大綱では、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた支援、女性や子ども・若者に対する支援等が重点的に取り組む施策として位置付けられています。

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、「ゲートキーパー¹⁾ 養成研修会」などの人材育成事業、「こころの相談」などの各種相談事業、「自殺対策連携会議」による関係機関との連携強化を進めてきました。しかしながら、毎年20人以上が自殺に追い込まれているという深刻な状況に変わりはなく、さらに国や県と同様、子ども・若者の自殺が増加傾向にあり、現状を踏まえた対策の見直しと取組の継続が必要な状況となっています。

自殺は、自殺総合対策大綱の基本認識にも示されているとおり、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には様々な社会的要因があり、その多くは防ぐことができる社会的な問題です。この基本認識を受けて上田市は、引き続き「生きることの包括的な支援」を推進し、市民一人ひとりが自殺予防の主役となり、自殺を考えている人を一人でも多く救うことができる、「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。

本計画は、「第1期上田市自殺対策計画」の最終評価を基に、現下の状況や国の自殺総合対策大綱、県の自殺対策推進計画を踏まえながら、総合的な自殺対策をさらに推進するための指針として策定するものです。

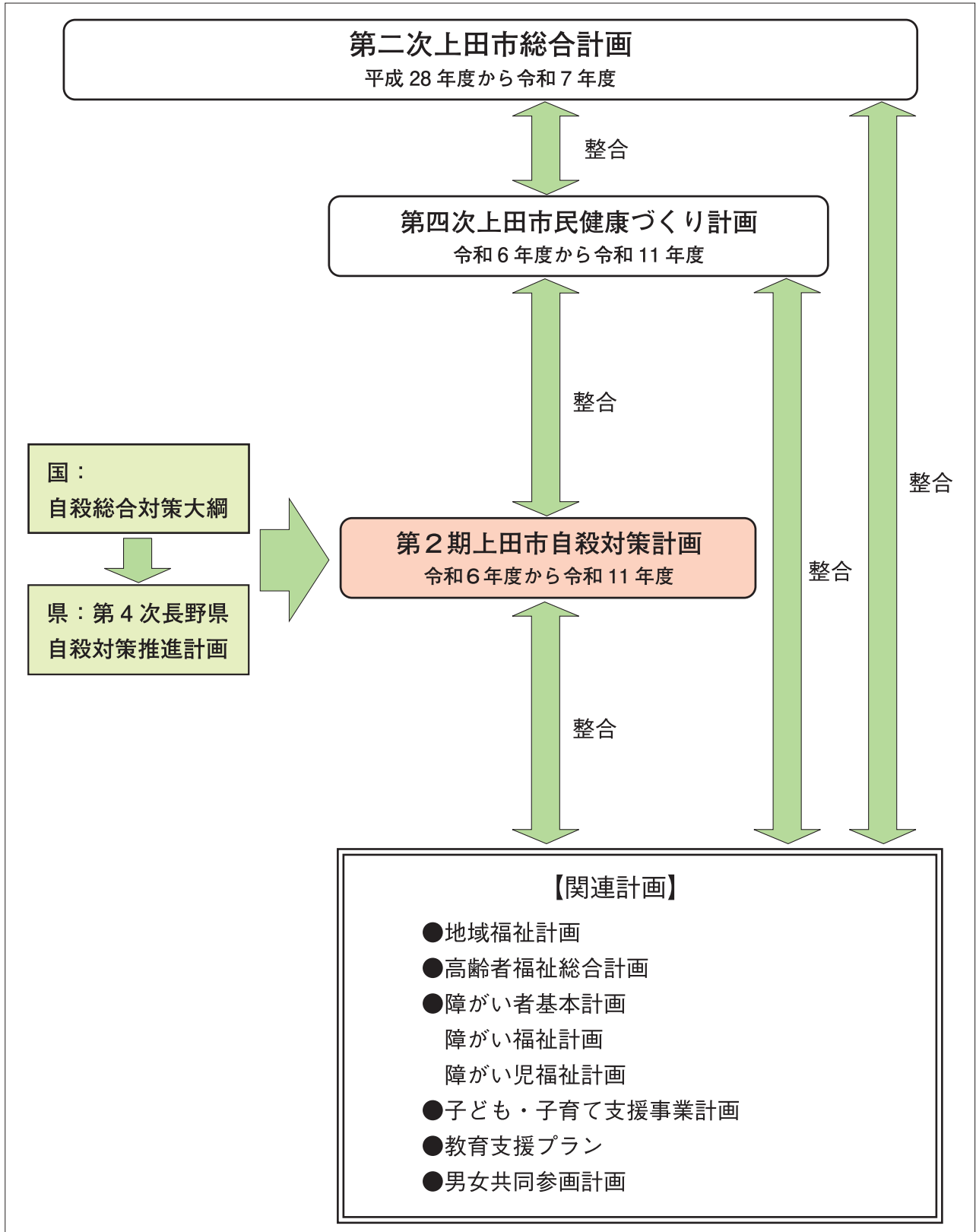
1) ゲートキーパー：悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

2 計画の期間

この計画の推進期間は、上位計画である「第四次上田市民健康づくり計画」の目標年度との整合性を図るため、令和6年度から令和11年度までの6年間とします。また、毎年計画の取組状況や課題の整理を行うとともに、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じ計画の見直しを行います。

3 計画の位置付け

この計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づき、国の「自殺総合対策大綱」及び「第4次長野県自殺対策推進計画」に地域の実情を勘案して上田市の自殺対策について定めるものです。また、「第二次上田市総合計画」・「第四次上田市民健康づくり計画」を上位計画としての行動計画です。



※ 「第2期上田市自殺対策計画」の上位計画である「第四次上田市民健康づくり計画」のこのころの分野において、自殺対策も含めた取組について、以下のように掲げています。

このころの分野における基本的な考え方

このころの健康は、自分らしく生きるための重要な条件であるとともに、体の健康とも関連があります。また、栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、飲酒、喫煙などの生活習慣が、うつ病や不安障害にも影響することが明らかになっています。なかでも睡眠不足や睡眠の質の低下は、疲労の蓄積、ストレス耐性の低下、情緒不安定、作業能率の低下、肥満・高血圧・糖尿病・心疾患・脳血管疾患の発症や症状悪化のリスク上昇、精神疾患の発症・再発・再燃のリスク上昇、死亡率の上昇などに関与しています。このように心身の健康を保持・増進する上で、適度で良質な睡眠を確保することはとても重要です。

このころの健康の保持・増進のためには、ストレスによる心身の不調に気づき、適切に対処することも重要です。睡眠や余暇活動、ストレス対処方法を日常生活に取り入れ、ストレスを上手に解消することは、生活を豊かにするだけでなく、うつ病などこのころの病気の予防につながります。

悩みを抱えたときに相談できる人がいることは、精神的に大きな支えになります。ゲートキーパーの役割を担う人が増えることは、自殺予防にもつながります。

目標

日常生活に、適切な睡眠・休養・ストレス対処法を取り入れ、このころの健康を保とう。

市の取組

- このころの健康の保持・増進に関する知識の普及・啓発
- このころの悩みに関する相談体制の充実
- 自殺予防の推進

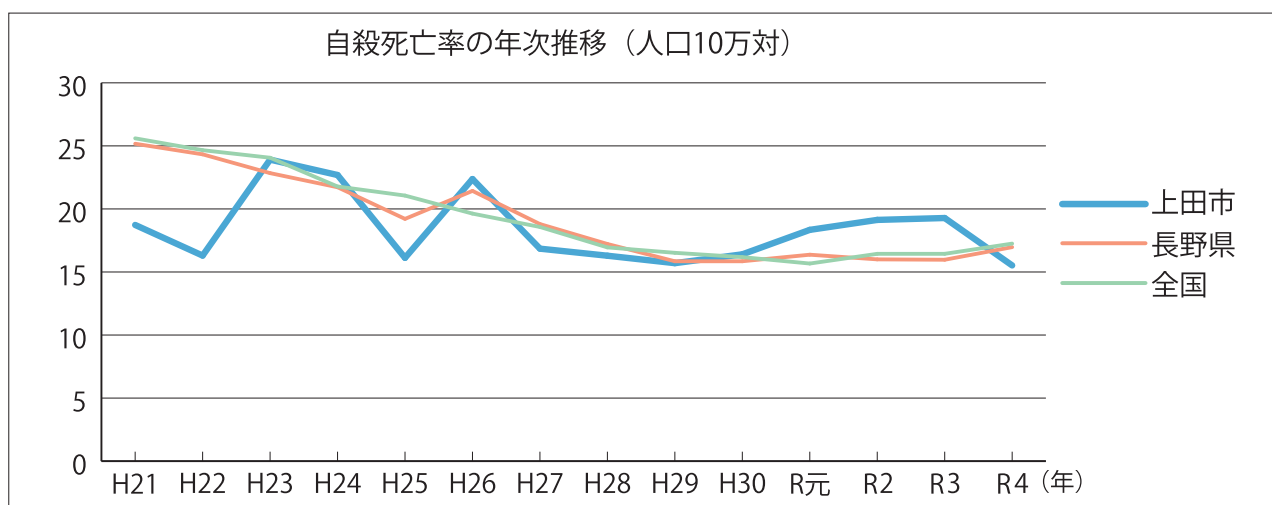
第2章 上田市の自殺の現状と課題

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)>

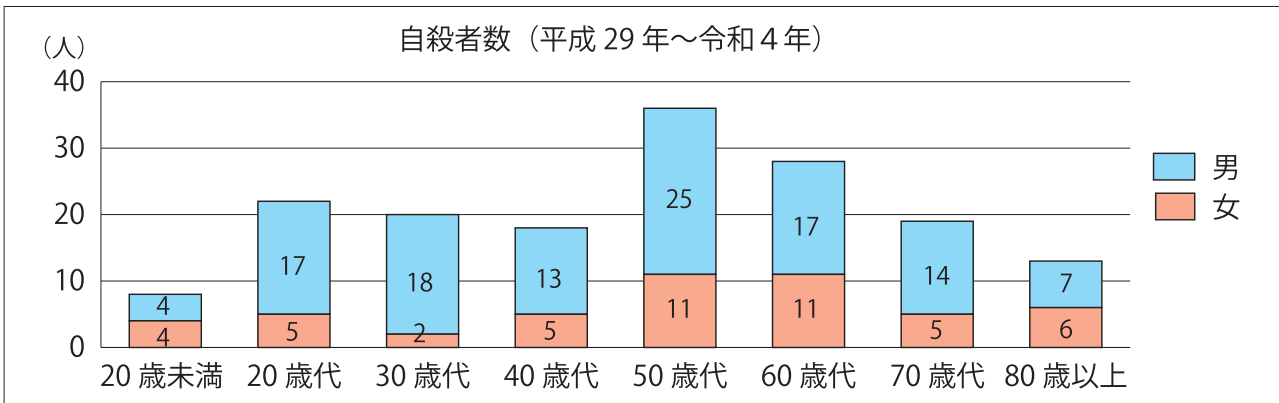
自殺者数・自殺死亡率の推移

		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)>

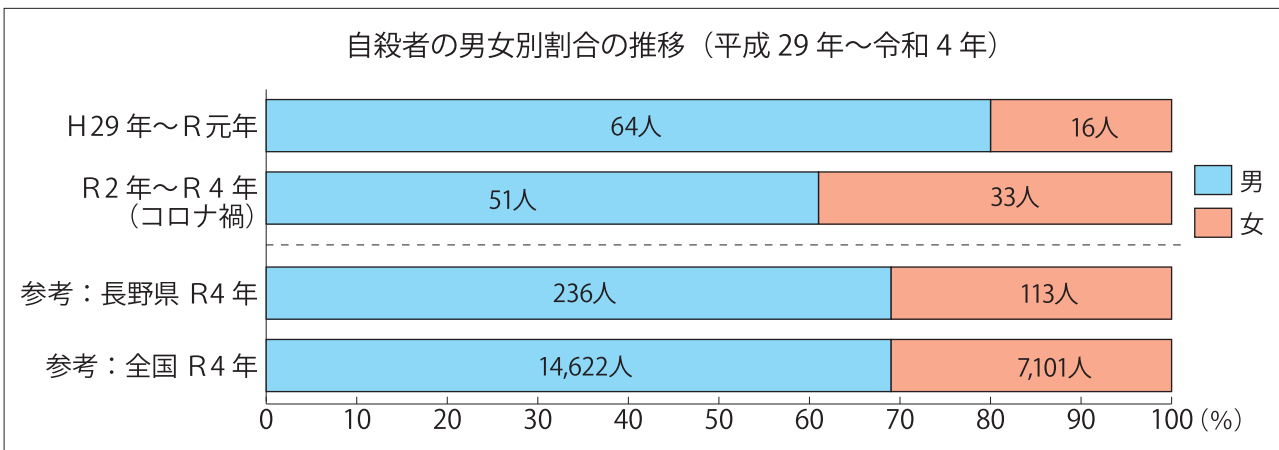
(2) 性別・年齢

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。



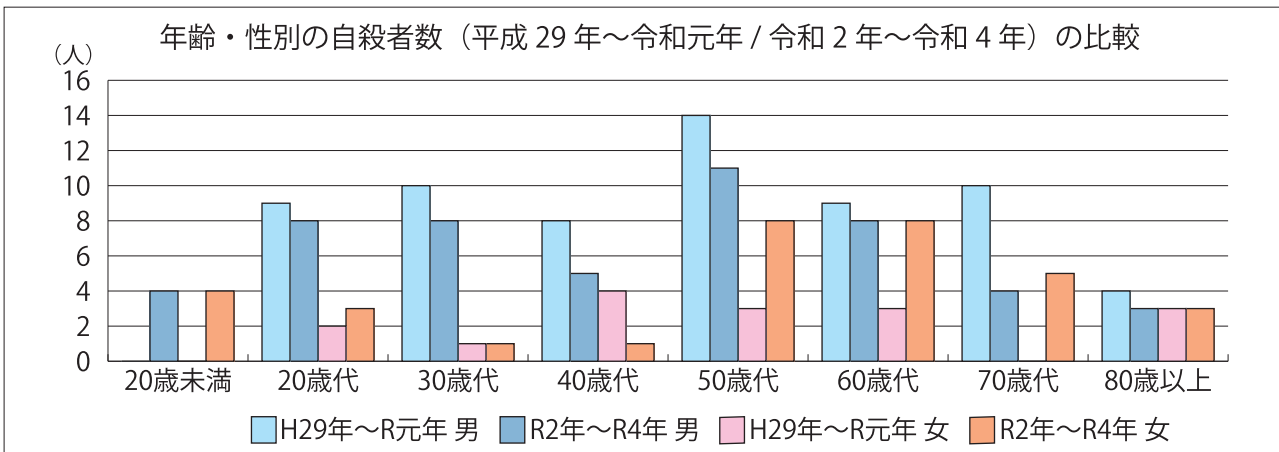
<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

