

第2期上田市自殺対策計画

いのち支える上田市自殺対策計画（案）

～「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～令和11年度）

令和●年●月

長野県上田市

目 次

第Ⅰ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 統計データから見る現状	
2 アンケート調査から見る現状	
3 第Ⅰ期計画の進捗と課題	
第3章 計画の基本的な方向性	17
1 自殺対策の基本認識	
2 自殺対策の基本方針	
3 SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進	
4 計画の目標値	
第4章 自殺対策における取組	21
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	40
I　計画の推進体制、進行管理		
資料編	42
1　上田市自殺対策関連施策一覧		
2　自殺対策基本法		
3　自殺総合対策大綱		
4　計画策定の経過等		
5　上田市自殺対策連携会議名簿		

第Ⅰ章 計画の基本的な考え方

I 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。平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行されて以降、「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、令和元年には自殺者数が2万人を下回りました。しかしながら、翌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うる様々な問題が悪化したことにより自殺者数は再び増加に転じ、特に女性や子ども・若者の自殺が深刻な状況となっています。

このため、令和4年10月には、国が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」が見直され、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた支援、子ども・若者、女性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ました。

上田市では、平成31年3月に「第Ⅰ期いのち支える 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人以上の方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。

上田市は、引き続き、「いのち」の大切さ、「絆（きずな）」の大切さを認識し、「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」を目指してまいります。

本計画は、「第Ⅰ期いのち支える 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。

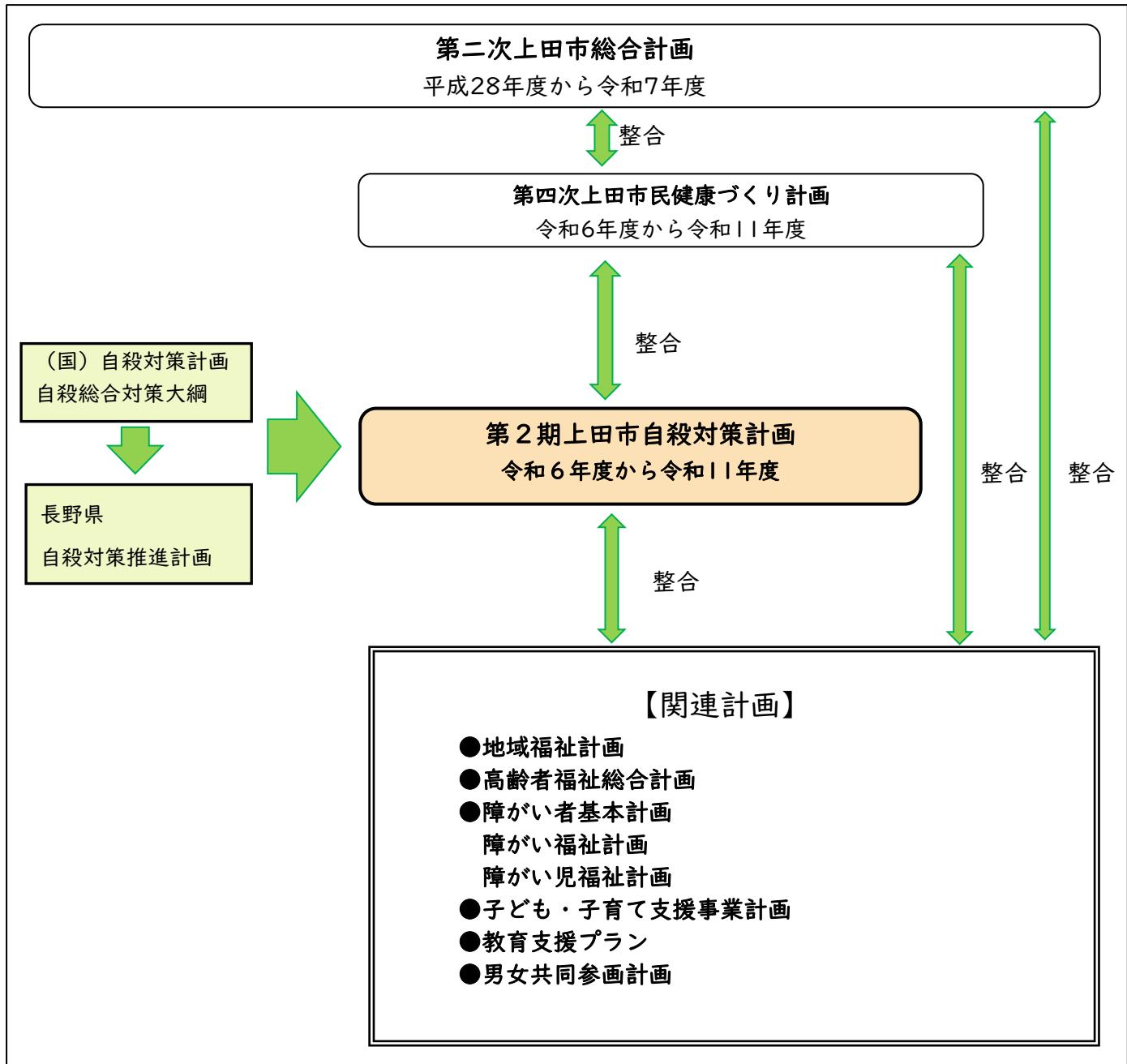
¹⁾ ゲートキーパー：不安や悩みを抱えている人に気づき、声をかけて、耳を傾け必要な支援につなげ見守る人のこと

2 計画の期間

この計画の推進期間は、「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箇年とします。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。



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

こころの分野における基本的な考え方

こころの健康は、自分らしく生きるための重要な要件であるとともに、身体の健康とも関連があります。十分な睡眠や休養、ストレスと上手に付き合うことなどで心身の疲労を回復することが必要です。

また、こ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、日常生活を豊かにするだけではなく、うつ病などこ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。悩んでいる人に気づいて声をかけ、話に耳を傾け、必要な支援につなぐ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、こころの健康を保とう。

市の取組

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

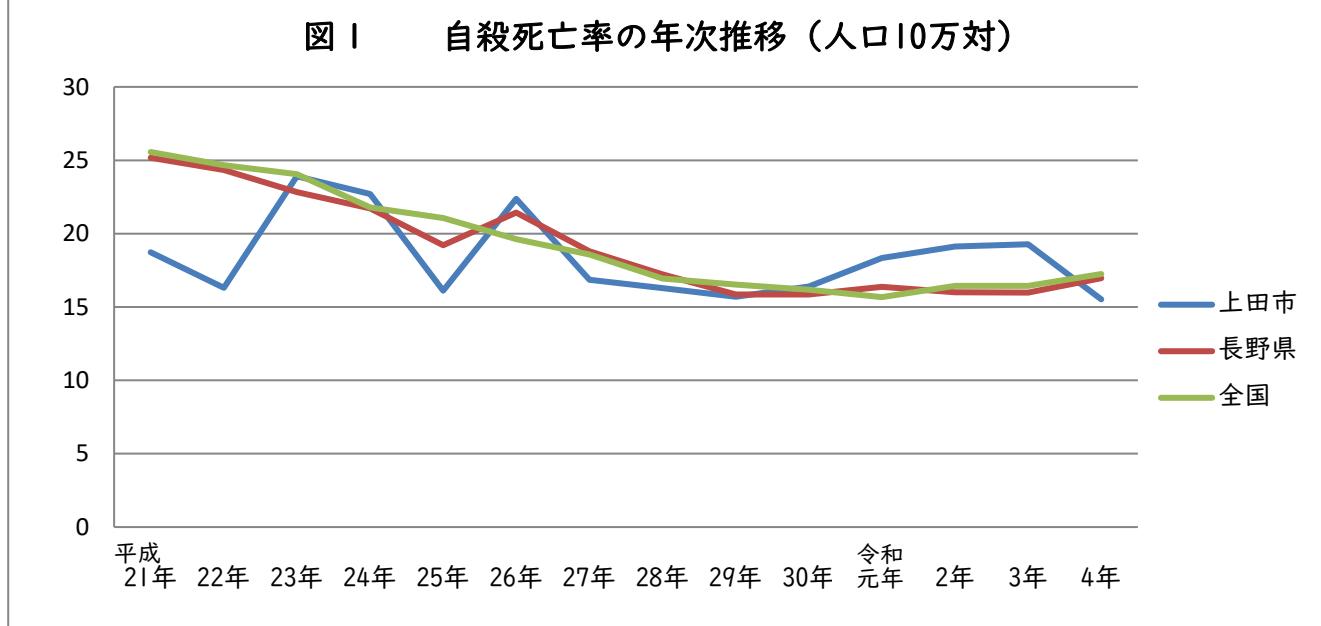
第2章 上田市の自殺の現状と課題

I 統計データから見る現状

(1) 自殺死亡率の推移

自殺死亡率*は、年によって変動があります。平成30年から令和3年は国や県を上回りましたが、令和4年は国や県を下回りました。自殺者数でみると、毎年20人以上の人人が自殺で亡くなっています。（図I、表I）*自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

図I　自殺死亡率の年次推移（人口10万対）



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

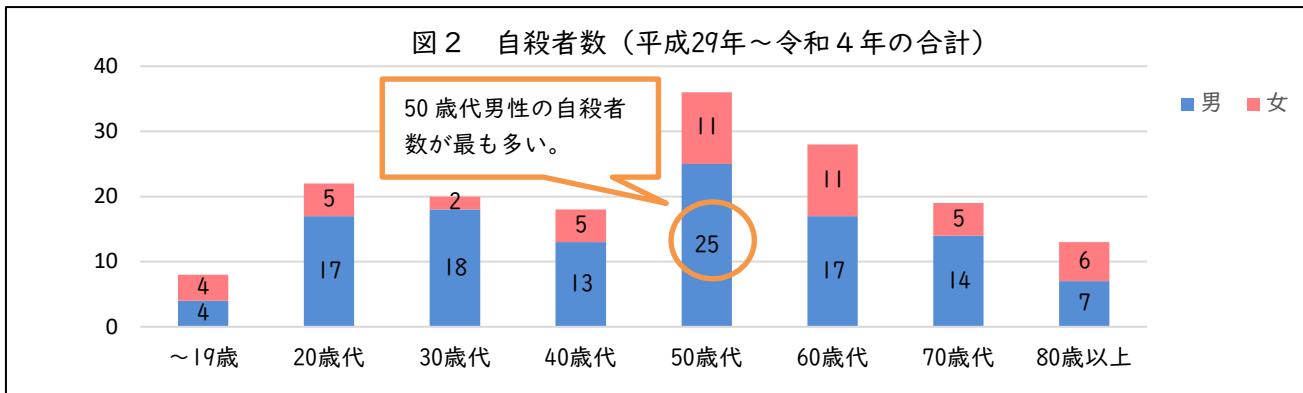
表I　自殺者数・自殺死亡率の推移

		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	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	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	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	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	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	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