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。

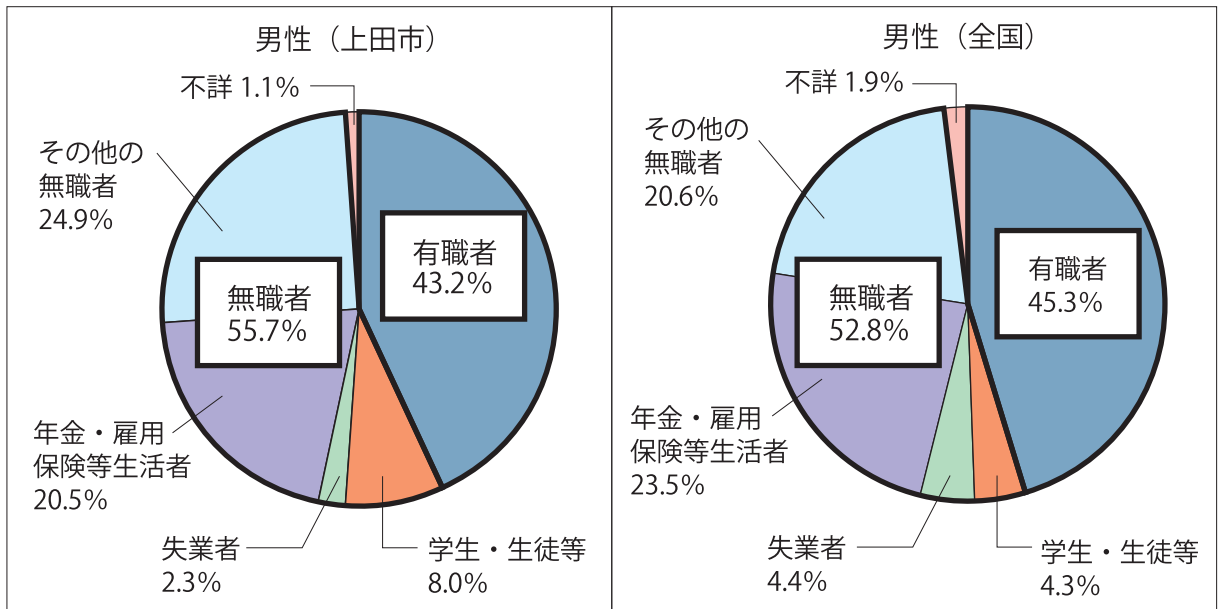


<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

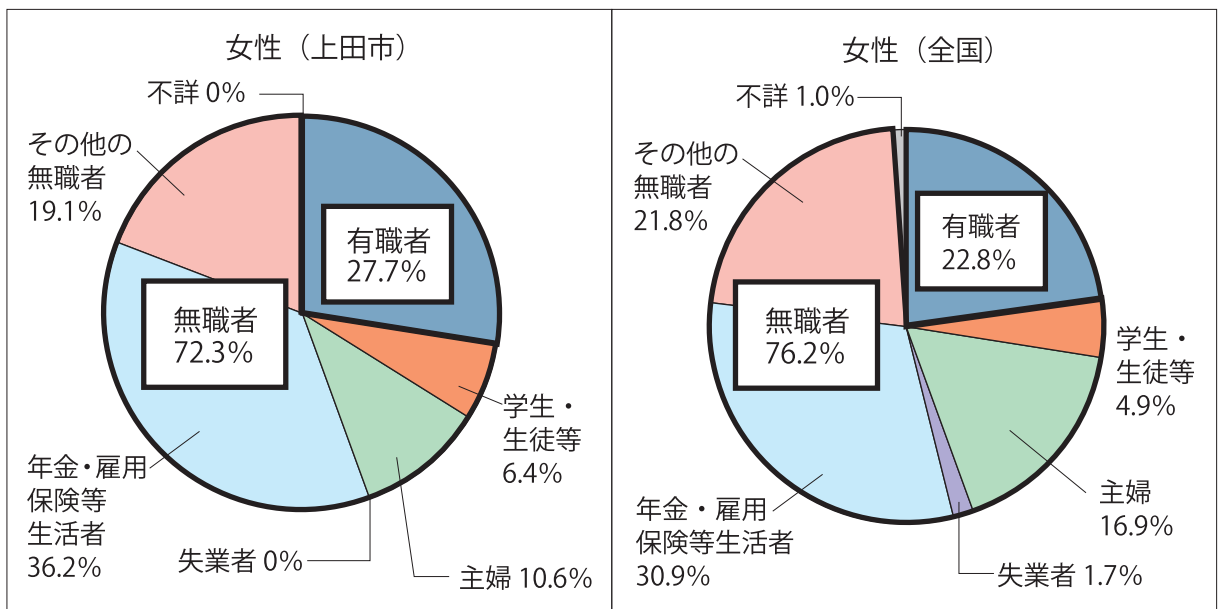
(3) 職業

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



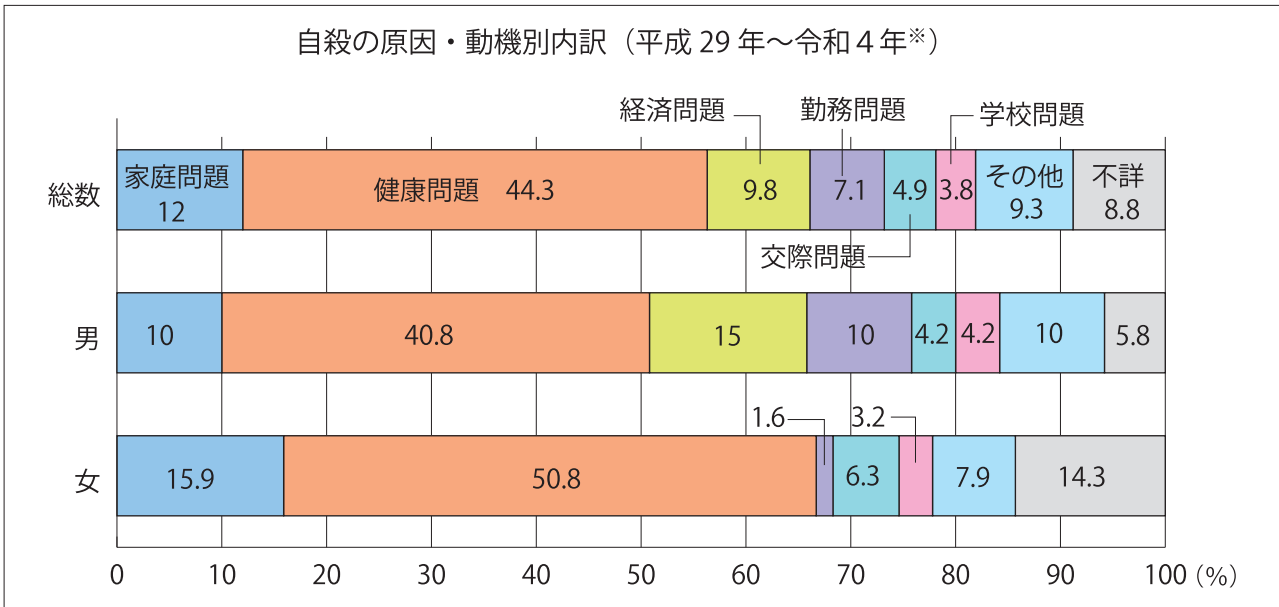
※上田市の令和元年は除く。令和元年は詳細なデータが公表されていません。

<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。

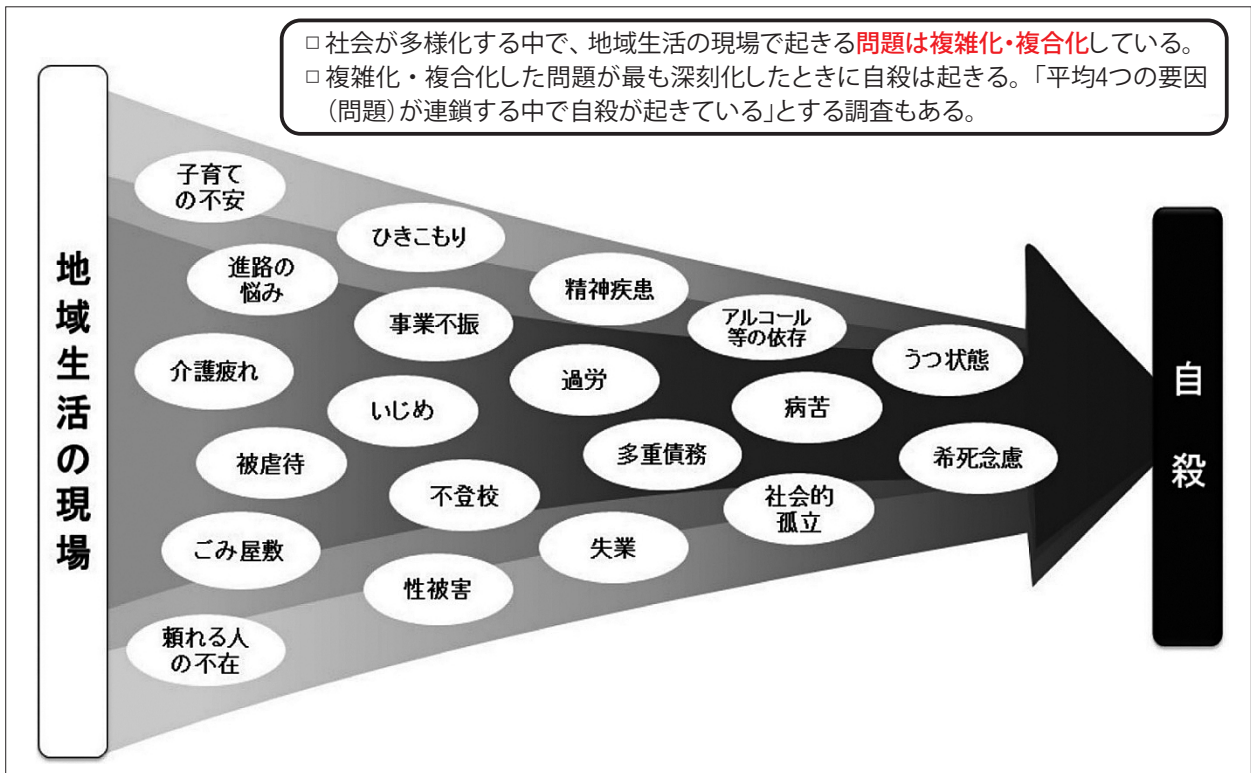
しかしながら、下図「自殺の危機要因イメージ図」のように自殺の原因は一つではなく、多くの場合、多様な要因が連鎖する中で起きていると言われています。



※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）>

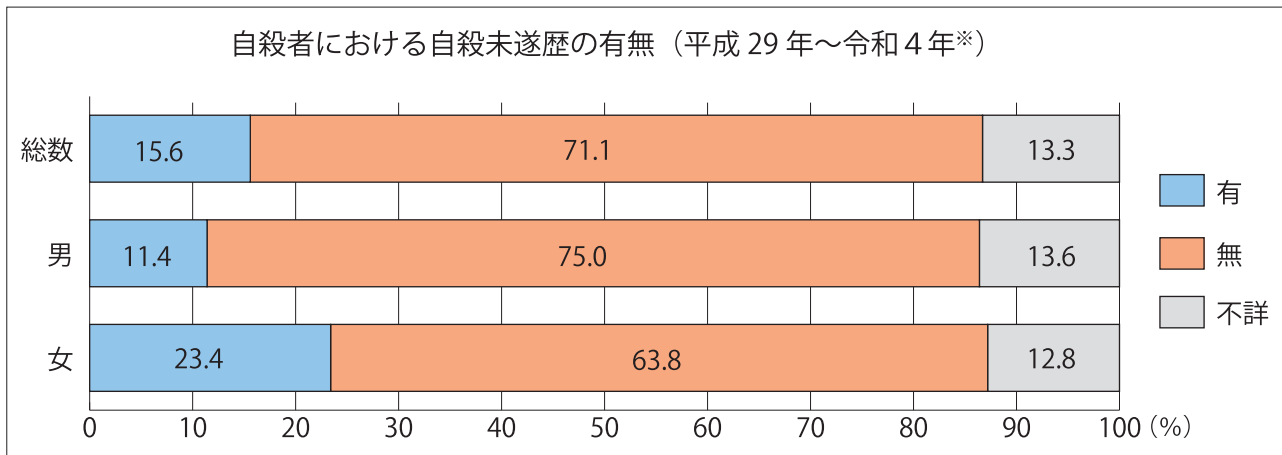
自殺の危機要因イメージ図



<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%が自殺未遂を図っています。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ァイル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ァイルでは、「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】

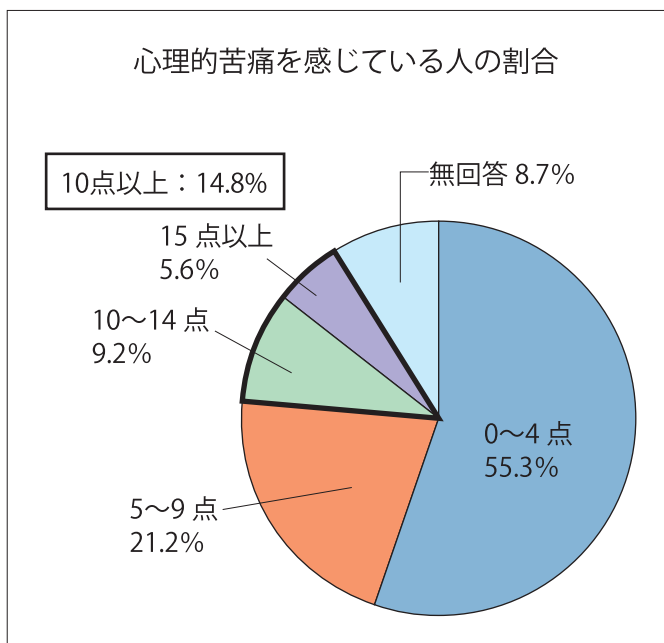
令和4年9月

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

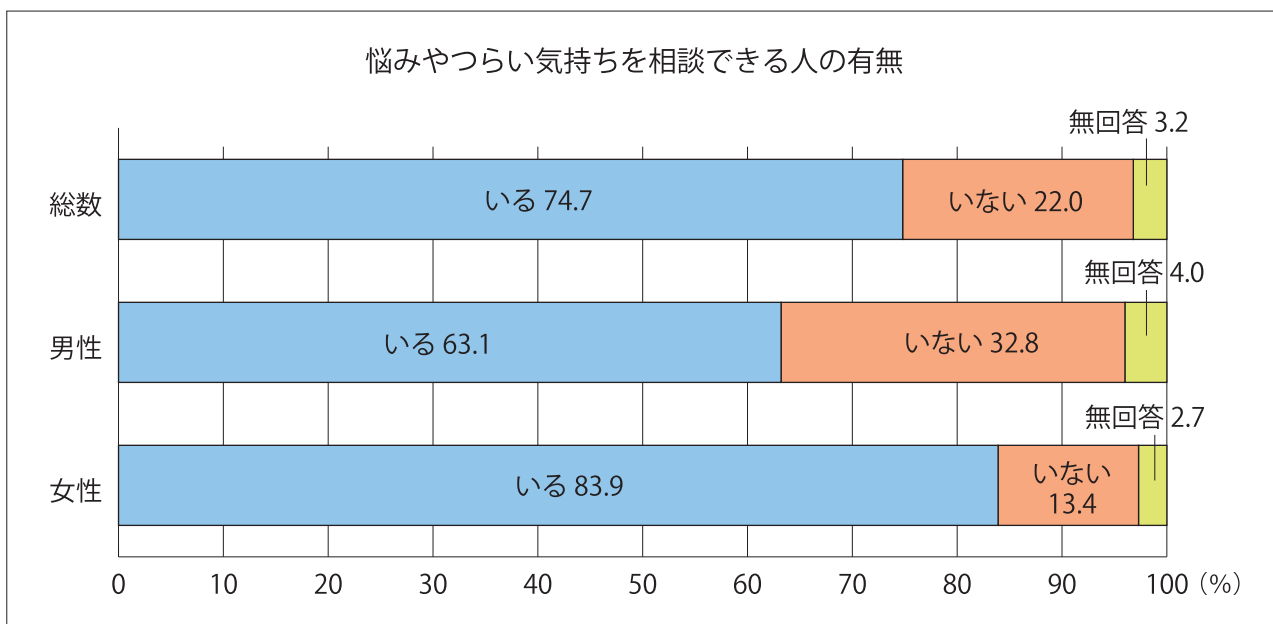
うつ病や不安障害などを評価する「K6¹⁾」という設問の回答が10点以上の人を、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人とします。結果は、14.8%の人が気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている状況です。



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。

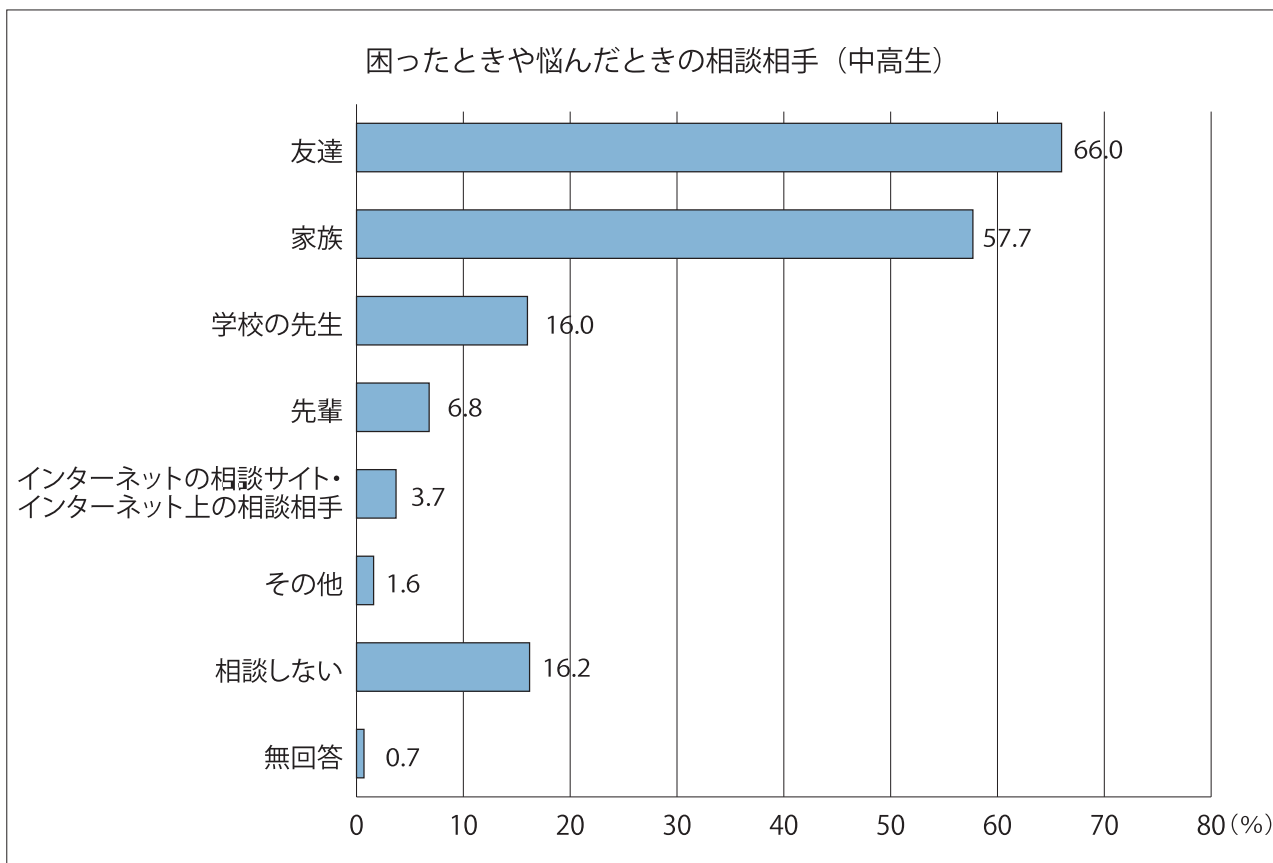
(2) 悩みやつらい気持ちを相談できる人の有無

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。



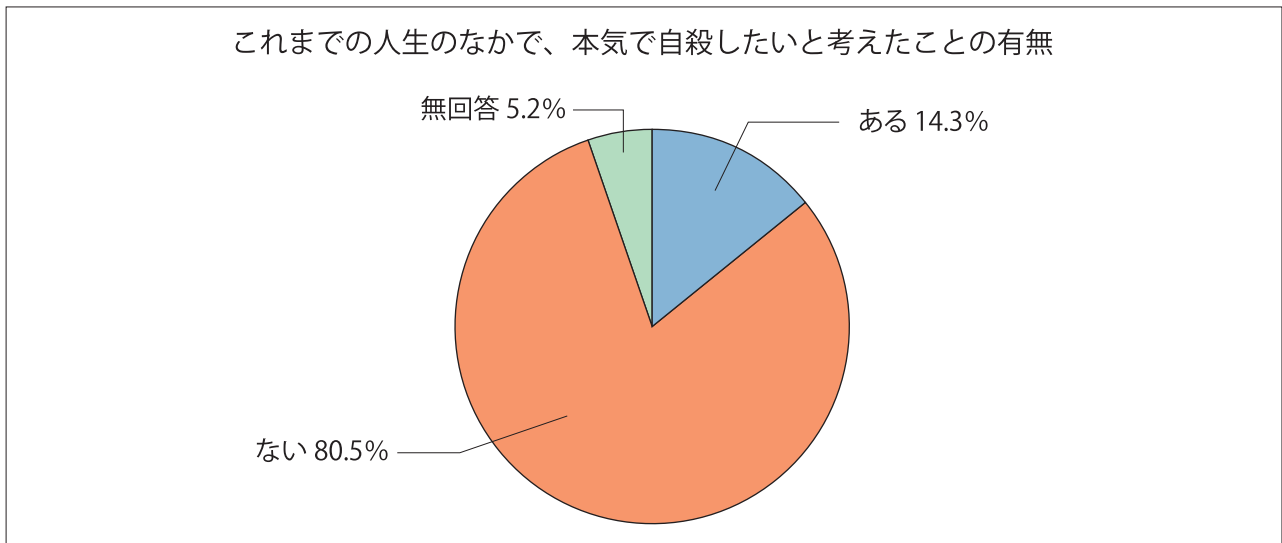
(3) 困ったときや悩んだときの相談相手（中高生）

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。



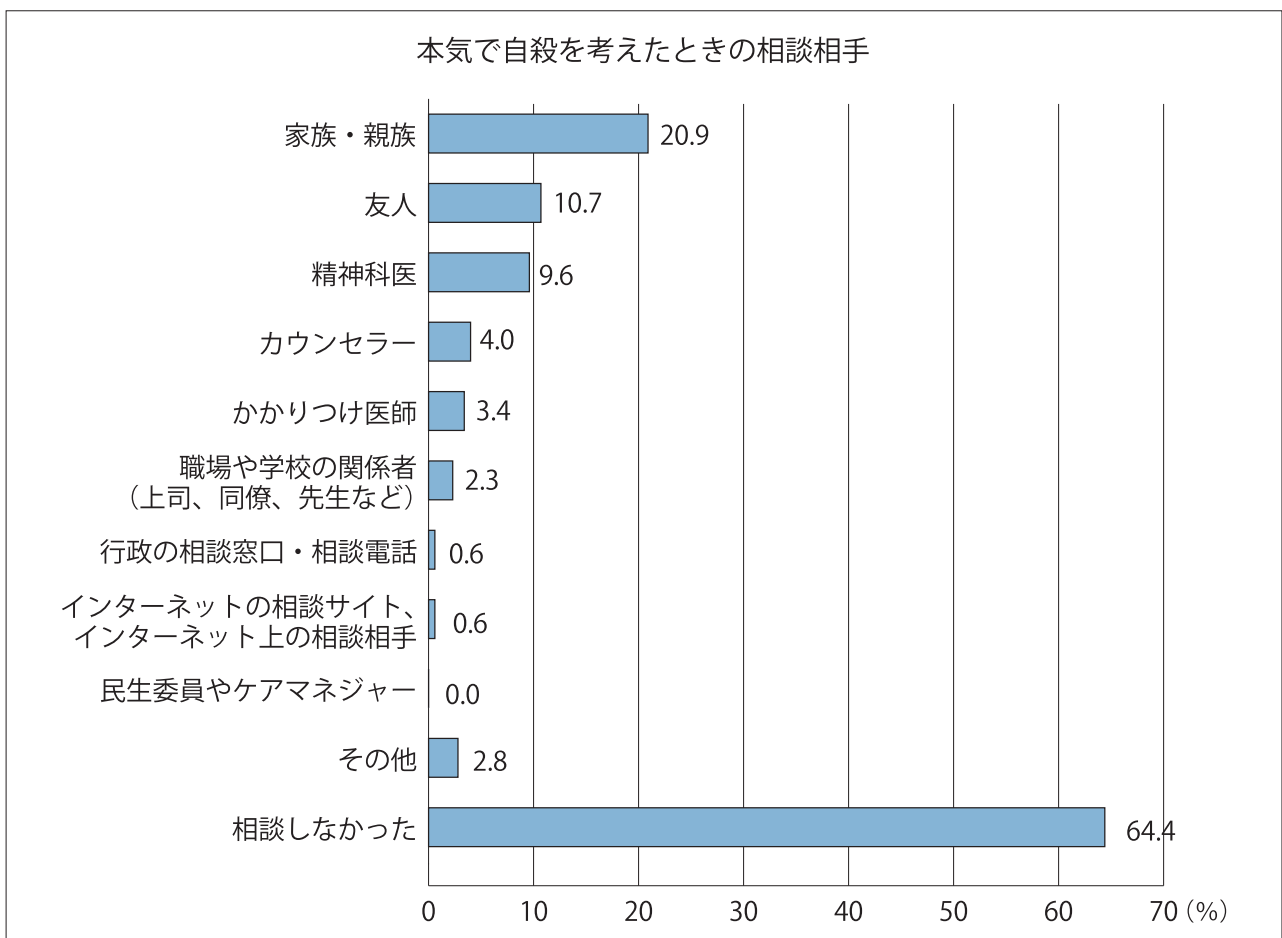
(4) これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことの有無

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

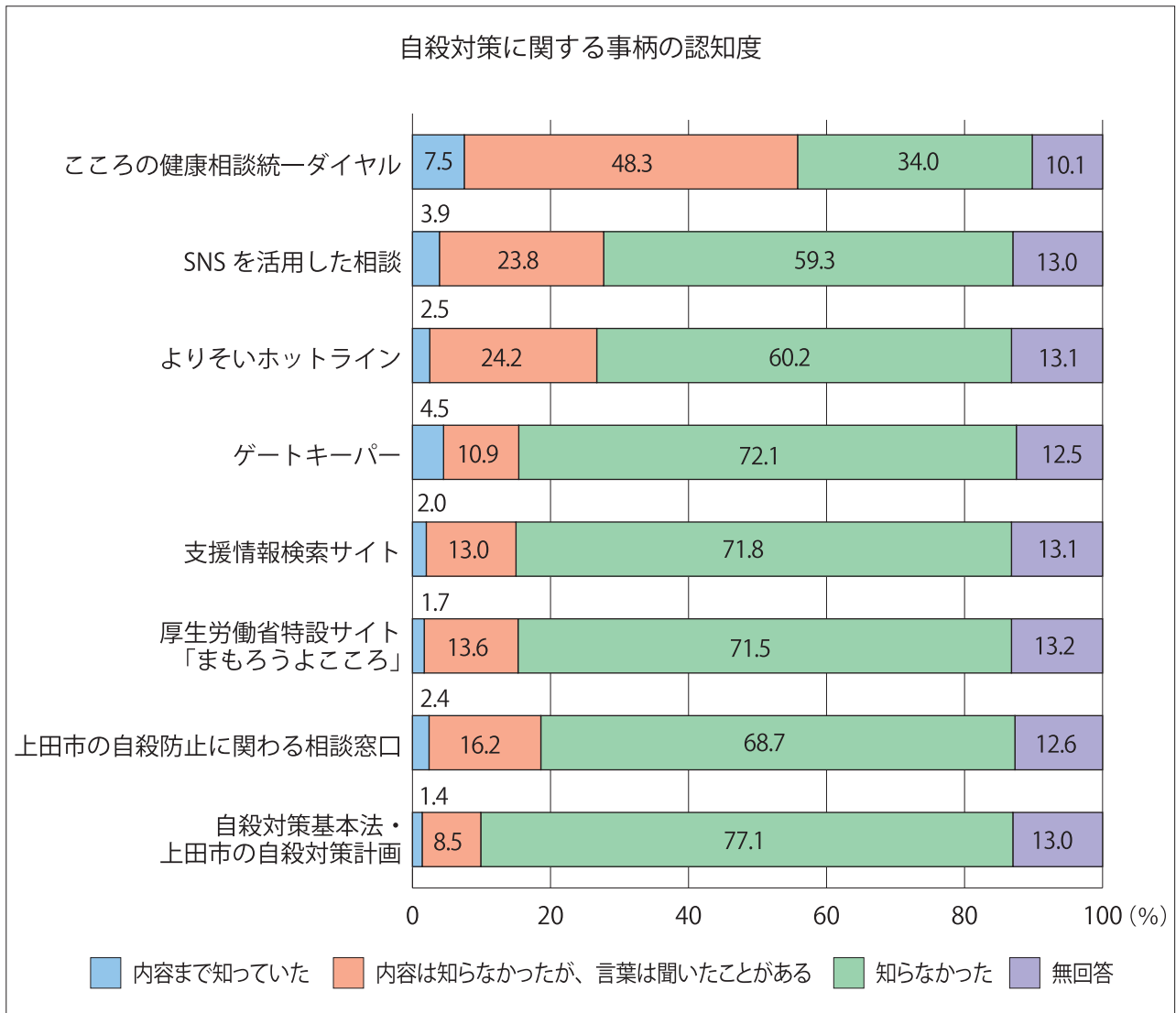
自殺したい、又はそれに近いことを考えたときに相談した相手は、「家族・親族」が20.9%、「友人」が10.7%、「精神科医」が9.6%となっています。一方で、「相談しなかった」と回答した人は64.4%でした。



(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経験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%)

第3章 計画の基本的な方向性

1 自殺対策の基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して

2 自殺対策の基本認識

自殺総合対策大綱に挙げられている「自殺の現状と自殺総合対策における基本認識」を踏まえ、本計画においては、以下の基本認識を念頭に置いて自殺対策を推進します。

- ・自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ・毎年20人以上が自殺で亡くなる状況は続いており、自殺対策は継続して取り組む課題である
- ・新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた対策を推進する
- ・地域レベルの実践的な取組を、PDCAサイクルを通じて推進する