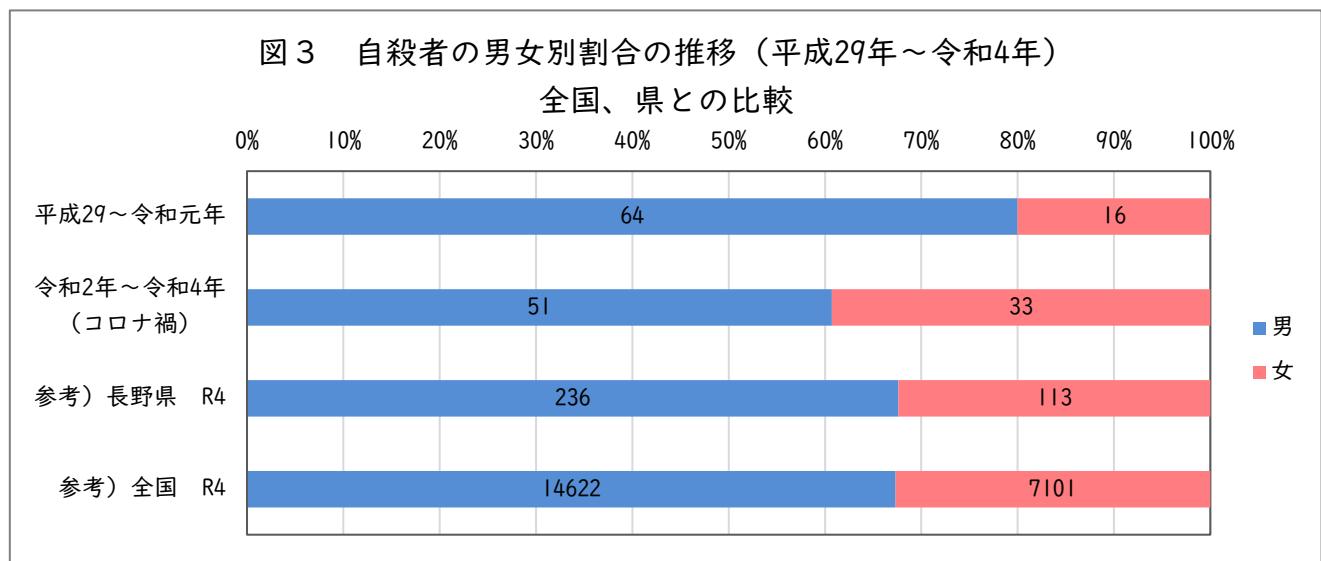
<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

(2) 性別・年齢

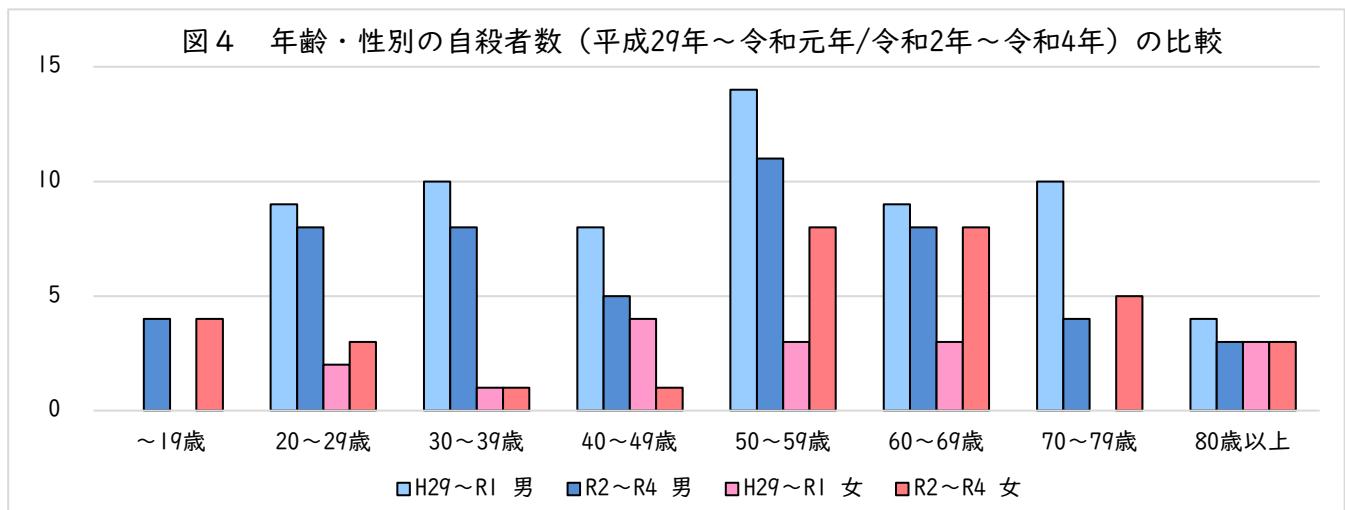
平成29年から令和4年までの6年間の自殺者は、男性が約70%を占めています。年代別では、50歳代の自殺が最も多くなっています。（図2）



<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。全国や県と比較すると、女性の割合がやや高い傾向にあります。（図3）



<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、コロナ禍であった令和2年から令和4年までを比較すると、コロナ禍では、19歳以下の自殺者と50歳から79歳の女性の自殺者が増えています。（図4）



(3) 職業

無職者の割合が高く、男性では半数以上、女性では約7割となっています。（図5、図6）

図5 男性の有職・無職別自殺者の割合の比較（平成29年～令和4年合計）上田市、全国との比較

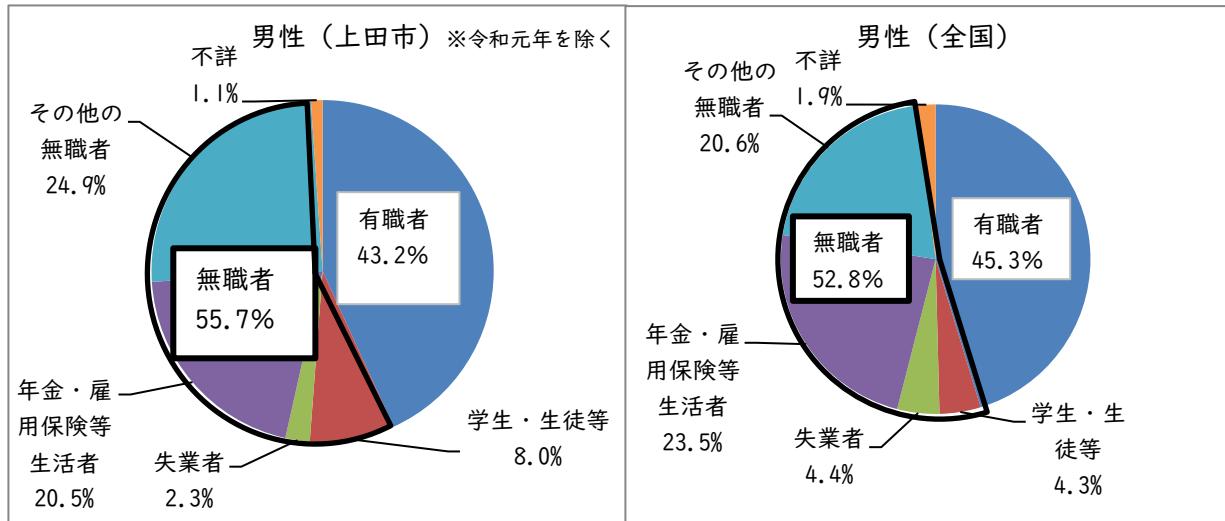
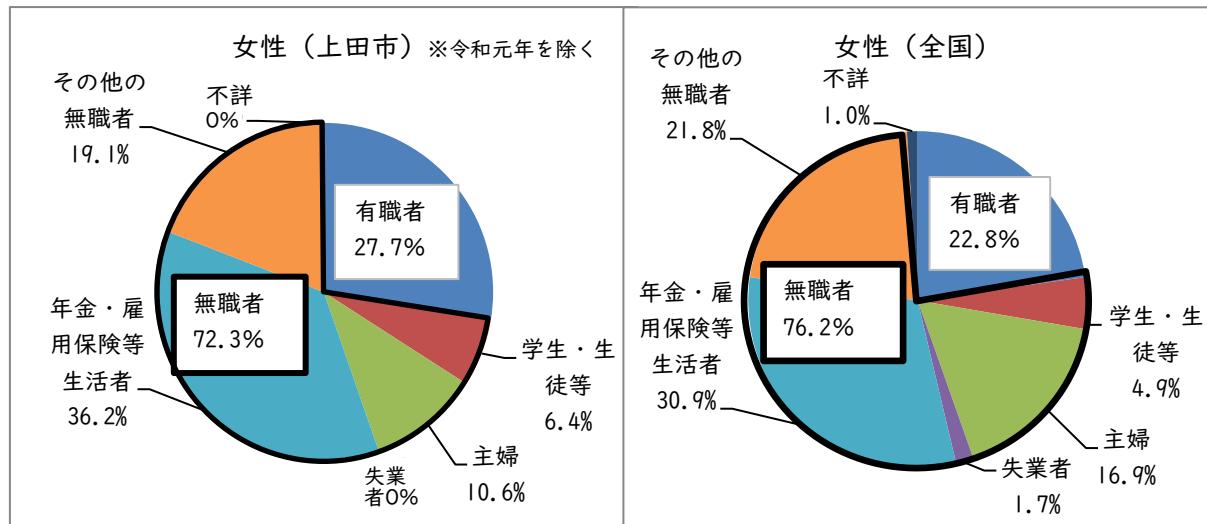