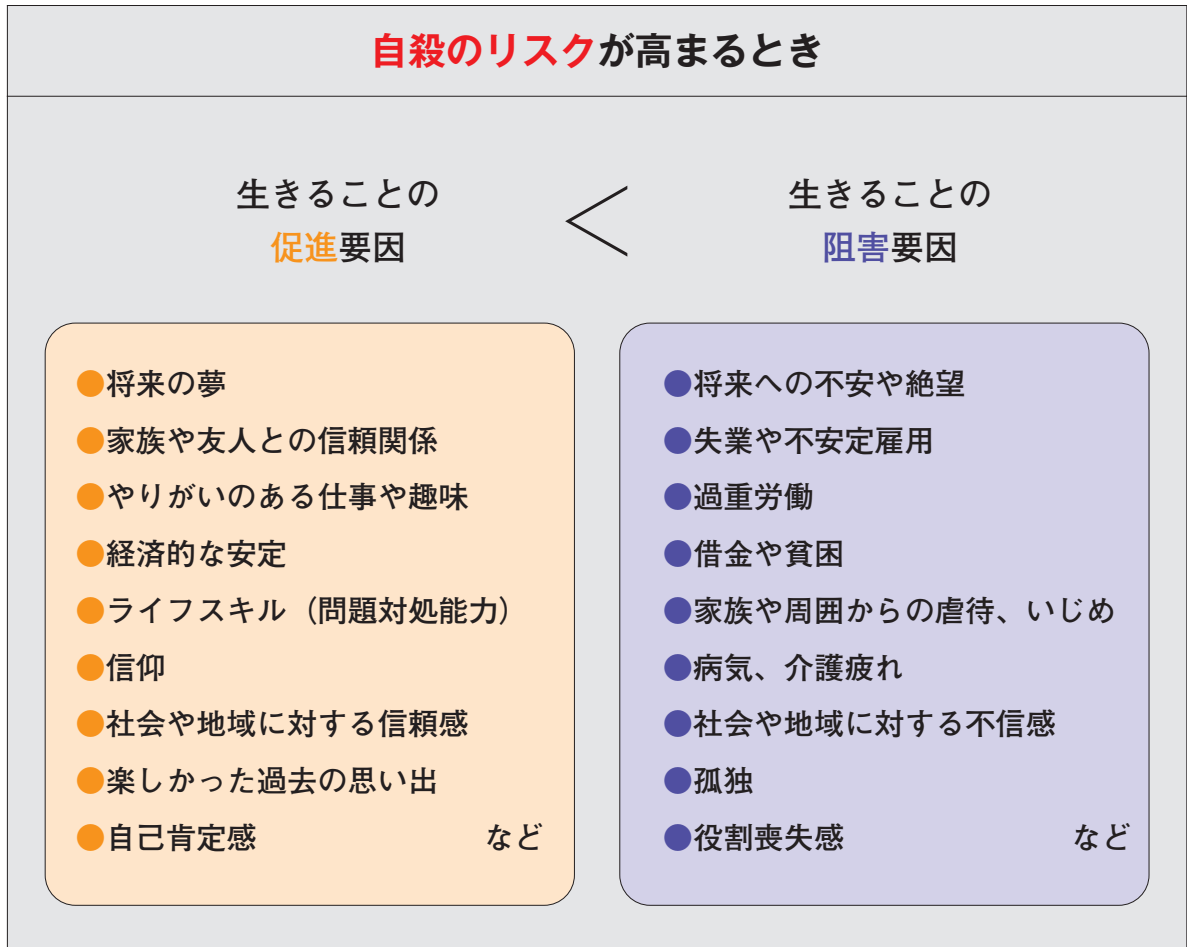
3 自殺対策の基本方針

令和4年10月に閣議決定された自殺総合対策大綱を踏まえて、上田市では以下の6項目を自殺対策の基本方針とします。

(1) 「生きることの包括的な支援」としての対策の推進

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の基本認識の下、自殺対策は「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取組を行い、双方の取組を通して、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、生きることの包括的な支援として推進する必要があります。

「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標であるSDGsの理念と合致するものでもあることから、自殺対策は、SDGsの達成に向けた施策としての意義も持ち合わせるものです。



<いのち支える自殺対策推進センター作成>

（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

自殺を防ぐには精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が必要です。また、このような包括的な取組を実施するためには、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自覚のもと、緊密に連携する必要があります。

（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

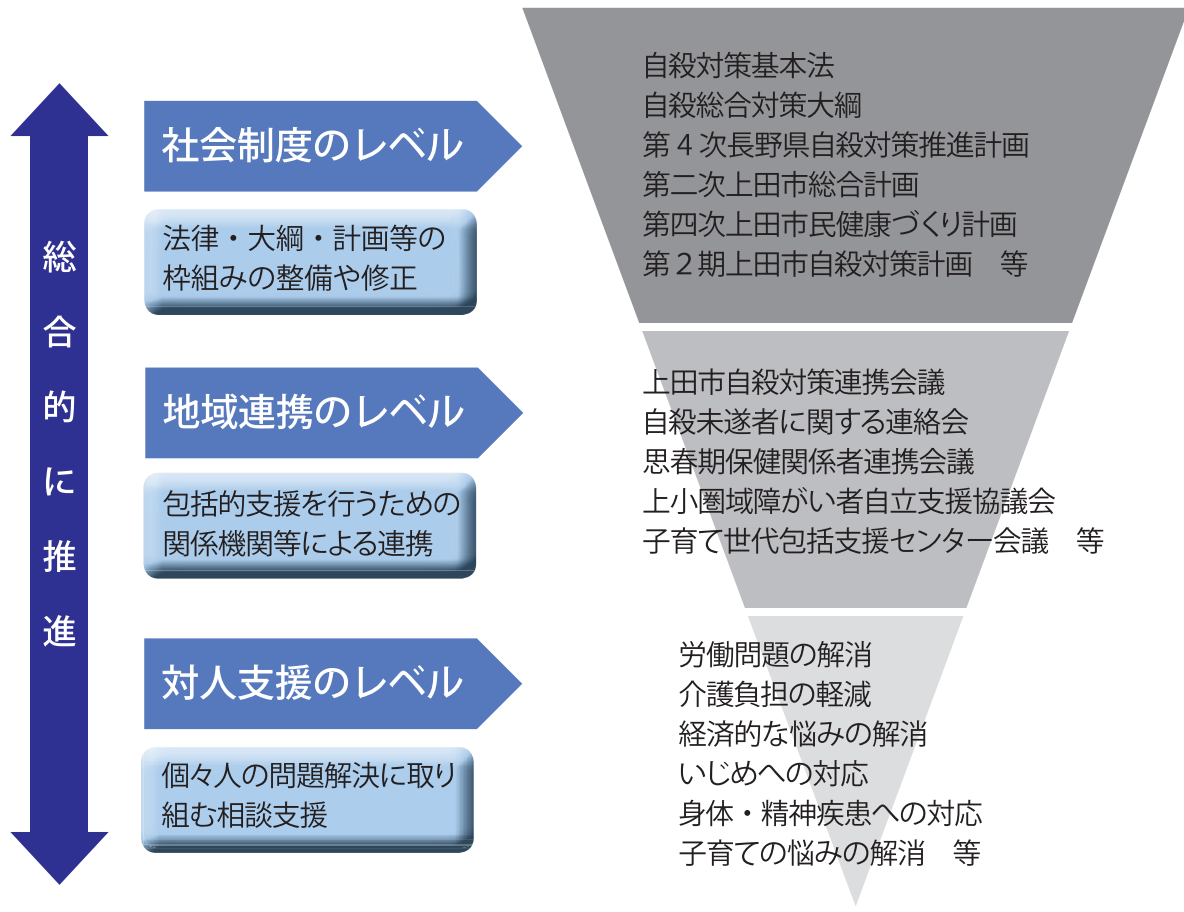
自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」「地域連携のレベル」「社会制度のレベル」それぞれにおいて強力に、かつそれらを総合的に推進することが重要です。

また、時系列的には、「事前対応」「自殺発生の危機対応」「事後対応」の各段階ごとに、効果的な施策を講じる必要があります。

加えて、「自殺の事前対応の更に前段階での取組」として、学校において、児童・生徒等を対象とした「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。

三階層自殺対策連動モデル：TISモデル

「社会制度」「地域連携」「対人支援」の3つのレベルの有機的な連動により、総合的な自殺対策を推進する



段階に応じた対応の内容

- ・事前対応…心身の健康の保持・増進についての取組、自殺や精神疾患等についての正しい知識の普及・啓発等、自殺の危険性が低い段階での対応
- ・危機対応…現に起こりつつある自殺の危険に介入し、自殺を防ぐための対応
- ・事後対応…自殺で身近な人を亡くした遺族や職場の同僚等への支援や、自殺未遂をした人が再び自殺行動に至らないようにするための支援の対応

(4) 実践と啓発を両輪として推進

自殺は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景は未だ十分に理解されていないのが実情です。そのため、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、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ということが、地域全体の共通認識となるように、積極的に普及活動を行うことが重要です。

また、全ての住民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づくとともに、気づいたら速やかに専門家につなぎ、見守っていかれるよう、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んでいくことが必要です。

(5) 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、上田市だけでなく、国、県、関係団体、民間団体、企業、住民等が連携・協働し、自殺対策を総合的に推進することが必要です。そのため、それぞれが果たしうる役割を明確化、共有化し、相互に連携・協働しながら取組を推進します。

【国】

自殺対策を総合的に策定し、実施する。

【県】

自殺対策を県全体の取組として推進する。

広域的な啓発・体制整備・取組の展開、市町村・民間団体との連携・支援。

【市】

地域の特性に応じた取組を策定し、実施する。

住民の暮らしに密着した自殺対策を推進する。

【関係団体、民間団体、企業】

それぞれの活動内容の特性に応じて積極的に自殺対策に参画する。

【住民】

自殺は社会全体の問題であり、我が事であることを認識し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のため、主体的に自殺対策に取り組む。

(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。

4 SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、平成27（2015）年の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、令和12（2030）年までに達成を目指す国際目標です。SDGsは「地球上の誰一人取り残さない持続可能な世界」を実現するための17の長期的な目標（ゴール）と169の具体的な行動目標（ターゲット）で構成されています。

自殺総合対策大綱において、「自殺対策は、SDGsの達成に向けた政策としての理念も持ち合わせるものである」とされていることを受けて、本計画に掲げる施策の推進においても、SDGsのゴールとの関連を意識し、本計画の推進がSDGsにおけるゴールの達成に資するものとして位置付けます。

本計画に掲げる施策と特に関連するSDGsのゴールは以下のとおりです。

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 4 質の高い教育をみんなに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 8 働きがいも経済成長も | |



5 計画の目標値

目標値は、計画期間の令和11年までに、令和4年の自殺死亡率15.52を20%以上減少（自殺死亡率を12.4以下にする）とします。

なお、国は自殺総合対策大綱における当面の目標として、「令和8年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させる（自殺死亡率を13.0以下にする）」ことを掲げています。

また、長野県は「令和9年までに12.2以下にする」ことを目標としています。

	目標値 (自殺死亡率)	現状値	備考(出典等)
上田市	12.4以下 (R11年)	15.52 (R4年)	厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地) R4年と比べて20%以上の減少
国	13.0以下 (R8年)	16.4 (R2年)	厚生労働省「人口動態統計」 H27年(18.5)と比べて30%以上の減少
県	12.2以下 (R9年)	16.3 (R3年)	厚生労働省「人口動態統計」

第4章 自殺対策における取組

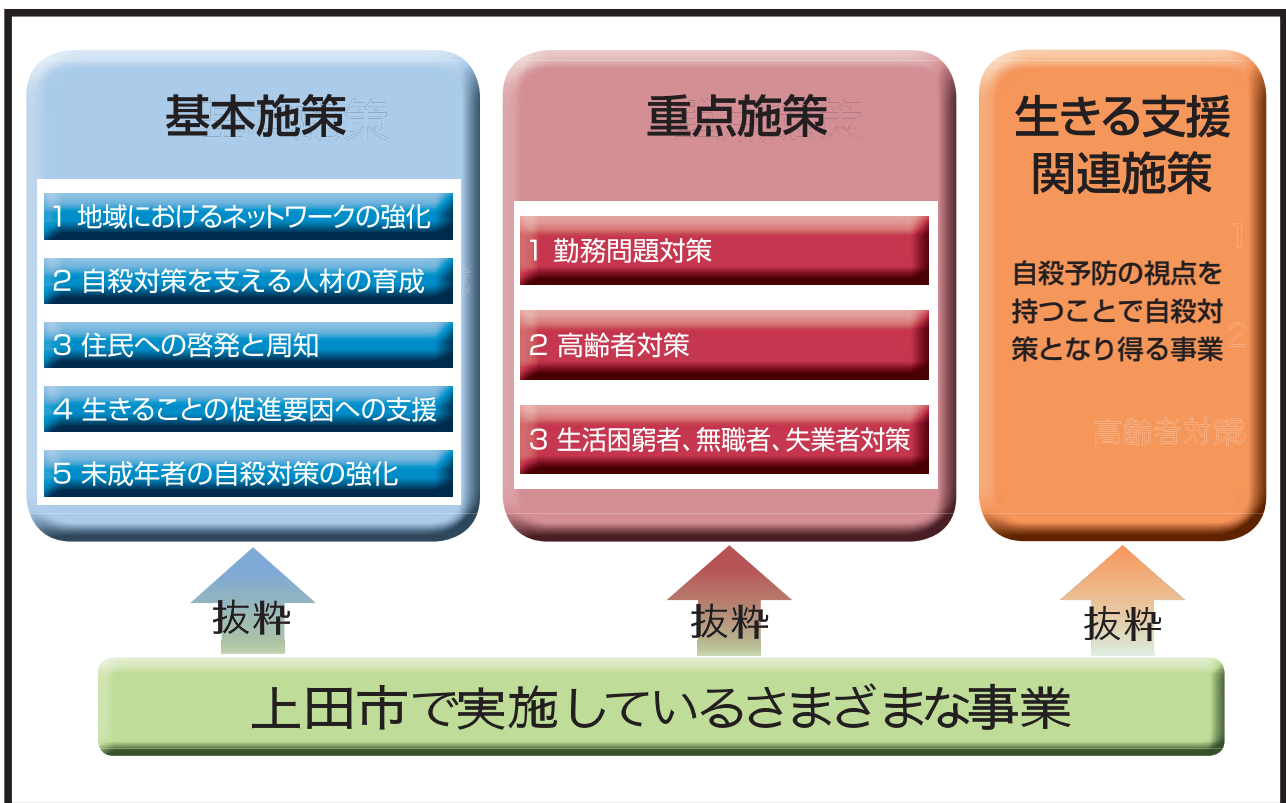
1 施策体系

上田市の自殺対策は「基本施策」「重点施策」「生きる支援関連施策」の大きく3つの施策群で構成しています。

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あり、重点施策は上田市における自殺のハイリスク層に焦点を絞った取組です。

また、生きる支援関連施策は上田市において、すでに行われている様々な事業のうち自殺対策に資する取組をまとめたものです。

※生きる支援関連施策は46ページからの資料編に掲載してあります。



2 基本施策

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策を推進する基盤となる取組が、地域におけるネットワークの強化です。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。

取組	内容	担当課・団体
上田市自殺対策連携会議	自殺対策に取り組む関係機関・関係課が、課題や情報、取組を共有し、また意見を交換し、具体的な自殺対策の推進につなげます。	主：健康推進課 他、自殺対策に取り組む関係機関
思春期保健関係者連携会議	思春期保健について課題検討や情報共有を行い、思春期の子どもたちのより良い支援につなげます。	主：健康推進課 他、学校関係者、医療機関等
上小圏域障がい者自立支援協議会	上小圏域の障がい児・者の福祉について、医療・保健・福祉・教育及び就労等に関係機関とのネットワークを構築し、障がい児・者の自立を支援します。	障がい者支援課 上小圏域障害者総合支援センター
子育て世代包括支援センター会議	子育て支援コーディネーターや母子保健コーディネーターを含む市の関係課が子育て支援について情報共有や課題検討等を行い、充実した子育て支援につなげます。	子育て・子育て支援課 健康推進課 保育課
相談窓口担当者連絡会	研修や情報交換等を通して、市民相談等の窓口の連携を強化し、相談機能の充実を図ります。	人権共生課
要保護児童対策地域協議会	被虐待児童をはじめとする要保護児童等の早期発見、早期対応を図るために、関係機関が円滑な連携のもとで各種調整や支援方針等の協議、適切な支援を実施し、子どもの安全・安心な養育環境の確保を図ります。	主：子育て・子育て支援課 他、児童福祉に取り組む関係機関
発達支援連携会議	上田市の子どもの発達支援について、関係課が情報共有や必要な取組についての検討を行い、子どもを中心にした継続的な支援が行われるよう連携します。	学校教育課 障がい者支援課 健康推進課 保育課 発達相談センター
自殺言動者の情報提供	自殺のおそれのある人を把握した場合に関連機関へ情報提供を行います。	上田警察署
自殺対策関係者研修会	上小地域の自殺の実態や特性を踏まえ、関係者に対して自殺対策の基礎的な知識や精神疾患等に関する研修や情報交換を行います。	上田保健福祉事務所

取 組	内 容	担当課・団体
自殺未遂者に関する連絡会	自殺未遂者の再企図を防ぎ、自殺対策に携わる関係者の連携を図り、地域の支援体制を整備推進することを目的に開催します。	上田保健福祉事務所 信州上田医療センター
上小地域難病対策連携会議	難病患者の療養を支援するため、地域の関係者が連携の緊密化を図り、支援体制の整備を推進することを目的に開催します。	上田保健福祉事務所

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
上田市自殺対策連携会議の開催数	年1回	年1回以上	

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

人材の育成は、自殺対策を推進する上で最も基本となる取組です。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ます。また、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。同時に、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。

取 組	内 容	担当課・団体
ゲートキーパー養成研修会	こころの健康への理解を深め、周りの人の異変に気づくこと、気づいた場合に適切に行動すること、必要時に適切な相談機関につなぐこと等ができるよう、ゲートキーパーを養成します。	健康推進課
健康推進委員研修会	健康推進委員に対して自殺対策に関する研修を実施することで、地域のゲートキーパーとしての役割を担う人材を育成します。	健康推進課
市職員の研修	新規採用職員研修にて、メンタルヘルスに関する講義を実施します。また、職員研修として、メンタルヘルス研修、ワーク・ライフ・バランス研修、働き方改革研修、ゲートキーパー養成研修等を実施します。	総務課 健康推進課
学校職員の研修	学校職員を対象にゲートキーパー研修等を行い、児童・生徒からの相談の受け方や指導方法、必要時には適切な相談機関へつなぐ等の対応について研修をします。	学校保健給食課

取 組	内 容	担当課・団体
LSS養成講座 (Life Suggest Stylist)	「カウンセリングはハードルが高いが、誰かに話を聞いてもらいたい」という人が相談できる機会をつくることを目的とし、理美容師を対象に講座を実施します。	認定NPO法人侍学園 スクオーラ・今人
ゲートキーパー関連研修会 (出前講座)	希望する団体・企業に対し、ゲートキーパーに関する講座を行うことで、自殺に関する基礎知識の普及を図ります。	上田保健福祉事務所
大学生のためのゲートキーパー講座	大学生に向けてゲートキーパーの役割等について学ぶ講座を実施します。	市民団体 「上田・生と死を考える会」
薬局向けの研修	ゲートキーパー養成研修会の開催や、「自殺予防」「向精神薬過量服薬」への意識向上のための冊子を配布します。	上田薬剤師会

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
ゲートキーパー養成研修会受講者数	384人 (H27～R4年度)	500人	

基本施策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、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを推進します。そのために、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。

取 組	内 容	担当課・団体
自殺予防パンフレットの作成	自殺予防のためのパンフレットを5年ごとに作成し、相談窓口等の周知と啓発をします。(最新版令和2年度作成)	健康推進課
精神保健・福祉に関する窓口の周知	精神保健・福祉の相談窓口についてまとめた「上田市精神保健のしおり」を作成し、必要とする人に配付します。	健康推進課
メンタルヘルスや自殺対策に関する情報発信	広報、ホームページ、行政チャンネル、SNS等で、メンタルヘルスや自殺対策に関する様々な情報を発信します。	健康推進課 広報課
公開授業	学園の授業を年に数回、一般公開します。様々な「生きづらさ」を抱えた若者たちの問題に向き合います。	認定NPO法人侍学園 スクオーラ・今人
心の健康づくりフォーラム	健康で安心して働ける環境づくりのため、職場のメンタルヘルスに関する講演会を実施します。	長野県産業労働部労働雇用課 東信労政事務所

取 組	内 容	担当課・団体
地区労働フォーラム	労働問題全般について、地域の実情に合わせ、時期・状況に適した課題をテーマに講演会を実施します。	東信労政事務所
生と死を考える啓発活動 (学習会・講演会)	いのちのあり方(生と死を考える)という観点からの学びの場を提供します。	市民団体 「上田・生と死を考える会」
薬物乱用防止啓発活動	小学校・中学校・高等学校において、薬物乱用防止に関する内容の講義を実施します。	上田薬剤師会

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
ゲートキーパーという言葉の認知度	15.4% (R4年度)	33%	上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査
広報等によるメンタルヘルスや自殺対策に関する情報発信の回数	年4回 (R4年度)	年4回以上	

基本施策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。

1 妊産婦、子育てをしている人への支援の充実

妊産婦、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い状況にあります。妊産婦、子育てをしている人への支援の充実を図ります。

取 組	内 容	担当課・団体	
伴走型相談支援事業	母子健康手帳交付	母子健康手帳交付時に、母子保健コーディネーター又は保健師が妊婦一人ひとりと面談し、安心して出産・育児に臨めるよう情報提供や相談を実施します。	健康推進課
	妊娠8か月面談	妊娠8か月頃の妊婦にアンケートを送付し、困りごとや心配・不安の有無を確認します。アンケートの内容に対して助産師・保健師が電話や面談で相談・助言を行います。	健康推進課

取 組		内 容	担当課・団体
伴走型相談支援事業	産婦健康診査事業 (産後うつ対応事業)	産婦健康診査を市で助成します。また、産婦健康診査時にエジンバラ産後うつ質問票を用いて、産後うつを早期に発見し支援します。	健康推進課
	新生児訪問 (乳児家庭全戸訪問事業)	出生児の家庭を全戸訪問し、児の発育・発達の確認とともに、育児に関する様々な相談に応じます。また、エジンバラ産後うつ質問票を用いて、産後うつを早期に発見し支援します。	健康推進課
産後ケア事業		分娩施設退院後一定の期間、助産師等の看護職が授乳や子育て相談に応じるとともに、母が休養できるようサポートします。	健康推進課
見守りし合わせ支援事業		新生児訪問等において、育児不安が強く、傾聴支援を希望された人に対して、支援員が家庭訪問を行います。育児不安の軽減や育児の孤立化の防止を図ります。	子育て・子育て支援課
育児・家事支援		育児の不安が強い家庭や、適切に家事を行うことが困難な状況下にある家庭に対し、支援員が家庭訪問を行います。保護者への助言や家事・育児援助等により、保護者の不安や負担の軽減、子育て家庭の孤立化の防止を図ります。	子育て・子育て支援課
子どもに関する相談		育児方法や子どもの発達等に関する様々な不安に寄り添い、助言を行うほか、適切な支援につなぎます。	健康推進課 発達相談センター
子育て支援センター		親子で自由に遊べる場であり、保護者同士の情報交換の場です。育児講座の開催、子育てサークルの育成のほか、子育て支援コーディネーターが様々な相談に応じます。	子育て・子育て支援課
子育てママのリフレッシュ事業		子育て中の母親の育児ストレスの解消や孤立化の防止、心身の健康増進を図るため、フィットネス講座等を開催します。	子育て・子育て支援課
ファミリー・サポート・センター		地域において、子育ての援助を受けたい人と子育ての援助ができる人同士を結びつけることで、子育ての助け合いを行い、保護者の負担軽減と子育て家庭の孤立化の防止を図ります。	子育て・子育て支援課
子育て応援講座		就学前の子とその保護者を対象とした講座を開催し、保護者同士のネットワークの形成を図ります。	公民館

2 疾病や障がいのある人とその家族への支援

疾病や障がいがあることで生きづらさを感じている人や、その人を支える家族は、日々の生活において様々な不安や困難を抱えていることが予想されます。不安や困りごとに寄り添い、必要な支援を提供することで、生活の質の向上や社会的な孤立を防ぐことにつながります。

取組	内 容	担当課・団体
断酒会への活動支援	アルコールの問題を抱えている人とその家族の自主グループです。定期的を開催して当事者同士の交流を深め、断酒の継続を目指します。	健康推進課
上小山びこ会への活動支援	こころの病気を抱える人とその家族の交流・学習の場です。定期的な交流会・講演会の開催や会報の発行により、孤立しない・孤立させないための仲間づくりを行います。	健康推進課 障がい者支援課
オアシス千曲家族教室	精神障がいのある人を支える家族を対象とした講演会・交流会を実施します。家族同士が交流することで不安の軽減や地域とのつながりの強化を図ります。	地域活動支援センター オアシス千曲 健康推進課
障がい者向け施設の支援	障がいのある人が、地域における活動の場の一つとして地域活動支援センター等を利用することにより、居場所や他者とつながる機会をつくります。	障がい者支援課 地域活動支援センター
障がい福祉サービスや各種福祉制度の支援	障がいのある人の抱える様々な課題や相談に対し、適切な支援を提供するため、関係機関と連携し、各種サービスの提供により、日常生活の質の向上及び社会復帰の促進を図ります。	障がい者支援課 各種サービス提供機関 上小圏域障害者総合支援センター
日常生活自立支援事業	認知症や知的障がい又は精神障がいのため、福祉サービスの利用や金銭管理に困難を生じている人に対し、福祉サービスの利用や金銭管理の手伝いを行うことで住み慣れた地域で生活できるよう支援します。	上田市社会福祉協議会
成年後見制度に関する相談・利用支援	認知症や知的障がい又は精神障がいにより判断能力の低下した人に対し、成年後見についての相談や手続きの支援、専門職後見人の受任を行い、安心安全な生活ができるよう支援します。 成年後見支援センターでは、無料電話相談窓口を開設し、専門職が相談支援を行います。	上小圏域成年後見支援センター 障がい者支援課 高齢者介護課
権利擁護の相談	認知症や知的障がい又は精神障がいにより判断能力の低下した人が、安心して地域で生活ができるよう、総合的な相談や専門機関への案内を行います。	障がい者支援課 高齢者介護課

3 自殺未遂者及び自死遺族への支援

自殺未遂の背景には、様々な社会的問題が潜んでいることも多いため、医療機関や関係機関と連携して支援の充実を図り、再企図の防止に努めます。また、自死遺族が、同じ体験を持つ人と安心して分かち合える場を周知します。

取 組	内 容	担当課・団体
自殺未遂者の情報提供、専門医への紹介・連携	自殺未遂者を把握した場合に、再企図を防止するためソーシャルワーカーによる面接を行い、患者や家族の同意を得た上で関連機関への情報提供を行います。また、専門医や専門医療機関につなぎ、早期治療に結びつけます。	信州上田医療センター
ベッドサイド相談	多重債務問題を抱える自殺未遂者のもとに司法書士が赴き、相談に応じます。	長野県司法書士会 信州上田医療センター健康推進課
警察による相談	通報又は相談により自殺未遂者を把握した場合は、保護し、関係機関と連携を図り、適切な機関へつなぎます。	上田警察署
上小地域自死遺族交流会(あすなるの会上田)	自死により、身近な人を失う経験をした遺族を対象とした分かち合いの場を開催します。	上田保健福祉事務所
死別体験者をまじえての分かち合いの会	配偶者や子どもを亡くした(自死も含む)死別体験者が語り合える場を設けることによって、自らのケア(セルフケア)の力を養う機会を提供します。	市民団体 「上田・生と死を考える会」

4 自殺対策の担い手・関係者に対するこころのケアの促進

自殺対策の担い手となる職員、及び関係者のこころの健康を維持するための体制を整えます。

取 組	内 容	担当課・団体
ゲートキーパーフォロー研修会	ゲートキーパー養成研修会の参加者を対象にフォロー研修会を実施します。ゲートキーパーとしてのスキルアップや活動する中で抱える問題の解決を図ります。	健康推進課
学校教職員の健康管理	児童・生徒の身近な存在である学校教職員に対し、健康診断・ストレスチェックを行うことで職員の健康を保ち、児童・生徒からの相談に対応できる体制を整えます。	学校保健給食課
市職員の健康管理	市職員は住民からあらゆる相談を受けます。市職員に対し、健康診断や健康相談、ストレスチェックを行うことで、健康を保ち、相談に対応できる体制を整えます。	総務課

5 その他の相談窓口及び相談体制の充実

様々な問題に直面している人が適切な場所に相談できる環境及び自殺の危機にある人を早期発見・早期対応できる体制を整えます。

取 組	内 容	担当課・団体
ひきこもり対策事業	ひきこもりの問題を抱える人及びその家族に対して相談を行い、問題解決に向けて対処法を共に考えます。また、ひきこもりの問題を抱える家族が集う場を開催し、ひきこもりについて理解を深め、同じ悩みを共有する家族同士が支え合う機会を提供します。	健康推進課 まいざぼ上田
こころの相談	不眠、意欲の減退、対人関係の悩み等、こころの状況・病気に関することについて相談を受け、適切な機関につなげます。	健康推進課 地域活動支援センター オアシス千曲
福祉総合相談	住民の福祉や利便性向上のため、総合的な福祉の相談や案内を行います。	福祉課
女性相談員による相談	女性相談員が様々な悩みや困りごとの相談に応じます。	人権共生課
女性弁護士による法律相談	女性弁護士が法的な相談に応じます。	人権共生課
外国人住民総合相談	多言語で、外国人住民の悩みごとの相談に応じます。相談内容により、関係機関と連携して解決を図ります。	人権共生課
人権擁護委員による人権・悩みごと相談	いじめ・体罰等子どもに関する問題、家庭内における様々な問題、近隣とのトラブル、プライバシーに関する問題や毎日の暮らしの中で起こる様々な問題について、人権擁護委員が相談に応じます。	人権共生課 長野地方法律局上田支局
消費生活相談	消費生活相談員が、消費生活に関すること、相続や多重債務等暮らしの中で生じた問題について相談に応じ、必要により各種専門機関を案内します。また、弁護士相談を希望する人には、無料法律相談を案内します。	市民課
健康相談（薬など）	薬やセルフメディケーションも含め健康に関わる相談のほか、医療・介護・福祉等の相談も受けます。受診・服薬がない人の相談にも応じます。	上田薬剤師会
心配ごと相談事業	住民を対象に介護、福祉サービス、家庭問題等の様々な相談に応じ、関係機関と連絡を密にして問題の解決に努めます。	上田市社会福祉協議会
法律相談事業	弁護士による様々な法的な悩みごと相談を行います。	上田市社会福祉協議会
精神保健福祉相談	精神科医師によるこころの相談を行います。	上田保健福祉事務所