図6 女性の有職・無職別自殺者の割合の比較（平成29年～令和4年合計）上田市、全国との比較

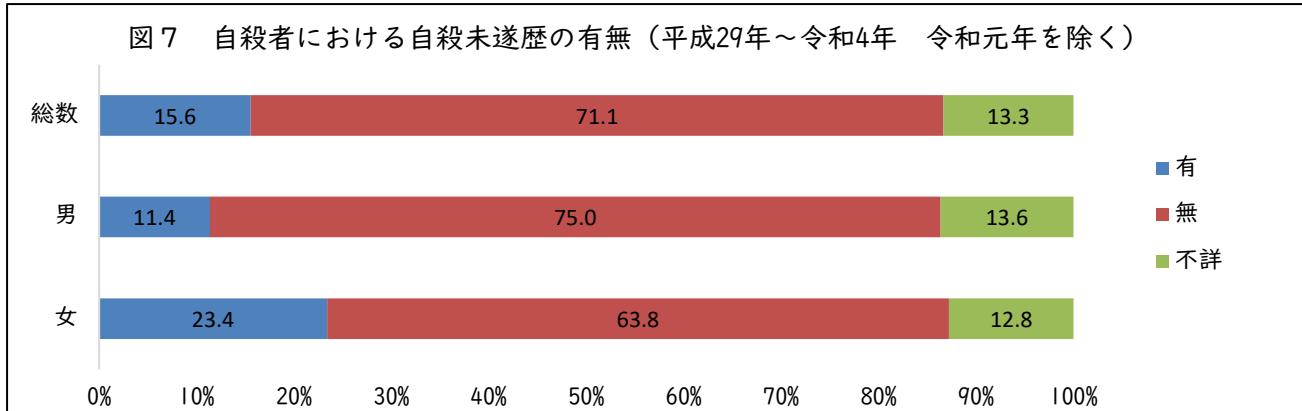


注1：令和元年は詳細なデータが公表されていません

<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) 自殺者における自殺未遂歴の有無

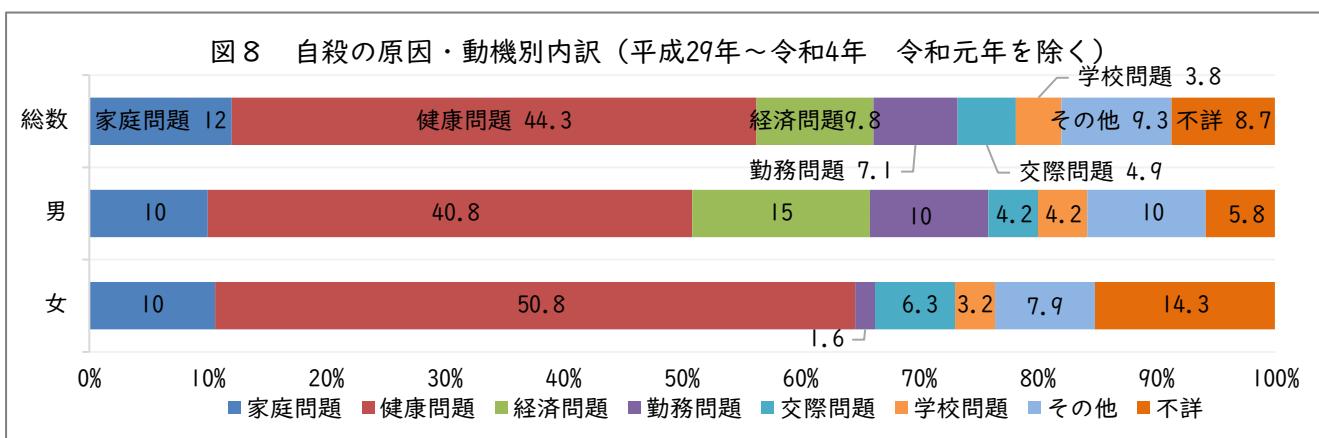
平成29年から令和4年における自殺者のうち、15.6%が自殺未遂を図っています。特に、女性は23.4%に自殺未遂歴があり、男性に比べて割合が高くなっています。(図7)



(5) 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。次の多いのは、男性は経済問題、女性は家庭問題となっています。(図8)

自殺の多くは、多様かつ複合的な要因及び背景があり、様々な要因が連鎖する中で起きています。(8ページ図9参照)



(6) 「地域自殺実態プロファイル」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。（表2）

表2 上田市の主な自殺の特徴 <特別集計（自殺日・住居地、平成29年～令和3年合計）>

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率* (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	19	13.6%	23.1	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	16	11.4%	27.4	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	13	9.3%	13.6	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位:男性20～39歳無職同居	10	7.1%	115.5	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
5位:男性20～39歳有職同居	9	6.4%	18.5	職場の人間関係／仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺

<令和4年 自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」>

・順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順とした。

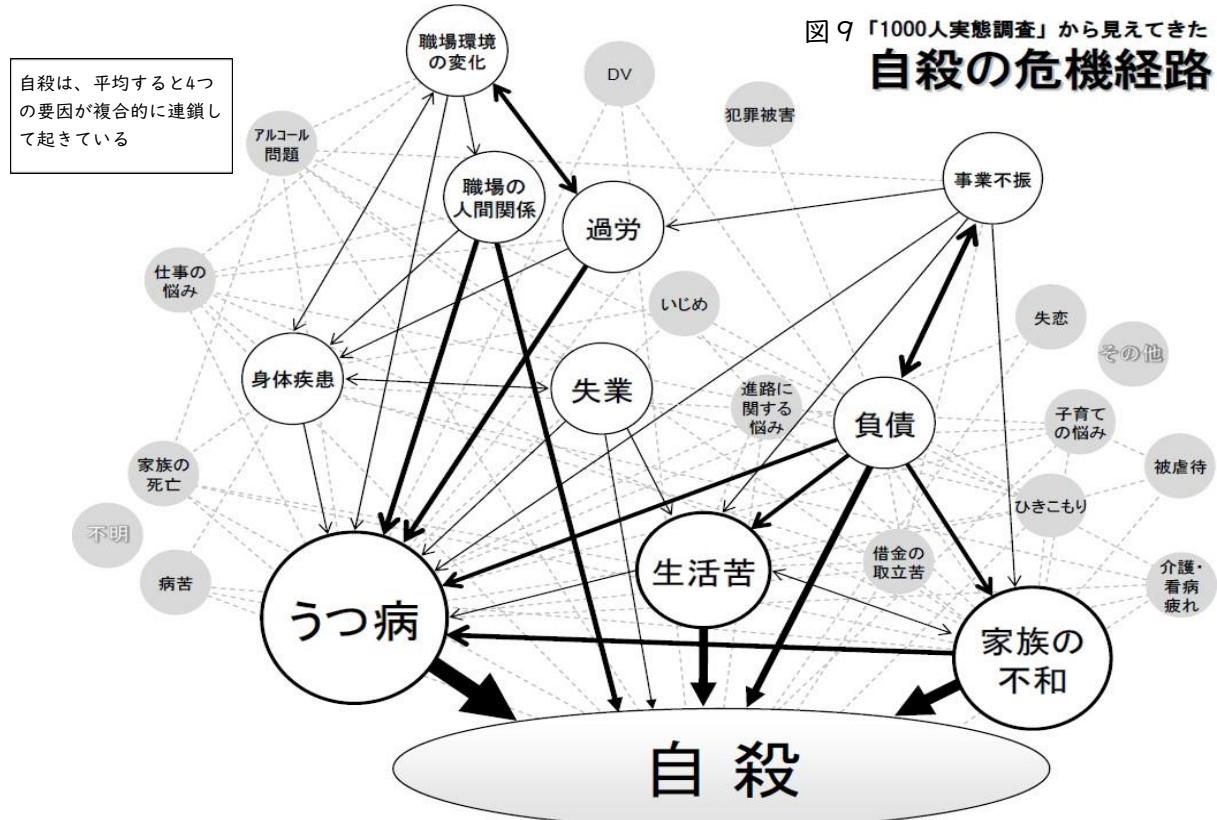
*自殺率の母数（人口）は令和2年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計した。

**「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013（ライフリンク）を参考にした

(7) 自殺の要因に関する分析

自殺の原因はひとつではなく、多くの場合、多様な要因が重なっていると言われています。

図9は、NPO法人自殺対策支援センターライフリンクが行った実態調査から見えてきた「自殺の危機経路（自殺に至るプロセス）」です。



2 アンケート調査からみる現状

I 調査の概要

【調査対象】

- ①市内在住の19歳以上の方から、3,000人を無作為抽出
- 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

【調査方法】

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

【調査期間】

令和4年9月

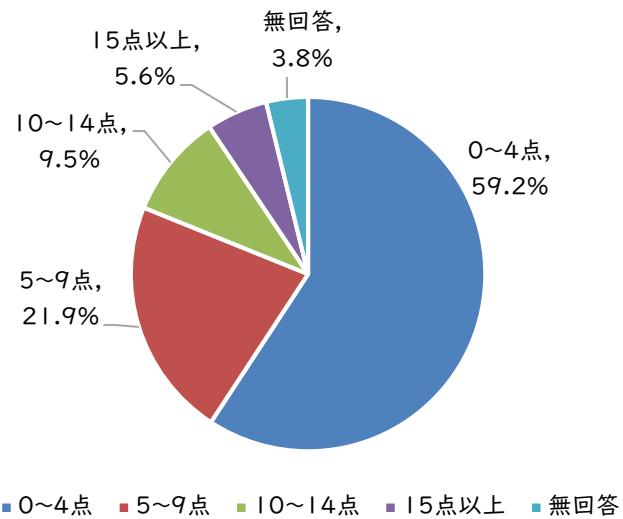
2 集計上の留意点

- 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) 心の状態について

うつ・不安症状などを評価する「K6※」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ています。結果は、15.1%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。（図10）