取 組	内 容	担当課・団体
フリーダイヤルによる何でも相談と直接支援	24時間365日、フリーダイヤルによる何でも相談を実施します。継続した支援が必要だと判断される場合、同行支援や面談を行い、社会資源への適切なつなぎや、必要な支援を検討します。	よりそいホットライン 長野センター
やどかりハウス	"雨風をしのぐ宿"として、困ったときに街のゲストハウスに1泊500円で宿泊することができます。また、昼間休む場としても利用できます。公式LINEで相談を受けます。	NPO法人場作りネット

6 楽しみ・生きがいづくり

日々の生活において、生きがいや喜びを得ることで心身の健康を促進します。

取 組	内 容	担当課・団体
図書館事業	誰もが来館でき、生涯学習の場として利用できます。	図書館
公民館事業	講座や行事の開催のほか、公民館の利用者団体の活動を応援することにより、仲間づくりや世代交流、生きがいづくりを促進します。	公民館
生涯スポーツ推進事業	誰もがいつでもスポーツに親しむことができる機会を提供します。	スポーツ推進課
交流・文化施設運営事業	多様な芸術に触れる機会の提供や、住民による創作・発表と新たな地域文化の発信を行います。また、新たな交流や活力、憩い、癒しの創出の場ともなります。	交流文化芸術センター
おせっかい員（訪問ボランティア） 各種自助グループやコミュニティづくり	人々が支えあい、つながりあいながら、生きていくことを喜べるような場を、様々な人の協働で作っていきます。	NPO法人場作りネット
孤立を生み出さないための居場所作りの整備～コミュニティシネマの活用～	学校に行きづらい子どもや保護者、支援者を上田映劇で行う特別上映会、同時開催のコミュニティカフェへ招待し、子ども及び若者に向けた包括的な支援を行います。	認定NPO法人侍学園 スクオーラ・今人 NPO法人上田映劇 NPO法人アイダオ

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
心理的苦痛を感じている人の割合	14.8% (R4年度)	9.4%	上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査
「健康である」と感じている人の割合	77.4% (R4年度)	85%	上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査
妊娠・出産について満足している親の割合	91.7% (R4年度)	増加	4か月児健康診査票

基本施策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付けるための教育（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するとともに、自殺対策に資する教育の実施に向けた環境づくりを推進します。

取 組	内 容	担当課・団体
SOSの出し方に関する教育	小学生・中学生を対象に、悩みを一人で抱え込まずに周りに助けを求めることの必要性を伝えます。実際に相談できる窓口を提示・周知し、相談しやすい環境づくりを行います。	学校教育課 健康推進課
命の学級	小学生・中学生を対象に助産師が講師となり、いのちの大切さについて学習を深めます。	学校保健給食課 健康推進課
学校満足度調査	児童・生徒に対して学校生活に関するアンケート調査を行い、こころの健康状態や学級の状況を把握します。必要時には適切な支援につなげ、学級の状況改善を図ります。	学校教育課
いじめ防止対策事業	上田市いじめ問題対策連絡協議会の開催や、各校のいじめ防止基本方針の点検と見直し、個別支援を行い、いじめの未然防止、早期発見、早期対応を図ります。	学校教育課
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの活用	専門的知識を持つ相談員を活用し、不登校等の様々な悩みを抱える児童・生徒及び保護者の相談に応じます。必要に応じて学校外の関係者とも連携し、不安の軽減、問題の解決を図ります。	学校教育課
教育相談	子どもの教育上の悩みや心配ごとに、相談員が面接や電話で応じます。いじめや不登校等の問題を共に考え、解決に向けて支援します。	学校教育課
不登校児童・生徒支援事業	不登校の児童・生徒に対し、学校や学校以外の場所で、集団に入る力を身につけ、こころの安定を図り、学習できるよう支援します。保護者の相談にも応じます。	学校教育課
異校間による連絡会議	不登校等支援が必要な児童・生徒に対して継続した支援が行えるよう、必要に応じ異なる学校間(小中・中高)による連絡会議を開催し情報共有を図ります。	学校教育課
外国籍児童・生徒相談	多言語で、外国籍児童・生徒及び保護者からの就学、学校生活に関する相談に応じます。就学に際しては日本語教室の紹介、就学後の相談に対しては学校訪問や関係機関と連携して問題解決を図ります。	学校教育課
発達に関する相談	0歳から18歳までの子どもの発達に関する相談に応じ、成長段階や特性に適應した支援を実施します。保育園や学校等関係機関との連携による継続的な支援により、子ども自身の困り感の軽減を図ります。	発達相談センター

取 組	内 容	担当課・団体
デートDV防止事業	若年層を対象に、デートDV防止に向けた意識啓発を図ります。	人権共生課
青少年電話相談	青少年本人や家族が抱える様々な問題に対して電話で相談に応じます。必要に応じて専門機関につなぎ、問題解決を図ります。	生涯学習・文化財課
悩みを抱える子どもの電話相談	18歳までの子ども専用の電話相談です。困っていることや悩んでいることについて、どんなことでも話を聞いて子どもたちの思いに寄り添います。	チャイルドラインうえだ
未成年のための市民法律教室	主に高校生を対象に、多重債務に陥らないための知識や、悪質商法の手口等の消費者教育を中心に、県内各校に無料で講師を派遣します。	長野県司法書士会
少年のいじめ対策	いじめの相談を受けた場合に、関係機関と連携した対応をします。	上田警察署
児童虐待防止・ヤングケアラー支援	児童虐待やヤングケアラーの未然防止や早期発見、早期対応の取組を推進し、子どもの安心・安全な生活の確保に向けた相談・支援を行います。	子育て・子育て支援課

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
SOSの出し方に関する教育を実施する公立小・中学校の割合	全小中学校 (R4年度)	全小中学校	
20歳未満の自殺者数	8人 (H29～R4年合計)	0人 (R5～R10年合計)	

3 重点施策

重点施策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ます。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勤務問題による自殺リスクの低減に向けた取組を推進します。

取 組	内 容	担当課・団体
ワーク・ライフ・バランスの推進	地域でワーク・ライフ・バランスに取り組む事業所の表彰を通じて、地域のワーク・ライフ・バランスの推進を図ります。	人権共生課
働き方改革の推進	労働者が個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を選択できる社会を目指し、関係機関と連携して働き方改革関連施策の周知を推進します。	地域雇用推進課（上田市就労サポートセンター）
労働相談事業	労働に関する様々な相談に、専門の司法書士が無料電話にて対応します。相談内容により、専門の司法書士の面接相談又は事件受託に移行し、国や他の労働に関する機関を紹介します。	長野県司法書士会
労働問題無料電話相談	労働問題について20分程度の無料法律電話相談を実施します。	長野県弁護士会
勤労者心の相談室 陽だまりスペース	産業カウンセラーが、労働者やその家族、会社関係者からのこころの相談に対して、専門的な助言を行います。	東信労政事務所
労働相談事業	様々な労働に関する相談に対応します。相談内容により高度な知識を持つ専門家の労働相談に移行したり、国や他の労働に関する機関を紹介します。	東信労政事務所
心の健康づくりフォーラム 【再掲】	健康で安心して働ける環境づくりのため、職場のメンタルヘルスについて講演会を実施します。	長野県産業労働部労働雇用課 東信労政事務所
地区労働フォーラム 【再掲】	労働問題全般について、地域の実情に合わせ、時期・状況に適した課題をテーマに講演会を実施します。	東信労政事務所
労務管理改善リーダー 研修会	中小企業における労務管理改善リーダーを養成するため、人事・労務管理、人材育成、福利厚生等をテーマとした講義形式や討議形式による講習会等を実施します。	東信労政事務所
経営相談	経営支援員並びに専門相談員による法律・融資・税務・経営等の相談指導、関係機関との連携、情報提供を行い、経営全般に関する問題に対応し、経営者や家族、後継者に対し幅広い問題に関する相談を行います。	上田商工会議所 上田市商工会 真田町商工会
東信ビジネスリレー センターの運営	上田・小諸・佐久商工会議所が連携し、事業承継支援センターを運営します。広域専門指導員を配置し、事業のスムーズな引継ぎやマッチングに関する相談、情報提供を行います。	上田商工会議所
会報やホームページ等による情報発信	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせ、各事業所へ啓発活動を行います。	上田商工会議所

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
勤務問題を理由とする自殺者数	17人 (H29年～R 4年合計)	減少	
ワーク・ライフ・バランスという言葉の認知度	35.6% (R 2年度)	45% (R 8年度)	男女共同参画に関する 市民意識調査
働き方改革に積極的に取り組む 企業登録数	25社 (R 4年度)	増加	市が規定する「働き方改 革に積極的に取り組む」 中小企業に登録している 企業数（地域雇用推進課）

重点施策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、生きることの包括的支援としての施策の推進を図ります。

1 包括的な支援のための連携推進

取 組	内 容	担当課・団体
地域包括支援センターの運営	高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、「住まい・医療・介護・介護予防・生活支援」を地域で一体的に提供するための中核機関として地域包括支援センターを設置し、適切な運営に努めます。	高齢者介護課
認知症高齢者等支援ネットワーク推進事業	医療、福祉、法曹、警察、消防、介護の現場に携わる人々と認知症の人への効果的な支援のあり方を検討し、ネットワークの構築を推進します。	高齢者介護課

2 地域における要介護者に対する支援

取 組	内 容	担当課・団体
介護相談	高齢者とその家族の悩みごとや介護保険等に関する総合相談を行います。	高齢者介護課
認知症高齢者及び介護者の総合相談事業	認知症の人や、介護している家族の不安や悩みについて相談を受け、認知症に関する情報提供を行います。	高齢者介護課
認知症サポーターの養成と育成	認知症を正しく理解し、地域で暮らす認知症の人やその家族を支援する認知症サポーターの育成を推進します。	高齢者介護課

取 組	内 容	担当課・団体
認知症高齢者等見守りネットワーク	地域において、認知症の正しい理解を広げ、見守り支援をするとともに、認知症状の一つである徘徊により行方不明になった際には、早期発見・保護が実施できるようネットワーク体制を確立し、地域で認知症の人とその家族を支援します。	高齢者介護課
訪問理美容サービス	重度の要介護者で外出することが困難な人に、訪問理美容サービスの出張料を助成し、保健衛生の向上及び福祉の増進を図ります。	高齢者介護課
介護予防・日常生活支援総合事業	状態の改善と悪化の予防を目的とし、事業対象者、要支援者を対象として通所や訪問で介護予防・生活支援サービスを行います。	高齢者介護課
介護給付に関する事務	訪問介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、短期入所、施設入所、相談支援等の必要な介護サービスを受けるための手続きを行います。	高齢者介護課
介護者のつどい	介護認定を受けている人を介護している人に対して、交流、情報交換、健康相談の機会を設けることにより、介護者の心身の疲れを癒し、元気の回復を図ります。	高齢者介護課
総合相談事業	地域包括支援センターで高齢者の総合的な生活相談に応じ、相談内容により他の専門機関を紹介します。	地域包括支援センター
高齢者虐待防止の推進	高齢者への虐待や消費者被害等を未然に防ぐため、高齢者虐待防止の普及・啓発に努めるとともに、虐待が起きても早期に発見し対応出来るよう関係機関との連携協力を図ります。	高齢者介護課

3 社会参加の強化と孤独・孤立の予防

取 組	内 容	担当課・団体
地域リハビリテーション活動支援事業	高齢者の集いの場に体操や脳トレを行う講師を派遣し、介護予防活動を支援します。	高齢者介護課
生きがい施策（高齢者向けクラブへの活動助成）	高齢者向けクラブ（地域在住の60歳以上の住民が健康づくりや仲間づくりを目的に集った団体）への活動費の助成をします。	高齢者介護課
ひとり暮らし等施策	台帳を整備し、必要に応じて関係者と共有して支援につなぎます。	高齢者介護課
高齢者の生きがいづくり事業	高齢者の生きがいづくりとして、学習活動等の事業を実施します。	公民館
ふれあいいいききサロン事業	地区集会施設を利用して、高齢者のとじこもり予防、認知症予防を目的に、区単位でサロン（お茶のみ会等）を行い孤立の防止を図ります。	上田市社会福祉協議会

取 組	内 容	担当課・団体
高齢者福祉センターの整備	高齢者が自主的に生きがいづくりや健康づくり、仲間づくりに取り組む活動の場を提供し、活動の促進を図ります。	高齢者介護課
高齢者福祉センターの管理・運営	市の委託を受け、生活・健康等の相談をはじめ健康増進、教養文化の向上、憩いの場として、生きがい・仲間づくりのクラブ活動を実施する高齢者福祉センターの管理・運営を行います。	上田市社会福祉協議会
高齢者地域サロン設立資金助成事業補助制度	高齢者同士や多世代との交流等、高齢者の支え合いの場となる集いの場の設立に要する経費に補助金を交付します。	高齢者介護課

4 生活の場の支援

取 組	内 容	担当課・団体
高齢者世帯等に配慮した集合住宅の整備	段差のない住宅を設置する等、安心・安全で暮らしやすい住宅を整備します。	住宅政策課
養護老人ホームへの入所支援	経済的理由等により自宅での生活が困難な高齢者への入所手続きを行います。	高齢者介護課

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
60歳代～70歳代女性の自殺者数	16人 (H29～R 4年合計)	減少	
高齢者地域サロン数	45か所 (R 4年度)	70か所 (R 8年度)	第9期上田市高齢者福祉総合計画
地域リハビリテーション活動支援事業数	170か所 (R 4年度)	190か所 (R 8年度)	第9期上田市高齢者福祉総合計画
介護予防サポーター養成数	41人 (R 4年度)	50人 (R 8年度)	第9期上田市高齢者福祉総合計画
認知症サポーター養成数	17,532人 (R 4年度)	19,800人 (R 8年度)	第9期上田市高齢者福祉総合計画

重点施策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ことが考えられます。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。

取 組	内 容	担当課・団体	
生活困窮者自立支援事業	自立相談支援事業	経済的に困窮し複合的な課題を持つ人からの生活、就労等に関する相談を広く受け止め、就労や自立に向けたワンストップ型の支援を行います。	福祉課
	住居確保給付金	離職等により住居を喪失、又は喪失の恐れのある人に対し、一定期間家賃を支給するとともに就労に向けた支援を行います。	福祉課
	一時生活支援事業	住居のない生活困窮者に、一時的に宿泊場所を提供します。	福祉課
	子どもの学習支援事業	生活保護受給世帯の子どもを対象に、家庭訪問により学習支援を行います。	福祉課
	就労準備支援事業	一般就労に向けた準備が整っていない生活困窮者又は生活保護受給者を対象に、一般就労に従事する準備としての基礎能力の形成を計画的かつ一貫して支援します。	福祉課
	家計改善支援事業	生活困窮者を対象に家計に関する相談、債務や滞納解消に関する相談に応じ、家計管理の支援や貸付の斡旋を行います。	福祉課
生活保護事務	生活・教育・住宅・医療・介護・出産・生業・葬祭扶助を行います。	福祉課	
就学援助費	経済的理由により就学困難な児童・生徒に対し、就学援助費として給食費・学用品費等を支給します。	学校教育課	
高校生を対象とした給付型奨学金	義務教育段階の就学援助制度に続く切れ目のない支援として、経済的支援が必要な生徒に奨学金を支給します。(非課税世帯を対象とした県の高校生等奨学給付金の受給者を除く)	教育総務課	
児童扶養手当支給	子どもを養育しているひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、手当を支給します。	子育て・子育て支援課	
就職支援事業	就労・労働相談、無料就職紹介を行うとともに、就業支援セミナーを実施し、学卒者に対する企業ガイダンスや就職面接会を開催します。また、様々な事情により自立、就職に至らない若者のカウンセリングや保護者相談を実施します。	地域雇用推進課(上田市就労サポートセンター) 認定NPO法人侍学園スクオーラ・今人(若者サポートステーション・シナノ)	