図10 心理的苦痛を感じている人
(10点以上)の割合

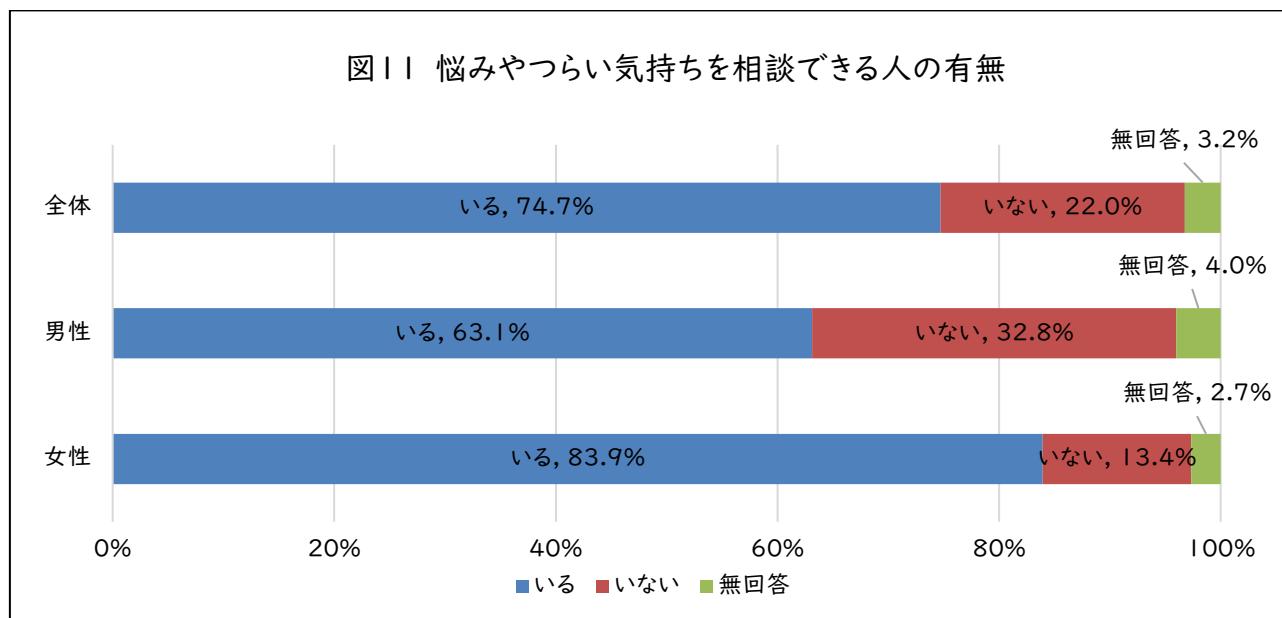


※K6

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。「神経過敏に感じる」「絶望的だと感じる」「そわそわ落ち着かなく感じる」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないようになる」「何をするにも骨折りだと感じる」「自分は価値のない人間だと感じる」の6項目に「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」「まったくない」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。

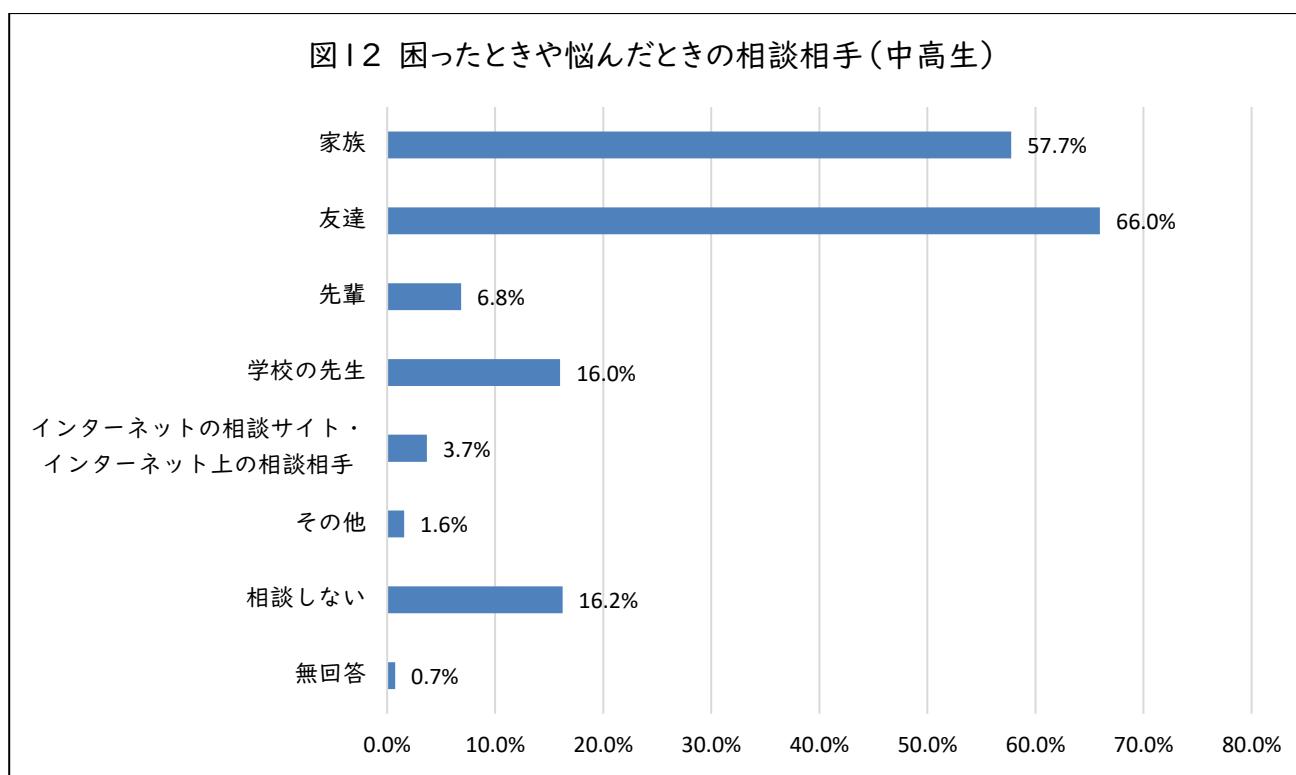
(2) 悩みやつらい気持ちを相談できる人の有無

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。（図11）



(3) 困ったときや悩んだときの相談相手（中高生）

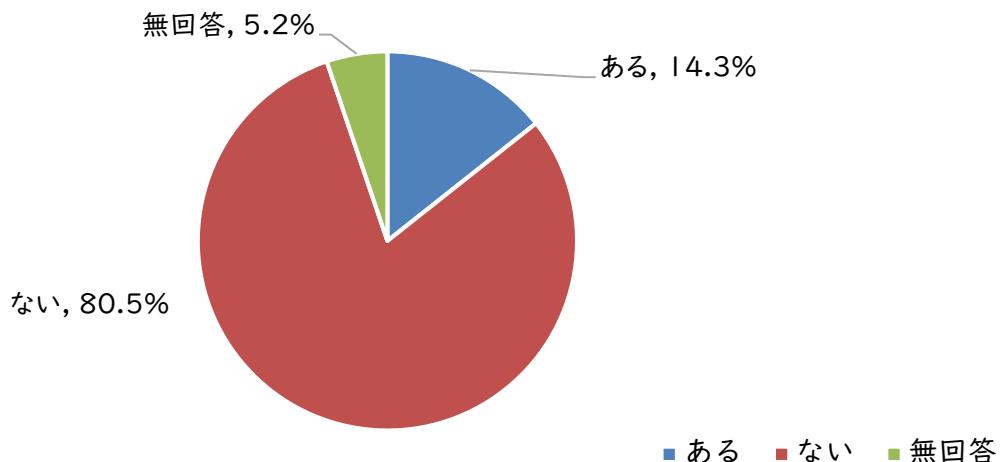
困ったときや悩んだときの相談相手は「友達」が66.0%と最も多く、次いで「家族」が57.7%、「学校の先生」が16.0%となっています。一方で、「相談しない」が16.2%となっています。（図12）



(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。（図13）

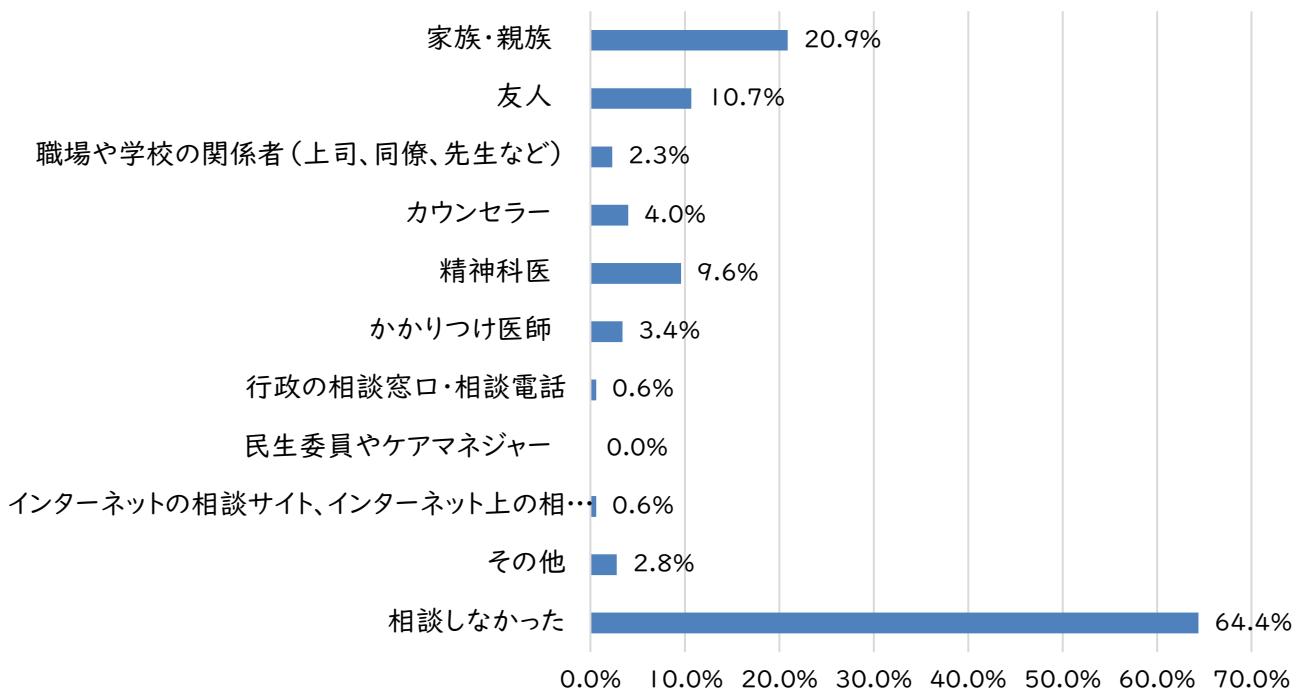
図13 これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことの有無



(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、また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%で最も多くなっています。（図14）

図14 本気で自殺を考えたときの相談相手

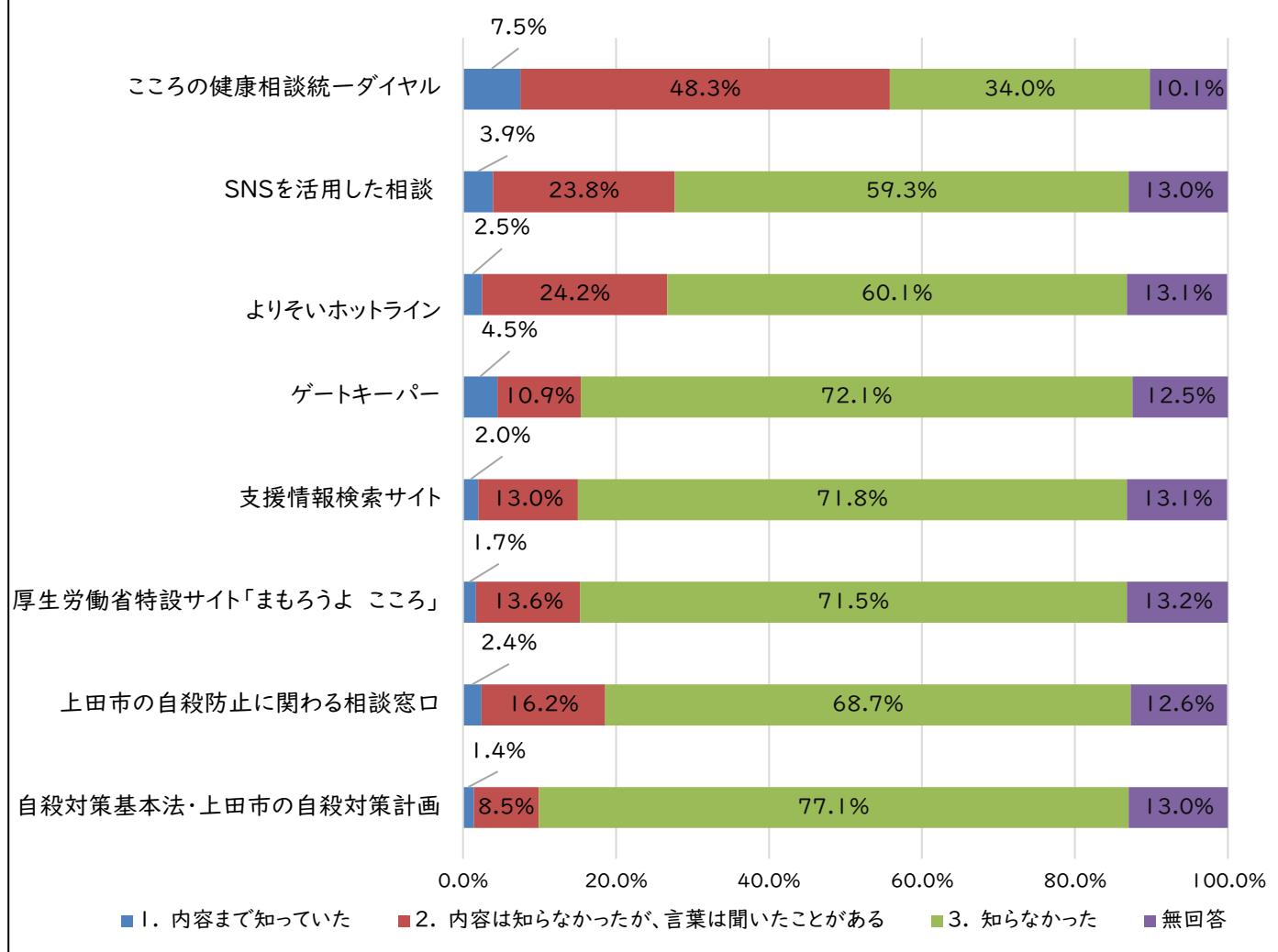


(6) 自殺対策の取組で知っているもの

自殺対策の取組で知っているものを尋ねたところ、「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(LINE: 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。

不安や悩みを抱えた人に気づいて声をかけ、話に耳を傾け、必要な支援につなげる「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。(図15)

図15 自殺対策に関する事柄の認知度



3 第Ⅰ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（人口10万対）	16.85（H27年）	13.5以下（R4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

自殺対策は、健康・経済・雇用・子育て・介護・教育など様々な分野の施策、人々、組織が密接に連携する必要があります。地域におけるネットワークの構築及び強化を図るため、上田市では、計画策定時より民間団体を含む関係団体による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その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、生きるために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Ⅰ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

不安や悩みを抱えた人に気づいて声をかけ、話に耳を傾け、必要な支援につなげる「ゲートキーパー」は、自殺対策において重要な役割を果たします。これまで、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ること、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、認知度は低いことがわかりました。

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・親族」「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Ⅰ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	実人数140人 (H27～H29年度合計)	受講者数の拡大	実人数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

自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、自殺対策について理解を深める機会を増やすため、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」の問い合わせに対して、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できることから、様々な分野において「生きることの包括的な支援」を推進してきました。

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、周囲の大人が異常に気づくことや、児童・生徒が自ら助けを求めるができるような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他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% (R4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)	—
「いじめはどんな理由があつてもいけないこと」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 97.0% 中学校 96.0%	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」の問い合わせに対し、16.2%の児童・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、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)	100.0% (R5年度)	割合については不明であるが、「困った時には信頼できる大人に相談したい」「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。	—

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、職場環境など様々な要因が考えられます。職場のメンタルヘルス対策、ハラスマント防止対策とともに、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)	40.0% (R3年)	35.6% (R2年)	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方は、健康問題や家庭問題など他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、生活困窮者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Ⅰ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
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

高齢者は身体機能の低下から閉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、社会参加の促進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ことが必要です。加えて、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求められます。

●第Ⅰ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
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Ⅰ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

I 自殺対策の基本認識

「自殺総合対策大綱」にて挙げられている、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ていきます。

- ・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いる、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拡大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、P D C Aサイクルを通じて推進する