取組	内容	担当課・団体
心配ごと・悩みごと相談	精神保健福祉士が、心配ごとや悩みごとを抱えている人、又は精神科や心療内科を受診して就労活動をしている人の相談に応じます。	上田公共職業安定所 (ハローワーク上田)
専門家による心の健康相談	臨床心理士が、就職に対する様々な不安や悩みを抱える人にアドバイスをを行います。	上田公共職業安定所 (ハローワーク上田) 認定NPO法人侍学園スクオーラ・今人 (若者サポートステーション・シナノ)
就労困難者の活動支援	職場や学校・家庭において、様々な問題を抱えた人たちの孤立を防ぐため、生活訓練や就労支援を行い、社会参加を促します。	認定NPO法人侍学園スクオーラ・今人(若者サポートステーション・シナノ)
クレサラ無料相談	消費者金融、信販会社、商工ローン、ヤミ金融等多くのクレジット・サラ金業者等からの借入で困っている人に対し、クレジット・サラ金専門の無料法律相談を実施します。	長野県弁護士会上田在 住会
クレサラ(多重債務)無料法律相談	無料電話相談窓口を開設し、専門の司法書士が消費者金融から借り入れの多重債務問題や消費者トラブルについて相談支援を行います。	長野県司法書士会
くらしと健康の相談会	失業、倒産、多重債務等の問題について専門家である弁護士と連携し、弁護士による法律相談と保健師による健康相談を開催します。	上田保健福祉事務所
住民の生活支援活動(孤立や孤独を防ぐための活動)	住民の生活に関する相談に応じ、必要時は関係機関や社会資源につなげます。	上田市民生委員・児童委員協議会
生活福祉資金貸付事業	低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯に対し、資金の貸付と必要な援助や指導を行うことにより、経済的自立及び在宅福祉や社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにします。	上田市社会福祉協議会
たすけあい資金貸付事業	要保護世帯又はこれに準ずる世帯に対し、応急救護のために貸付を行い、世帯更生の促進と地域社会の福祉増進を図ります。	上田市社会福祉協議会
社会参加を目的とした講座等の開催	就労経験が少ない人や就労ブランクがある人、ひきこもり状態の人等を対象に、社会参加を行いながらコミュニケーション・スキルやソーシャル・スキルを仲間と共に学び、社会に一步踏み出すための支援を行います。	まいさぼ上田
ペアレント・トレーニング講座の開催	ひきこもりの若者を抱える家族を対象に、認知行動療法の技法を応用した講座を開催します。ひきこもりのメカニズムや問題行動の理解、家庭内暴力の予防、ポジティブなコミュニケーション・スキルの獲得等を学び、家族関係の改善と若者と社会をつなぐための支援を行います。	まいさぼ上田

指 標	目標値	担当課・団体
生活が苦しい人のための 無料法律相談	無料電話相談窓口を開設し、専門の司法書士が生活困窮者等のため、生活保護等の相談支援を行います。	長野県司法書士会

【目標】

指 標	現状値	目標値	備 考
自立相談支援事業	7,214件 (R 4年度)	継続実施	第4次上田市地域福祉計画
就労準備支援事業	11人 (R 4年度)	継続実施	第4次上田市地域福祉計画
就労相談事業による就業者数	若年者自立・就職支援により 自立・就労した人の数	27人 (R 4年度)	増加 地域雇用推進課と若者サポートステーション・シナノの連携事業
	若者の自立・定住促進事業により 就労した人の数	16人 (R 4年度)	増加 地域雇用推進課と民間人材派遣会社の連携事業
	まいさぼ上田の自立相談支援 事業により就労した人の数	32人 (R 4年度)	増加

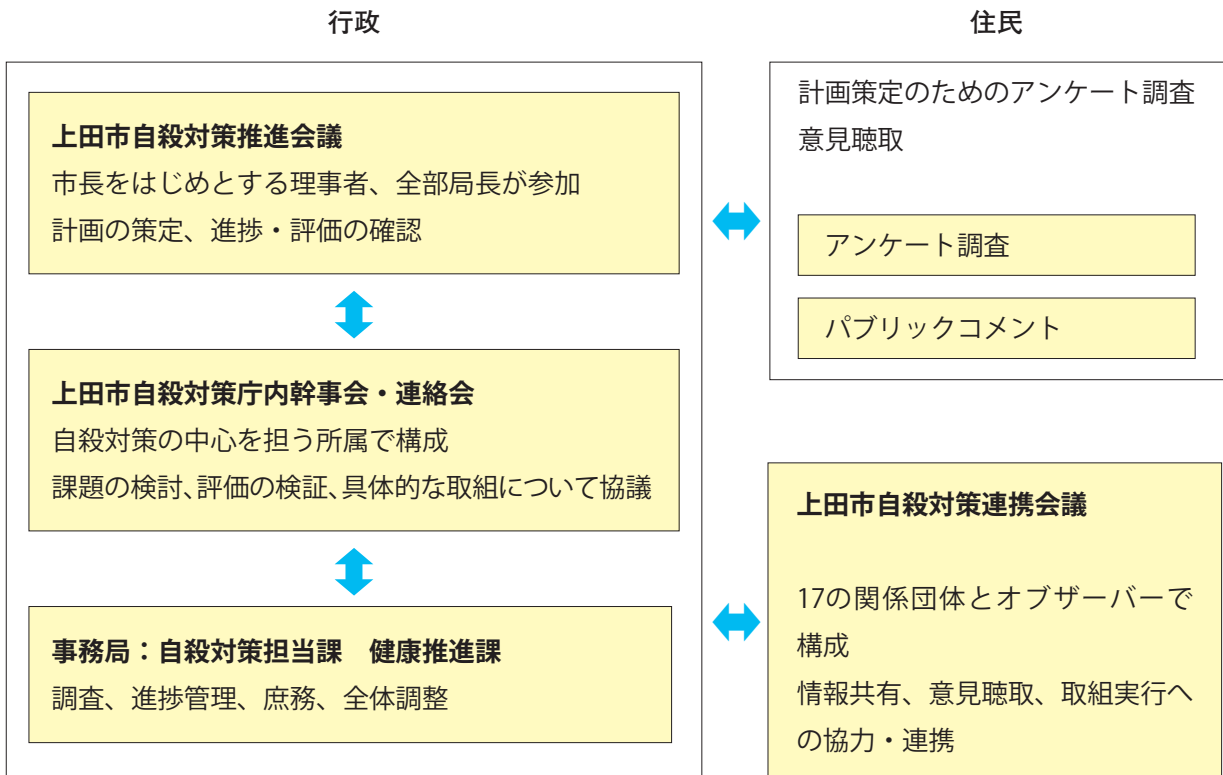
第5章 自殺対策の推進体制

1 計画の推進体制、進行管理

自殺対策は、住民の生きることを支える取組そのものです。「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して、市長をはじめとする理事者、全部局長が参画する「自殺対策推進会議」を組織し、全庁的に自殺対策を推進します。

計画の策定、進捗・評価の確認を「上田市自殺対策推進会議」において行い、「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。事務局は自殺対策担当課である健康推進課とし、計画に関する調査、進捗管理、庶務、全体調整を行います。

本計画に基づく施策を確実に展開するため、Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）の4段階によるPDCAサイクルを回し、目標の達成状況や社会情勢を踏まえた見直しを必要に応じて行いながら推進を図ります。



上田市自殺対策連携会議 地域関係機関

	機 関
1	上田市医師会（精神科医）
2	小県医師会（精神科医）
3	上田薬剤師会
4	長野県弁護士会上田在住会
5	長野県司法書士会
6	上田市民生児童委員・児童委員協議会
7	上田市自治会連合会
8	認定NPO法人 侍学園 スクオーラ・今人
9	NPO法人 場作りネット
10	市民団体 「上田・生と死を考える会」
11	長野県東信労政事務所
12	長野県上田警察署
13	上田公共職業安定所
14	長野県上田保健福祉事務所
15	上田商工会議所
16	上田市社会福祉協議会 まいさぼ上田
17	独立行政法人国立病院機構 信州上田医療センター
	【オブザーバー】 長野大学

上田市自殺対策連携会議 庁内関係課、
上田市自殺対策庁内幹事会・連絡会

部 局	所 属
市民まちづくり推進部	人権共生課
福祉部	福祉課
	障がい者支援課
	高齢者介護課
健康こども未来部	子育て・子育て支援課
産業振興部	地域雇用推進課
教育委員会	学校教育課
【事務局】 健康こども未来部	健康推進課