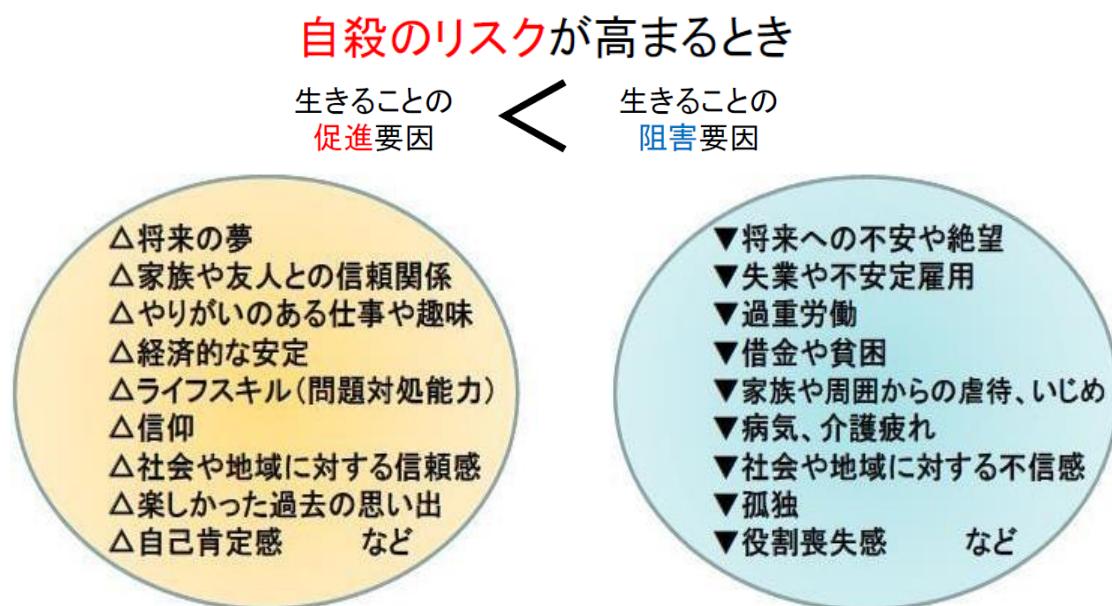
2 自殺対策の基本方針

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。



<NPO 法人ライフリンク作成>

(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

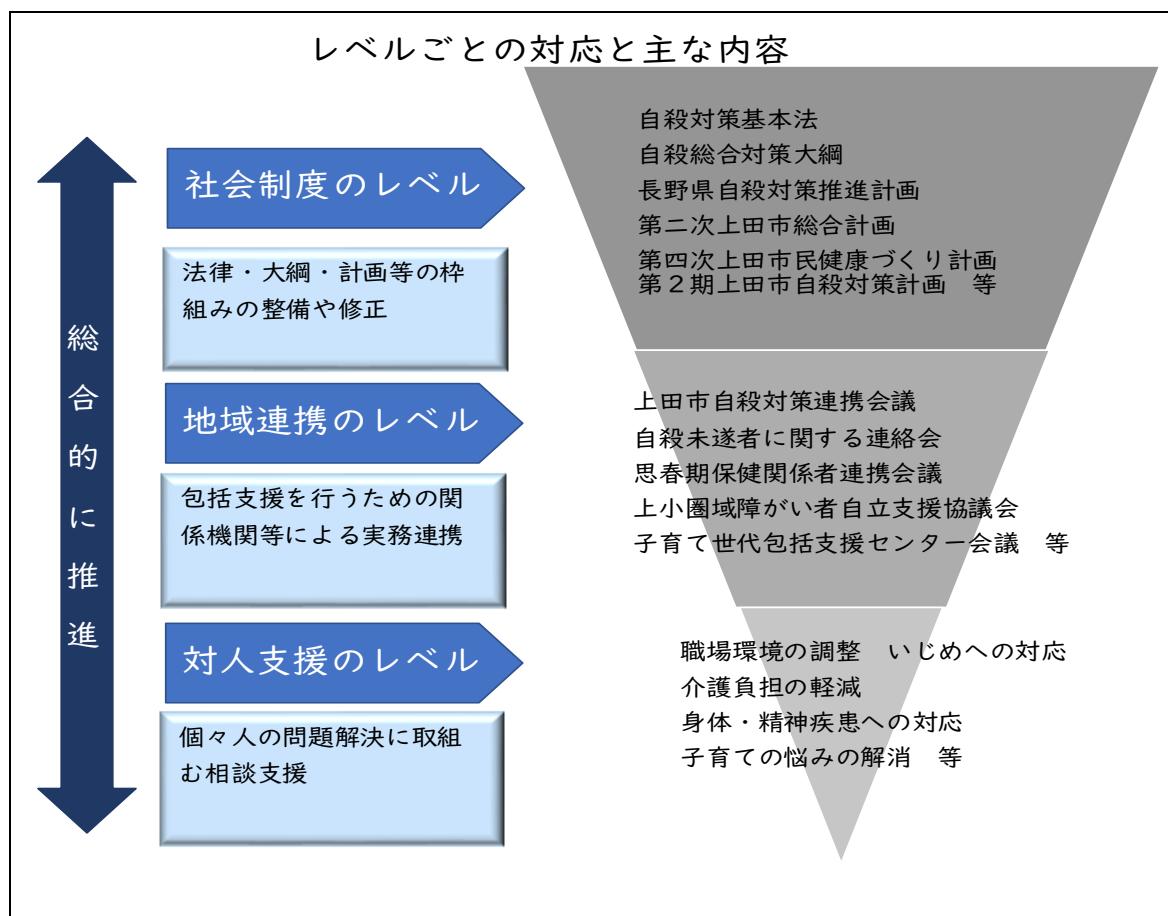
自殺を防ぐには精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む様々な取組が必要です。また、このような取組を包括的に実施するためには、様々な分野の関係者や組織等が、それぞれ自殺対策の一翼を担っているという自覚のもと、緊密に連携する必要があります。

(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、個々人の問題解決に取組む相談支援を行う「対人支援のレベル」、包括支援を行うための関係機関等による実務連携などの「地域連携のレベル」、法律・大綱・計画等の枠組みの整備や修正に関わる「社会制度のレベル」、それ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ものとします。

また、時系列的な対応としては、「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」を推進する必要があります。



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等の対応

(4) 実践と啓発を両輪として推進

自殺は「誰にでも起こりえる危機」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、こうした心情や背景への理解を深めることも含めて、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、すべての市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付づくとともに、気づいたら速やかに専門家につなぎ、見守っていけるよう、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、近隣自治体、関係団体、民間団体、企業、そして市民一人ひとりと連携・協働し、自殺対策を総合的に推進することが重要です。そのため、それぞれが果たしうる役割を明確にするとともに、情報を共有し、相互連携・協働の仕組みを構築してまいります。（各役割については、『第4章自殺対策における取組』を参照）

「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」の実現に向けて、市民一人ひとりが一丸となり、できる取組を進めていくことが重要です。

(6) 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

国、県、市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ていきます。

3 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年（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の長期的なビジョン（ゴール）と169の具体的な開発目標（ターゲット）で構成されています。

国の「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づけます。

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 人や国も不平等をなくそう |
| 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 | |



4 計画の目標値

上田市の自殺死亡率※の目標値は、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12.4以下）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」ことを目標に掲げています。具体的には、国は令和8年までに自殺死亡率を13.0以下に、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）	備考	現状値（R4）
上田市	12.4 以下 (R10)	R4と比べて 20%以上の減少	15.52
国	13.0 以下 (R8)	H27 (18.80) と比べて 30%以上の減少	17.25
県	12.2 以下 (R9) 20歳未満の自殺ゼロ		16.97

<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・居住地）>

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

第4章 自殺対策における取組

I 施策体系

上田市の自殺対策は大きく3つの施策群で構成されています。

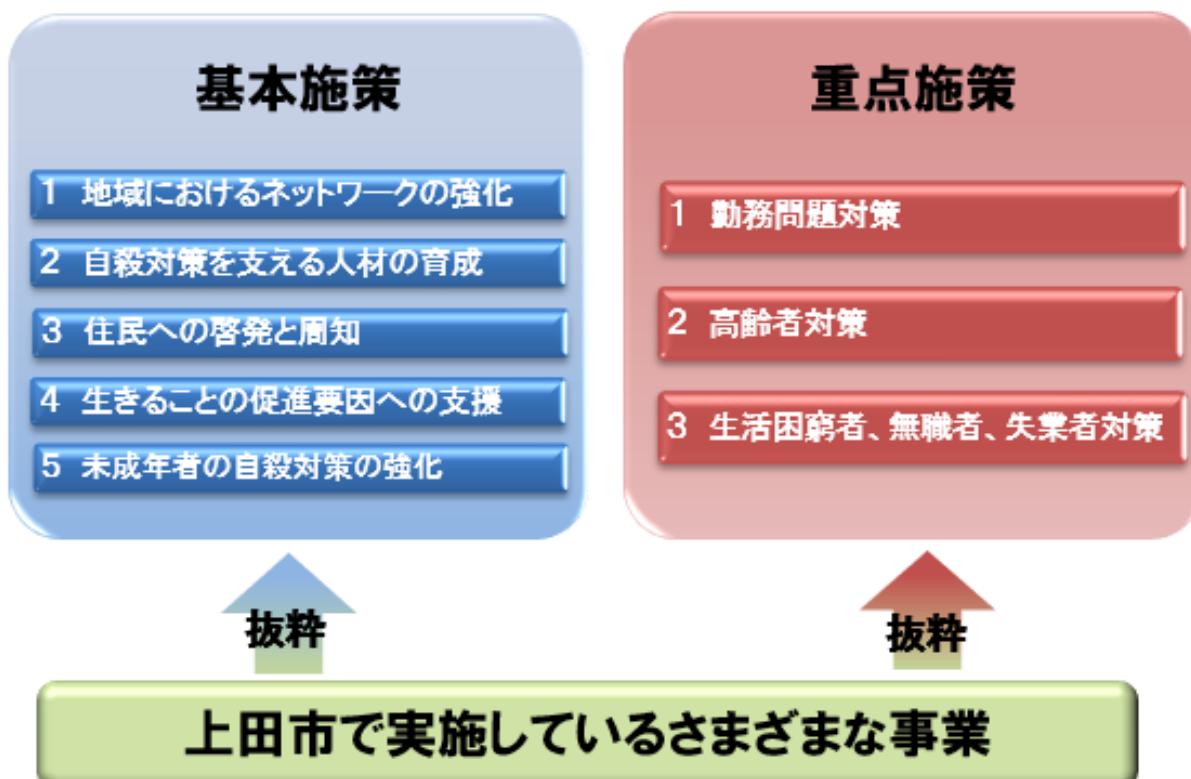
国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、すべての市町村が共通して取り組むべきとされている「基本施策」、上田市の自殺の実態を踏まえてまとめた「重点施策」、さらにその他の事業をまとめた「関連施策」です。

基本施策は「地域におけるネットワークの強化」や「自殺対策を支える人材の育成」等、主に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。

一方、重点施策は上田市における自殺のハイリスク層である高齢者と自殺のリスク要因となっている生活困窮問題や勤務問題に焦点を絞った取組です。

また、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を自殺対策と連携して推進するために取組の内容ごとに分類した施策群です。

※関連施策は42ページからの資料編に掲載しております。



2 基本施策

基本施策Ⅰ 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、労働その他さまざまな分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。連携の効果をさらに高め、「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	自殺対策について各関係機関からの意見を踏まえて総合的に検討し、自殺対策事業につなぎます。また、関係機関との連携を強化し、社会全体での取組を推進します。	主：健康推進課 他、自殺対策に取組む関係機関
思春期保健関係者連携会議	思春期保健について情報交換や課題検討を行い、関係機関が連携をとり、思春期の子どもたちへの支援をします。	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する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	子育て支援について、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、市の関係課の担当者により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・子育ち支援課 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じ、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：子育て子育ち支援課 他、児童福祉に取組む関係機関
発達支援連携会議	上田市の子どもの発達支援について担当課で情報共有や必要な取組についての検討を行い、子どもを中心とした継続的な支援が行われるよう連携して取組みます。	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
自殺言動者情報提供	自殺のおそれのある者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を行います。	上田保健福祉事務所

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ことを目的に、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。「生きることの包括的な支援」に関わる幅広い支援者等に対して、自殺対策に関する研修等を実施します。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など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て研修等を実施します。

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学ぶ研修を実施します。	学校保健給食課
LSS養成講座 (Life Suggest Stylist)	「カウンセリングとなるとハードルが高いが、誰かに話を聞いてもらいたい」そういった人達のゲートのひとつを作ることを目的とし、理美容師を対象に講座を行います。	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べる講座を実施します。	(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	実人数 384 人 (H27～R4 年度)	500 人 (R10 年度)	

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いうことの理解を促進し、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、市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、市民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作成	自殺予防のためのパンフレットを5年ごとに作成、全戸配布します。また、様々な場所で配付し、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	精神保健相談窓口紹介のしおり（上田市精神保健のしおり）を用いて様々な相談窓口を紹介します。	健康推進課
広報等による情報発信	広報紙、ホームページ、行政チャンネル等で、自殺対策の啓発として、様々な情報を提供します。	健康推進課 広報課
公開授業	学園の授業を年に数回、一般公開しています。コミュニケーションをとるのが苦手など、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作りのため、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	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・中・高校において、薬物乱用防止に係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% (R10 年度)	
広報等による情報発信の回数	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ことができます。そのため、さまざまな分野において「生きることの包括的な支援」を推進していきます。

I 妊産婦、子育てをしている保護者への支援の充実

妊娠婦、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時期です。妊娠婦、子育てをしている保護者への支援の充実を図り、自殺のリスク低下に努めます。

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もしく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、産前産後の過ごし方や分娩入院に向けての準備等の困り事や心配事に対して助産師・保健師が相談に応じます。希望される方には面談を実施します。	健康推進課
	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、必要な方には産後ケアなどの支援を行います。	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、産後うつの早期発見と早期支援につなげます。	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方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・子育ち支援課
育児・家事支援		育児等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・子育ち支援課
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もあります。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さまざまな相談に応じます。	子育て・子育ち支援課

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・子育ち支援課
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
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・子育ち支援課

2 疾病や障がいのある方と支える家族への支援

疾病や障がいがあることで生きづらさを感じている方や、その人を支える家族は日々の生活において、様々な不安や困難感を抱えていることが予想されます。生活状況を把握し、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方とその家族の自主グループです。定期的に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方とその家族の交流・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
やすらぎ家族教室	精神障がいのある方の家族向けの講演会・交流会を実施します。当事者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等	障がいのある方が地域において日常生活または社会生活を営むことができ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	障がいのある方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に関係機関と連携し、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等を図ります。	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	認知症や知的また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方に対し、福祉サービス利用や金銭管理の手伝いをする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	認知症や知的または精神障がいにより判断能力の低下した方に対し、成年後見についての相談や手続きの手伝い、専門職後見人の受任などを行い、安心安全な生活ができるよう支援します。 また成年後見支援センターでは、無料電話相談窓口を開設するなど、専門職等が相談支援を行っています。	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	認知症や知的または精神障がいにより判断能力の低下した方が、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

自殺未遂者の背景には、様々な社会的問題が潜んでいることが多いため、医療機関や関係機関と連携し支援の充実を図り、再企図のリスク低下に努めます。また、自死遺族が同じ体験を持つ方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	多重債務問題等を抱えている自殺未遂者のもとに司法書士が赴き、相談に応じます。(長野県司法書士会と上田市、信州上田医療センターとの連携事業)	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（あすなろの会上田）	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です。	上田保健福祉事務所
死別体験者をmajie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持つ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
ゲートキーパー養成講座フォロー研修	過去にゲートキーパー養成研修会に参加された方を対象にフォロー研修を実施します。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	市職員は市民の方からのあらゆる相談窓口となります。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

さまざまな問題に直面している方が適切な場所に相談できる環境及び自殺の危機にある方を早期発見・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家族及び本人に対して、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、ひきこもり家族が集まれる会を開催し、ひきこもりについての理解を深めるとともに同じ悩みを共有する家族同士で支え合う機会を提供します。	健康推進課 まいさぽ上田
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	住民の方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	女性相談員がさまざま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	ポルトガル語・中国語・ベトナム語（スペイン語と英語も可能）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など、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 長野地方法務局上田支局
消費生活相談	消費生活相談員による消費生活に関する相談、相続や多重債務など、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家を案内します。また、弁護士相談を希望する方には、無料法律相談を案内します。	市民課

健康相談（薬など）	セルフメディケーションも含め健康に関わる相談や薬に関する相談を受けます。受診・服薬がない方でも相談を受けます。	上田薬剤師会
心配ごと相談事業	全市民を対象にさまざまな相談に応じ、関係機関と連絡を密にして問題の解決に努めます。（介護、福祉サービス、家庭問題等）	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
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、困った時に街のゲストハウスに一泊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法人場づくりネット

6 楽しみ・生きがいづくり

日々の生活において、生きていく張り合いや、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
図書館管理事業	誰もが来館することができ、生涯学習の場として利用できます。	市内図書館
公民館事業	講座の開催や行事のほか、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、市民による創作・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さまざまな人の協働で作っていきます。	NPO法人場づくりネット
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作りを行います。	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
「健康である」と感じている人の割合	77.4% (R4 年度)	85% (R10 年度)	健康づくり計画策定のためのアンケート調査
心理的苦痛を感じている人の割合	15.1% (R4 年度)	9.4% (R10 年度)	健康づくり計画策定のためのアンケート調査
妊娠・出産に満足している人の割合	91.7% (R4 年度)	92% (R10 年度)	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に加え、社会において直面する可能性のあるさまざまな困難・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等を実施し、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が必要性を伝えます。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、個別支援等を行い、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、不登校等のさまざまな問題を抱える児童・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事に、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	不登校など支援が必要な児童・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	ポルトガル語（スペイン語及び英語も可）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歳までの赤ちゃんの発達に関する相談に応じ、成長段階や特性に適応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等を図ります。	発達相談センター
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さまざまな問題に対しての電話相談です。必要に応じて各専門機関につなぎ、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、悩んでいることなど、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、悪質商法の手口など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

【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 (R10年度)	
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Ⅰ 勤務問題対策

勤務問題による自殺の背景には様々な要因があります。メンタルヘルス対策、ハラスメント防止対策等についての周知・啓発活動を強化するとともに「働き方改革」を推進し、働くすべての方が将来への展望を持ち得るよう努めます。単に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、関係機関等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」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、関係機関等と連携して「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	さまざまな労働に関する相談に、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 「陽だまりプレース」	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	さまざま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、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作りのため、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、経営などの相談指導、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～R4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% (R2年度)	45.0% (R8年)	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 (R4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など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、民間団体の支援等を適切に活用し、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。

| 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住民などと広くネットワークを構築し、意見等を聴取することで、認知症の方への効果的な支援のあり方を検討し、認知症施策総合推進事業を推進します。	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	認知症の方や、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方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
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、地域で認知症の方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方に、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	必要な介護サービスを受けるための手続きを行います。（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）	高齢者介護課
介護者のつどい	介護認定を受けている方を介護している方に対して、相互の交流、情報交換、健康相談の機会を提供することにより、介護者相互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、相談内容により他機関を紹介します。	地域包括支援センター

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、介護予防活動の支援をします。	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まった団体）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、関係者と共有します。	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
ふれあいいきいきサロン事業	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）を行うことで孤立の防止を図ります。	上田市社会福祉協議会

高齢者（老人）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（老人）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等を実施する高齢者（老人）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の交流、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代～70代女性の自殺者数	16人 (H29～R4年合計)	減少	
高齢者地域サロン数	45か所 (R4年)	70か所 (R8年)	第9期上田市高齢者福祉総合計画に合わせて今後設定
地域リハビリテーション活動支援事業数	176か所 (R5年)	190か所 (R8年)	//
介護予防サポーター養成数	41人 (R4年)	50人 (R8年)	//
認知症サポーター養成数	17,532人 (R4年)	19,800人 (R8年)	//

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、失業状態にある方は、単に経済的な問題だけでなく、心身の健康や家族等との人間関係、ひきこもり等、さまざまな問題を抱えていることが考えられ、自殺リスクが高い傾向があります。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、経済や生活面の支援のほか、これら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方からの生活、就労などに関する相談を広く受け止め、就労その他の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方に対し、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・子育ち支援課
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）

心配ごと・悩みごと相談	心配事や悩みを抱えている方、又は精神科や心療内科を受診していて就労活動をされている方について、精神保健福祉士が相談に応じます。	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方にアドバイスを行います。	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方に対し、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などの多重債務問題など、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、多重債務の問題など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合わせて保健師による健康相談を実施することで自殺防止を図ります。	上田保健福祉事務所 長野県弁護士会上田在住会
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、必要があれば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等を図り、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	就労経験が少ない方や就労ブランクがある方、ひきこもり状態の方等を対象に、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。	まいさぽ上田

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・スキルの獲得などを学び、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。	まいさぽ上田
生活が苦しい方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 (R4年度)	継続実施	第四次上田市地域福祉計画
就労準備支援事業	11人 (R4年度)	継続実施	第四次上田市地域福祉計画
就労相談事業による就業者	若年者自立・就職支援により自立・就労した人の数	27人 (R4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 (R4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
	まいさぽ上田の自立相談支援事業により就労した人の数	32人 (R4年度)	増加