資料編

- 1 上田市生きる支援関連施策
- 2 自殺対策基本法・自殺総合対策大綱
- 3 計画策定の経過等
- 4 上田市自殺対策連携会議構成員名簿

1 上田市生きる支援関連施策（基本施策と重点施策を除く）

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
項目1. 地域におけるネットワークの強化				
1	子育て支援ネットワーク推進事業	子育て支援施設や子育て団体、関係機関とのネットワークを推進し、多様な情報発信と様々な主体による子育て支援の仕組みを整えることにより、多面的な子育て支援を推進する。	子育て支援を行う関係団体同士のネットワークを強化することは、自殺のリスクを抱えた保護者の早期発見と支援の強化につながる。	子育て・子育て支援課
2	幼保小中連携事業	児童・生徒が希望や目標をもって各学校に入学し、それぞれの学校生活にスムーズに移行できるよう、保育園、幼稚園、小学校、中学校間で連携を図る。	保育園、幼稚園、小学校、中学校間で、児童・生徒の家庭の状況等も含めて情報を共有することは、自殺のリスクを抱える家庭への包括的・継続的な支援につながる。	学校教育課
3	地域の青少年育成支援事業	地域の中で青少年を育成する意識の向上を図ることを目的に、青少年育成市民の集い等を行う。	地域コミュニティの中で、「地域の子どもは地域で育てる」意識を共有することは、青少年の「孤立化」を防ぎ、青少年を見守る地域づくりにつながる。	公民館
項目2. 自殺対策を支える人材の育成				
項目3. 住民への啓発と周知				
1	働き盛り世代の健康づくり事業	包括的連携協定に基づき、協会けんぽ長野支部と健康づくり事業を実施し、特定健康診査の受診率向上や健康づくりの普及・啓発を目指す。	働き盛り世代の人に向けた健康づくり施策を展開することは、自殺対策を含めた包括的支援につながる。	健康推進課
2	障がい福祉制度のしおりの作成	障がい者とその家族に対して、各種福祉制度の概要や手続き方法などを紹介するしおりを作成・配布し、障がい者がその有する能力や適性、ライフステージに合わせて適切なサービスを利用できるよう情報を提供し、在宅生活の質の向上や社会参加の促進等を図る。	障がい福祉の相談窓口について掲載することで、障がい者やその家族等に対して相談機関の周知を図ることができる。	障がい者支援課
3	障がい者福祉制度に関する出前講座の開催	家族等を対象に、障がいの態様別に出席講座を開催する。	自殺の問題とその対応についても周知することができれば、理解促進につながる。	障がい者支援課
4	障がい者差別解消推進事業	障がいを理由とする差別の解消を推進するため、大小圏域障がい者自立支援協議会に障害者差別解消支援地域協議会の機能を付与し、相談や紛争解決に努め、住民や民間事業者等に対し周知・啓発を行う。	差別の解消の推進は、自殺のリスクの軽減につながる。	障がい者支援課
5	市長定例記者会見	市長自らが、行政施策の発表を行うことにより、新聞・テレビ等を通じて行政の情報がより効果的に報道されることが期待される。	自殺対策に関する具体的な取組等がある場合は、記者会見の報告項目に盛り込むことで、住民に対し、施策の更なる周知と理解の促進を図ることができる。	広報課
6	上田市PTA連合会によるPTA講演会コーディネート事業	各小中学校PTAが主催する講演会に対し、講演料の一部を補助する。	講演会を開催することにより、保護者の間で、子どもの自殺の危機に対する気づきの力を高めることができる。役員会の場で相談先の情報等をあわせて提供することで、子どもと保護者への情報提供の機会とすることができる。	学校教育課
7	人権啓発事業	教育委員会及び関係団体等と連携し、人権意識を高めるための啓発をし、いのちの大切さについても学ぶ機会とする。	様々な人権問題について啓発するなかで、生命の尊さを見つめ直す機会につながる。	人権共生課 生涯学習・文化財課
8	地域の人権意識啓発促進事業	地域の中で人権意識の向上を図ることを目的に、人権の集い等を行う。	地域住民を対象に人権啓発の取組を行うことは、他人を大切に作る地域づくりにつながる。	公民館
9	地域産業の育成・発展（経営者支援セミナー等）	商工会議所と連携した経営者支援セミナーや、中小企業経営基盤強化等の事業を実施する。	健康経営促進に向けたPR案の検討を行うことは、健康経営の強化を図る起点にもなる。また、労働者の「生きること」に関しての包括的支援につながる。	商工課
10	生活ガイドブックの作成	行政のしくみ、市役所における各種手続きの方法、助成制度などのほか、暮らしに役立つ生活情報を手軽に入手することができるよう住民ガイドブックを発行する。	ガイドブックに、様々な生きる支援に関する相談の情報を掲載することで、住民に対して情報周知を図ることができる。	市民課
項目4. 生きることの促進要因への支援				
1	上田市特定事業主行動計画	「次世代育成支援対策推進法」及び「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」に基づくワーク・ライフ・バランスの推進。	時間外勤務の縮減や休暇取得を促進し、職員の心身の健康を図ることは、自殺対策につながる。	総務課
2	納税相談	住民から納税に関する相談を受け付ける。	突然の失職や病気等の特別な事情により生活が困窮し、期間内に市税等が納付できない人に納税相談を行うとともに、その他の支援が必要な人に対しては関係機関の相談窓口を案内し、適切な支援につながるきっかけとする。	収納管理課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
3	交通事故に関する相談	交通事故に関する相談先の紹介を行う。	交通事故の加害者・被害者は、事故後に様々な困難や問題に直面し、自殺のリスクが高まる可能性がある。加害者・被害者双方に相談の機会を提供することは、自殺のリスクの軽減にもつながる。	市民参加・協働推進課
4	市営住宅使用料等収納対策	市営住宅使用料等の納付に関する指導及び相談を行う。	市営住宅使用料等の納付指導・相談の場合は、経済的な問題を抱えた人が支援につながる機会となり得る。	住宅政策課
5	中国残留邦人等生活支援事業	特定中国残留邦人等とその配偶者で、世帯の収入が一定の基準に満たない人を対象に、通訳派遣や日常生活上の困難に関する相談・助言を行う。	言語的、文化的な障壁に加えて、収入面でも困難な状況にある場合、安定的な生活が送れず、自殺リスクが高まる可能性がある。相談・助言により生活上の困難が軽減することは、自殺のリスクの軽減につながる。	福祉課
6	障がい者基本計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画の策定と推進	障がい者基本計画、障がい福祉計画及び障がい児福祉計画の成果目標に向けた推進を図り、次期障がい者基本計画、障がい福祉計画及び障がい児福祉計画の策定を行う。	障がい者福祉事業と自殺対策事業との連携可能な部分の検討を進めることにより、両事業のさらなる連携の促進を図ることができる。	障がい者支援課
7	障がい者基幹相談支援センター等機能強化事業	障がい者等の福祉に関する様々な問題について障がい者（児）及びその家族等からの相談に応じ、必要な情報の提供及び助言その他の障がい福祉サービスの利用支援等、必要な支援を行う。加えて、関係機関との連絡調整、その他障がい者等の権利擁護のために必要な相談支援の基幹となる相談支援センターを運営する。	相談や支援により困難が軽減することは、自殺のリスクの軽減につながる。	障がい者支援課
8	障がい者虐待の対応	障がい者虐待に関する通報・相談窓口を設置する。	虐待への対応を糸口に、本人や家族等、擁護者を支援していくことは、背後にある様々な問題を察知し、適切な支援先へつなぐきっかけとなり得る。	障がい者支援課
9	障がい者（児）手当等支給事務	日常生活が困難な心身障がい者（児）の福祉の増進のための手当を支給する。	手当の支給の機会は、当事者や家族が抱える問題の早期発見・早期対応のきっかけになり得る。	障がい者支援課
10	手話奉仕員養成事業	聴覚障がい者の生活及び関連する福祉制度について理解し、日常生活に必要な手話語彙及び手話表現技術を習得した手話奉仕員を養成する。	聴覚に障がいを持つ人のコミュニケーションを支える人材を養成することは、聴覚に障がいを持つ人の不安や悩みの軽減につながる。	障がい者支援課
11	介護職員人材確保推進事業	地域内の介護事業所等に勤務する職員の技術向上を図ることにより、介護サービスの維持及び向上を目指す。	要介護者やその家族に対して適切な支援を行うことは、不安や悩みの軽減につながる。	高齢者介護課
12	国民年金の受付業務	国民年金保険料の免除申請書、障害基礎年金の請求書の受け付け等を行う。	国民年金保険料の免除を希望する人、障害基礎年金を申請する人は、生活面で困難な状況にある可能性が高いと思われる。国民年金の受付業務は、支援のきっかけとなり得る。	国保年金課
13	短期保険証の交付事務及び限度額適用認定証の交付事務	保険税を滞納している短期保険証交付者及び限度額適用認定証発行申請者に対し、生活実態の聞き取り等、納付相談を実施する。	保険税の滞納をしている人は、経済的な困難を抱えている人が少なくないと思われる。納付勧奨等の措置を講じる中で、当事者から状況の聞き取りを行い、必要に応じて様々な支援機関につなげる等、支援へのきっかけとすることができる。	国保年金課
14	重複多受診者訪問指導	重複多受診者を訪問指導することにより、被保険者の健康相談、適正受診の指導を行う。	医療機関を頻回・重複受診する人の中には、地域で孤立状態にいたり、日常生活や心身の健康面等で不安や問題を抱え、自殺のリスクが高い人もいると思われる。訪問指導の際に状況の聞き取りと把握を行うことは、支援のきっかけになり得る。	国保年金課
15	うぶ声学級	妊産婦やその家族の出産・子育てに対する不安を和らげ、安心して赤ちゃんを迎えることができるよう、助産師、管理栄養士、歯科衛生士、保健師等が必要な知識と技術を伝える。	出産後1年未満に死亡した人の死因の第一位が自殺である。マタニティブルーや産後うつについて理解を促すことは、産後うつの早期発見・早期対応につながる。	健康推進課
16	育児110番	育児に関する相談専用電話を設け、保健師や助産師が相談に応じる。	育児に関する不安・悩みの軽減は、自殺のリスクの軽減にもつながる。	健康推進課
17	離乳食と食事の相談	管理栄養士が離乳食に関する個別相談を行う。	離乳食以外の不安や問題点を把握し、支援につなげる機会になり得る。	健康推進課
18	乳幼児健康診査・教室	乳幼児が心身共に健やかに発育、発達するために小児科医や歯科医、整形外科医等の診察を実施するとともに、保健師や管理栄養士、歯科衛生士等専門職員が保健指導を行う。	家庭の生活状況や抱える問題等を把握する貴重な機会となる。貧困家庭への支援や虐待防止等の各種施策と連動させていくことで、乳幼児のみならず保護者も含めて包括的な支援を展開できる。	健康推進課
19	健康相談	保健師等による健康に関する相談を行う。	健康相談は、支援が必要な人との接触の機会になる。相談の中で状況の聞き取りを行い、必要時には他機関を紹介し支援につなげる。	健康推進課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
20	若年健康診査	30歳以上40歳未満の市民で、健康診査を受診する機会のない人を対象に実施する。	健康診断は、体だけでなく生活状況を知る機会にもなる。問題がある場合には、より詳細な聞き取りを行うことにより、専門機関につながる機会になり得る。	健康推進課 国保年金課
21	特定健康診査、特定保健指導	特定健康診査を受けた人に保健指導・健診結果報告会を行う。	健康診断は、体だけでなく生活状況を知る機会にもなる。問題がある場合には、より詳細な聞き取りを行うことにより、専門機関につながる機会になり得る。	健康推進課 国保年金課
22	食生活改善推進協議会活動	地域住民の食生活の改善を図ることにより、生活習慣病等を予防し、健康寿命の延伸を目指す。	バランスの良い食事を知り、体が整うことは、心身の健康につながる。	健康推進課
23	休日・夜間等診療事業	(1) 休日在宅当番医事業 休診日である日曜日や祝日に当番医が診療を行う。 (2) 平日夜間・深夜在宅当番医事業 夜間に輪番病院が診療を行う。 (3) 内科・小児科初期救急センター事業 午後8時から午後11時までの間、比較的軽症な内科的な診療を行う。	通常診療時間外で応急処置が必要な人の中には、精神疾患の急激な悪化や家族の暴力等、自殺リスクに係る問題を抱えているケースも想定される。自殺リスクの発見と、支援につながる機会になり得る。	地域医療政策室
24	保育所での相談の実施(公立保育園・私立保育園など)	・公立保育園・私立保育園などによる保育・育児相談を実施する。 ・保護者による家庭保育が困難な乳幼児の保育に関する相談を行う。	保護者の不安軽減は、自殺リスクの軽減にもつながる。	保育課
25	保育料等納入促進事業	(1) 保育所等による保育料納入勧奨指導 滞納者への保育料の納入を呼びかける。 (2) 納入しやすい環境整備 保育料の滞納縮減に努めるとともに、納入しやすい環境を整える。 (3) 滞納整理の強化 滞納者への電話催告や夜間訪問を実施し、取納業務を強化する。	保育料を滞納している保護者の中には、生活上の様々な問題を抱えている人が少なくないと思われる。抱えている問題を整理し、必要な支援につながる機会になり得る。	保育課
26	家庭的保育事業	就労・疾病等で子どもの養育ができない保護者に代わり、子どもの健全育成を図る。	子どもの預かりと養育の機会は、保護者や家庭の状況を知る機会となる。保護者や家庭が問題を抱えている場合には、必要な支援につながる機会になり得る。	保育課
27	子ども・子育て支援事業計画の推進	子ども・子育て支援事業計画に基づき、子育て支援施策の推進を図る。	子ども・子育て支援事業と自殺対策とを連動させることにより、妊産婦や子育て世帯への支援強化を図ることができる。	子育て・子育て支援課
28	子育てに関する相談事業の実施	子育て世代包括支援センター及び子育て支援センター等で子育てに関する相談を行う。	保護者の不安軽減は、自殺のリスクの軽減にもつながる。	子育て・子育て支援課
29	家庭児童相談員による相談事業	家庭における適正な児童養育、その他家庭児童の福祉の向上を図るための相談、指導を行う家庭児童相談員を配置する。	保護者の不安軽減は、自殺のリスクの軽減にもつながる。	子育て・子育て支援課
30	母子・父子自立支援員による相談	ひとり親家庭等の相談に応じ、その自立に必要な情報提供及び助言、職業能力の向上及び求職活動に関する支援を行い、生活の安定、児童の福祉の増進を図るため、母子・父子自立支援員を配置する。	ひとり親家庭は、子育て以外に生活上の困難を抱えている可能性が考えられる。相談は、必要な支援につながる機会になり得る。	子育て・子育て支援課
31	母子生活支援施設入所措置	配偶者のいない女子又はこれに準ずる事情にある女子と、その看護すべき児童の母子生活支援施設への入所を実施し、入所施設の実施運営費を扶助することで、自立の促進のためにその生活を支援する。	母子家庭は、経済的困窮をはじめ様々な困難を抱えていることが考えられる。施設入所により心理的なサポートも含めた支援を継続的に行うことは、自殺のリスクの軽減になり得る。	子育て・子育て支援課
32	所外活動の開催	適応指導教室に通う不登校の児童・生徒が、体験活動や交流活動等を行う。	不登校の子どもが相互に交流できる機会を提供することで、当事者同士のつながりの形成と強化を図ることができる。	学校教育課
33	子ども会育成会活動支援・体験活動促進	(1) 上田市子ども会育成連絡協議会補助金 子ども会活動の活性化を図る。 (2) 上田市子ども会育成連絡協議会による事業 子どもたちの地域を越えた交流、各種体験の機会の創出 (3) 野外体験活動の促進に向けた事業 野外体験活動に関わる自治会関係役員を養成	学校とは違うコミュニティで自分の役割や有用性を見出すことができれば、自己有用感の醸成等につながる。	生涯学習・文化財課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
34	多文化共生社会講座	外国籍の住民と日本国籍の住民がお互いを理解してよりよい生活を行うことを目的に各種講座を行う。	お互いに多様性を認め合い、対等な関係を築いていくきっかけとする。公民館講座を通じて住民と交流することで、外国人の不安の解消につなげる。	公民館 人権共生課
35	世代間交流事業	仲間づくりや生きがいづくりのほか、健康増進や世代間交流を促進するために、文化事業や各種スポーツ事業を行う。	「文化」「スポーツ」を共通手段として世代間交流を通じた地域づくりを進め、高齢者をはじめ、誰もが地域で集い、憩うことのできる環境づくりにつなげる。	公民館
36	公民館だよりの発行	各公民館で行われる講座や行事の情報、サークル等の案内を地域の住民に定期的に広報する。	公民館だより（各戸配布又は回覧）により、気軽に最寄りの公民館に出かける機会を作り、生きがいづくりや仲間づくりにつなげる。	公民館
37	JFAこころのプロジェクト 「夢の教室」	様々な競技の現役選手、OB・OGを「夢先生」として小学校に派遣し、「夢の教室」と呼ばれる授業を行い、「夢を持つことの大切さ」、「仲間と協力することの大切さ」などを講義と実技を通じて子どもたちに伝える。	「夢の教室」を行うことにより、子どもに夢や希望、生きることへの活力を与えることが期待できる。	スポーツ推進課
項目5. 未成年者の自殺対策の強化				
1	信州型コミュニティスクール 「地域とともにある学校づくり」	地域学校支援員や地域コーディネーター・公民館が中心となり、地域住民等が学校の応援団となって連携・協働しながら「地域とともにある学校づくり」に取り組む。 (1) ボランティア交流会（ネットワーク構築） (2) ボランティア研修会、ガイドブック作成（スキルアップ） (3) 広報啓発活動 等	子どもたちを取り巻く環境や学校が抱える課題は複雑化・多様化している。地域と学校が連携・協働して子どもたちと関わることは、地域における人々のつながりを生み、自殺の抑止力となる可能性がある。	生涯学習・文化財課
2	少年育成センター事業	青少年の非行防止、健全育成を図るための事業を実施する。 (1) 街頭補導 (2) 電話相談窓口を設置 (3) 青少年健全育成のための広報啓発活動・補導センターだより、非行防止チラシ等	街中の徘徊など、一見すると「非行」と思われる行動が、実は青少年にとっての「SOS」である場合も少なくない。青少年のSOSを拾い、支援につなげる機会になり得る。	生涯学習・文化財課

2 自殺対策基本法・自殺総合対策大綱

「自殺対策基本法」「自殺総合対策大綱」についての詳細は、厚生労働省ホームページ自殺対策をご覧ください。

*厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

3 計画策定の経過等

上田市自殺対策計画策定の経過

令和4年	会議名等	内容
9月	第四次上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・一般市民調査 ・母親調査 ・中学生・高校生調査
令和5年	会議名等	内容
5月18日	自殺対策推進会議	<ul style="list-style-type: none"> ・策定体制、スケジュール等の決定
8月21日	第1回上田市自殺対策庁内連絡会	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策の理念、方針の共有 ・自殺の現状と課題の共有 ・庁内関連事業の共有と課題 ・次期計画案について協議
9月26日	第1回自殺対策連携会議・庁内幹事会	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策の理念、方針の共有 ・自殺の現状と課題の共有 ・関連事業の共有と課題 ・次期計画案について協議
11月2日～ 11月13日	自殺対策連携会議・庁内幹事会 (意見聴取)	<ul style="list-style-type: none"> ・計画案の修正について
11月28日～ 1月4日	パブリックコメントの募集	<ul style="list-style-type: none"> ・計画案に対する意見を市民から募集
1月22日～ 1月31日	自殺対策連携会議・庁内幹事会 (意見聴取)	<ul style="list-style-type: none"> ・パブリックコメントの報告 ・計画案の修正について
2月15日	自殺対策推進会議	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策計画策定

4 上田市自殺対策連携会議構成員名簿

	機関名	職名	氏名
1	上田市医師会（精神科医）	千曲荘病院 院長	遠藤 謙二
2	小県医師会（精神科医）	メンタルサポートそよかぜ病院 院長	吉田 朋孝
3	上田薬剤師会	専務理事	山浦 知之
4	長野県弁護士会上田在住会	代表幹事	藤井 志織
5	長野県司法書士会	支部長	飯出 俊直
6	上田市民生児童委員・児童委員協議会	主任児童委員部 会長	佐藤 暁
7	上田市自治会連合会	副会長	滝沢 詳治
8	認定NPO法人 侍学園 スクオーラ・今人	理事長	長岡 秀貴
9	NPO法人 場作りネット	副理事長	元島 生
10	市民団体 「上田・生と死を考える会」	世話人（長野大学名誉教授）	小高 康正
11	長野県東信労政事務所	次長	櫻井 治彦
12	長野県上田警察署	生活安全課 課長	中澤 泰明
13	上田公共職業安定所	統括職業指導官	田中 よしえ
14	長野県上田保健福祉事務所	健康づくり支援課 課長	松山 久美子
15	上田商工会議所	事務局長	矢ヶ崎 雅哉
16	上田市社会福祉協議会 （まいさぼ上田）	まいさぼ上田 所長	内山 聡也
17	独立行政法人国立病院機構 信州上田医療センター	医療ソーシャルワーカー	上平安 由美

オブザーバー

	機関名	職名	氏名
	長野大学	社会福祉学部 准教授	塩津 博康

第2期 上田市自殺対策計画

～「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して～

令和6年3月発行

発行・編集 上田市健康こども未来部健康推進課

〒386-0012

長野県上田市中央6丁目5番39号

T E L 0268-23-8244

F A X 0268-23-5119

上田市ホームページ

<http://www.city.ueda.nagano.jp/>,