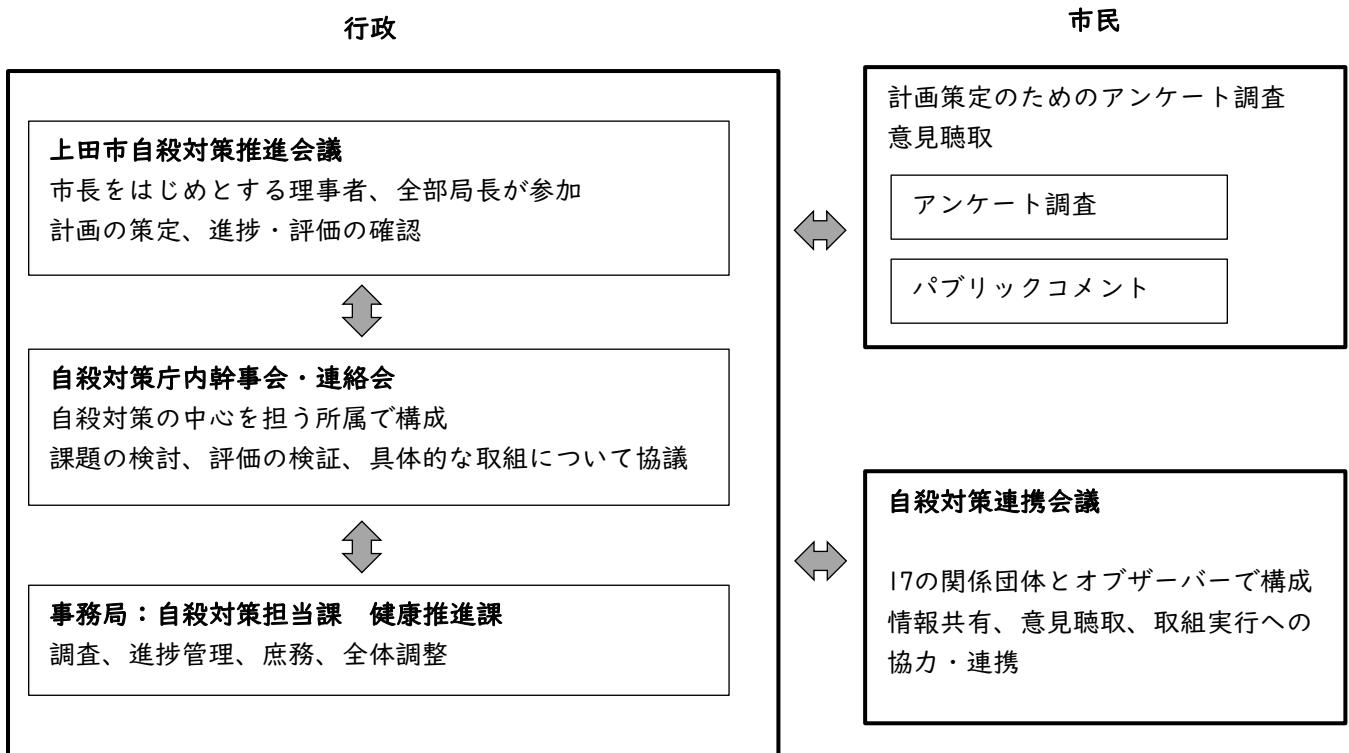
第5章　自殺対策の推進体制

I 計画の推進体制、進行管理

自殺対策は、市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、市長をトップとする「自殺対策推進会議」を組織し、全部局が自殺対策推進に参画します。

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・庁内連絡会」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P D C A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

	機関名
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	民生児童委員会 主任児童委員部会
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	上田警察署
13	上田公共職業安定所
14	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 まいさぽ上田
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 庁内関係部局、

上田市自殺対策計画庁内幹事会・連絡会

部局名	所属名
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・子育ち支援課
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

【資料 1】 上田市自殺対策関連施策一覧

【資料 2】 自殺対策基本法

【資料 3】 自殺総合対策大綱

【資料 4】 計画策定の経過等

I 上田市自殺対策関連施策一覧（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、多様な情報発信とさまざま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・子育ち支援課
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できれば、自殺のリスクを抱える家庭を包括的・継続的に支援することができる。	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、特定健診の受診率向上や健康づくりの普及・啓発を目指す。	働き盛り世代の方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前講座を開催する。	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
3	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、上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
4	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、施策の更新の周知と理解の促進を図ることができる。	広報課
5	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。	講演会のテーマとして自殺問題を取り上げることにより、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ます。	学校教育課
6	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。	さまざま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。（人権同和対策係）	人権共生課 生涯学習・文化財課
7	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、他人を大切にする地域づくりにつながる。	公民館
8	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
9	うぶ声学級	妊娠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年末満に死亡した方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知識を伝え、父親の育児参加を促すことは、産後うつの早期発見・早期対処につながる。	健康推進課
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方に納税相談を行うとともに、その他の支援が必要な方に対しては関係機関の相談窓口を案内し、適切な支援につなげるきっかけとする。	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	生活ガイドブックの発行	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、さまざま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
4	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、事故後にさまざま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
5	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・相談の場は、経済的な問題を抱えた方を支援につなげる機会となり得る。	住宅政策課
6	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の方で、世帯の収入が一定の基準に満たない方を対象に、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・助言を通じて生活上の困難の軽減を図ることは、自殺のリスクの軽減にもつながる。	福祉課
7	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、次期障害者基本計画、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
8	障害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
9	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、当人や家族等、擁護者を支援していくことは、背後にあるさまざまな問題を察知し、適切な支援先へつなぐ接点（生きることの包括的支援への接点）とすることができる。	障がい者支援課
10	福祉のしおりの作成	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・配布することにより、障がい者の方々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。	上田市精神保健福祉のしおりに記載されている、生きる支援に関連する相談窓口の情報を「上田市の福祉のしおり」に掲載することで、障がい者やその家族等に対する相談機関の周知の拡充を図ることができる。	障がい者支援課
11	障がい者(児)手当等事務	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、当事者や家族等が抱える問題の早期発見・早期対応への接点になり得る。	障がい者支援課
12	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方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方の不安や悩みの軽減につながる。	障がい者支援課
13	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
14	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方、障害基礎年金を申請する方は、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
15	短期保険証の交付事務及び限度額認定証の交付事務	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方は、経済的な困難を抱えている方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、必要に応じてさまざま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ます。	国保年金課
16	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・重複受診する方の中には、地域で孤立状態にあったり、日々の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方もいると思われる。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
17	第四次上田市民健康づくり計画推進	(1) 計画の推進 計画6分野の行動計画表の作成 課内推進会議を行う。 (2) 計画の周知・広報 広報うえだ・行政チャンネル、有線において、健康づくりの情報を啓発する。	計画に基づき、自殺予防月間に自殺対策（生きることの包括的支援）を取り上げることは、住民への周知、啓発の機会になりうる。 計画の中で自殺対策について言及することで、自殺対策との連動性を高めていくことができる。 これらの分野での取組は、生きることの包括的支援として自殺のリスクの軽減に寄与する。	健康推進課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
18	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
19	離乳食と食事の相談	管理栄養士による離乳食に関する個別相談を行う。	離乳職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
20	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
21	健康相談	保健師による健康に関する相談を行う。	健康相談は、支援が必要な方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、必要があれば他機関に紹介する等の対応を取ることにより、支援につなげる。	健康推進課
22	精神障がい者の早期治療・社会復帰促進	精神障がい者の早期治療・社会復帰促進のため、保健師によるこころの相談を行う。	精神障がいを抱える方とその家族は、地域社会での生活に際してさまざまな困難を抱えている可能性がある。 早期段階から社会復帰に向けた支援を専門医や保健師等が展開し、本人や家族を包括的・継続的に支えることで、自殺リスクの軽減につなげる。	健康推進課
23	精神障がい者と家族への個別支援の充実	精神障がい者（疑い含む）及びその家族への個別支援の充実を図る。	個別支援を充実させることは、自殺のリスクが高い方々の自殺防止に向けた取組につながり得る。	健康推進課
24	40歳未満の住民を対象とした健康診査＝若年健診	40歳未満の市民で、健診を受診する機会のない方を対象に、健診を実施する。	健康診断は、身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、専門機関につなげることができる。	健康推進課 国保年金課
25	生活習慣病予防	特定健康診査を受けた方に保健指導・健診結果報告会を行う。	健康診断は、身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、専門機関につなげることができる。	健康推進課
26	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、身体が整うことは、心身の健康につながる。	健康推進課
27	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。	通常診療時間外で应急処置が必要な方の中には、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、支援につなげる機会になり得る。	地域医療政策室
28	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
29	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)納入りやすい環境整備 保育料の滞納縮減に努めるとともに、納入り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、収納業務を強化する。	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、支援につなげる機会になり得る。	保育課
30	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、必要な支援先につなぐなど、支援への接点になり得る。	保育課
31	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、妊娠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・子育ち支援課
32	子育て等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等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・子育ち支援課
33	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に相談、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・子育ち支援課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
34	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きっかけになり得る。	子育て・子育ち支援課
35	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さまざま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なうことは、自殺のリスクの軽減になり得る。	子育て・子育ち支援課
36	児童虐待防止対策事業	児童虐待防止対策の充実を図る。	子どもへの虐待は、家庭が困難な状況にあることを示す一つのサインであるため、保護者への支援を通じて問題の深刻化を防ぎ、自殺のリスクの軽減につなげる。被虐待の経験は、子ども自身の自殺のリスクや成長後の自殺のリスクを高める要因にもなるため、子どもの自殺防止、将来的な自殺のリスクを抑えることにおいても、児童虐待防止は極めて重要である。	子育て・子育ち支援課
37	所外活動の開催	適応指導教室に通う児童及び生徒が、体験活動や交流活動等を行うことを通して、自分の良さを見つめ直し、困難に立ち向かうたくましい体や友達を思いやるやさしい心など「生きる力」を身に付ける。	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
38	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による事業 子どもたちの地域を超えた交流・各種体験の機会創出 (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しができれば、自己有用感の醸成等につながる。	生涯学習・文化財課
39	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市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
40	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
41	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(各戸配布または回覧)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
42	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、O B・O G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 「地域とともにあら学校づくり」	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

3 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>

4 計画策定の経過等

上田市自殺対策計画策定の経過

日程	会議名等	内容
5月18日	部長会議	・策定体制、スケジュール等の決定
8月21日	第1回上田市自殺対策計画策定 庁内連絡会	・地域の自殺実態の共有 ・自殺対策の理念、目標の共有 ・庁内関連事業の確認
9月26日	第1回自殺対策連携会議 第1回上田市自殺対策計画策定 庁内幹事会	・計画案についての協議
11月28日 ～1月4日	パブリックコメントの募集	・計画案に対する意見を市民から募集
3月（予定）	自殺対策推進会議	・自殺対策計画 最終確認

5 上田市自殺対策連携会議名簿

	機関名	職名	氏名
1	上田市医師会（精神科医）	院長	遠藤 謙二
2	小県医師会（精神科医）	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		藤井 志織
5	長野県司法書士会	支部長	飯出 俊直
6	民生児童委員会 主任児童委員部会	会長	佐藤 曜
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	小高 康正
11	長野県東信労政事務所	次長	櫻井 治彦
12	上田警察署	生活安全課長	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	上田保健福祉事務所	健康づくり支援課長	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 (まいさぽ上田)	まいさぽ上田 所長	内山 聰也
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

令和 6 年度～令和 11 年度
第 2 期上田市自殺対策計画
いのち支える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～

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
TEL 0268-23-8244
FAX 0268-23-5119

上田市ホームページ
<http://www.cityUEDA.nagano.jp/>,