

第1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
(素案)
(2019年度～2023年度)

～「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して～

2019 年 3 月

上田市

目 次

第1章	計画の基本的な考え方	4
1	趣旨	
2	計画の期間	
3	計画の位置付け	
4	自殺対策の基本方針	
	(1) 生きることの包括的な支援として推進する	
	(2) 関連施策との連携による総合的な対策の展開	
	(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	
	(4) 実践と啓発を両輪として推進	
	(5) 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進	
5	計画の目標値	
6	これまでの取組	
第2章	上田市の自殺の現状と課題	10
1	自殺死亡率の推移	
2	性別・年齢別の特徴	
3	原因・動機	
4	自殺者における自殺未遂歴の有無	
5	相談・支援体制の構築	
6	「地域自殺実態プロファイル」による分析	
第3章	自殺対策における取組	18
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 生活困窮者、無職者、失業者対策	

重点施策3 高齢者対策

第4章 自殺対策の推進体制37

- 1 上田市自殺対策連携会議
- 2 上田市自殺未遂者支援実務検討

第5章 計画の進行管理37

第6章 資料編38

- 1 上田市自殺対策関連施策一覧
- 2 上田市相談窓口一覧
- 3 自殺対策基本法
- 4 自殺総合対策大綱

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1998年（平成10年）以降、2011年（平成23年）までに14年連続で3万人を超える状態が続いていました。こうした背景の中、2006年（平成18年）10月に「自殺対策基本法」（以下、「基本法」という。）が制定され、翌年「自殺総合対策大綱」が策定されました。

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、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は減少傾向になりました。

しかし、依然として年間2万人を超えており、自殺死亡率も主要先進7か国の中で最も高く、非常事態はいまだ続いている状況です。

そのため2016年（平成28年）4月には基本法が改正され、自殺対策の地域間格差を解消し、誰もが「生きることの包括的な支援」として必要な支援を受けられるよう、すべての都道府県及び市町村に自殺対策計画を定めることが示されました。

上田市では、2016年（平成28年）3月に策定した「第二次上田市総合計画」において、目指すべき将来都市像に「ひと笑顔あふれ輝く未来につながる健幸都市」を掲げ、市民一人ひとりがライフスタイルにあった幸福を感じ、健康に暮らし、生涯にわたって活力と笑顔あふれるまちを実現するための各種施策を進めています。

特に、自殺対策に関する取組としては、「こころの健康づくり講座」などの普及啓発活動、「ゲートキーパー※養成研修会・フォロー研修会」などの人材育成活動、及び各種の相談や支援活動を中心に進めてまいりました。

こうした取組もあり、上田市においても年間の自殺者数は減少傾向にありますが、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ありません。

自殺は、国の大綱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。

上田市は、「いのち」の大切さ、「絆（きずな）」の大切さを改めて認識し、「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えることができる、～「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、そのための総合的な自殺対策の取組方針を示し、基本施策・重点施策を明確にし、関係機関と連携を図りながら自殺予防対策を総合的に推進するための指針として策定するものです。

※ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞き、必要な支援につなげ見守る人のこと

2 計画の期間

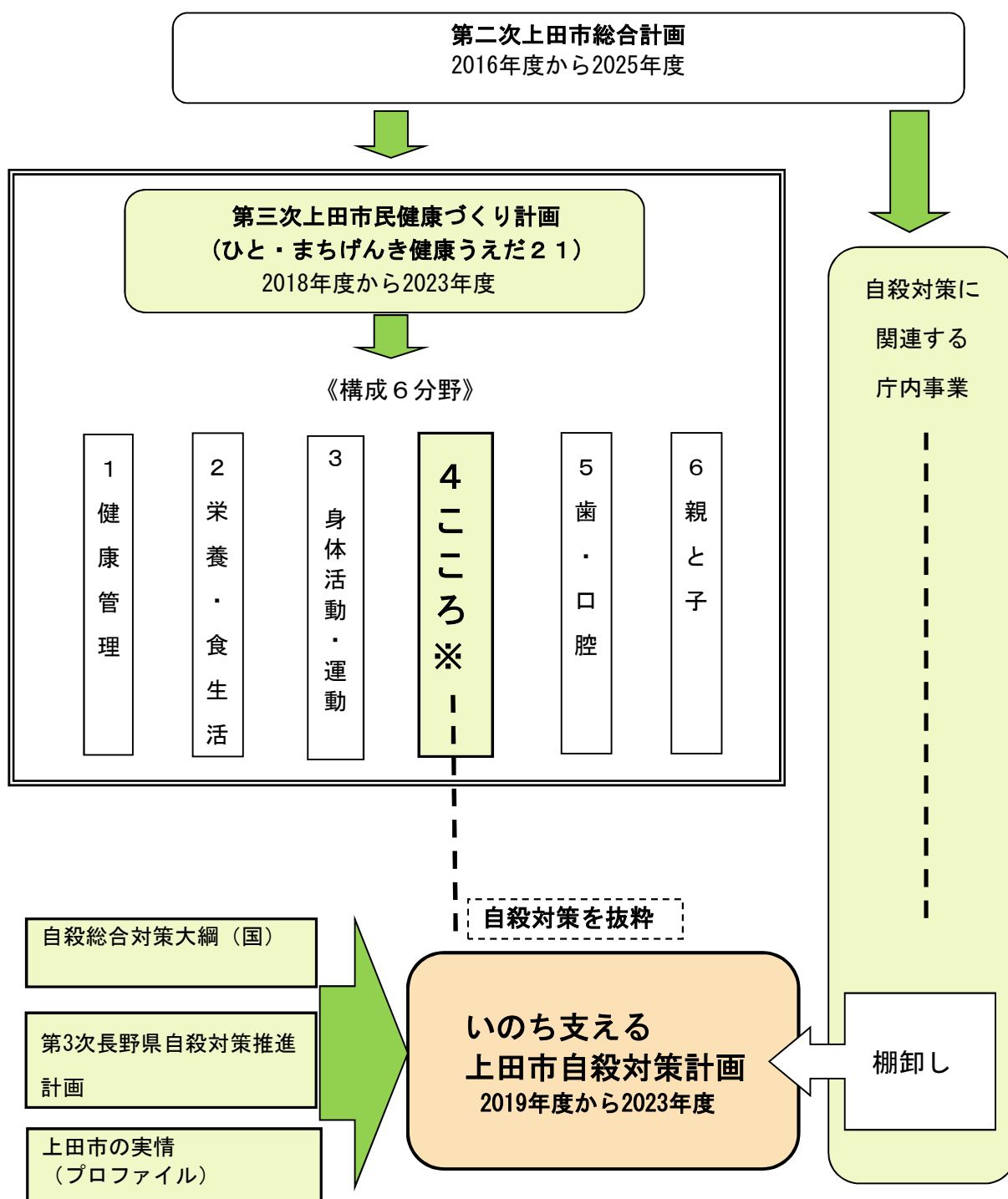
この計画の推進期間は、「第三次上田市民健康づくり計画」の目標年度との整合性を図るため、2019年度から2023年度までの5箇年とします。

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3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」・「第三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「第三次上田市民健康づくり計画」のこころの分野において、自殺予防対策の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

いきいきと自分らしく生きるためには、身体健康と同様に、こころの健康を維持することが重要です。十分な睡眠や休養、ストレスと上手につきあうことなどで心身の疲労を回復することが重要です。

また、自殺の背景としてこころの病気が多く介在していることから、市民の理解を深めることや専門相談機関の周知を促進し、当事者が支援を求めやすい環境をつくるなど自殺予防に取り組むことが重要です。

目標

こころの健康を保ち、生きがいをもって自分らしい社会生活を送ろう

市の取組

○自殺予防の推進と人材育成の促進

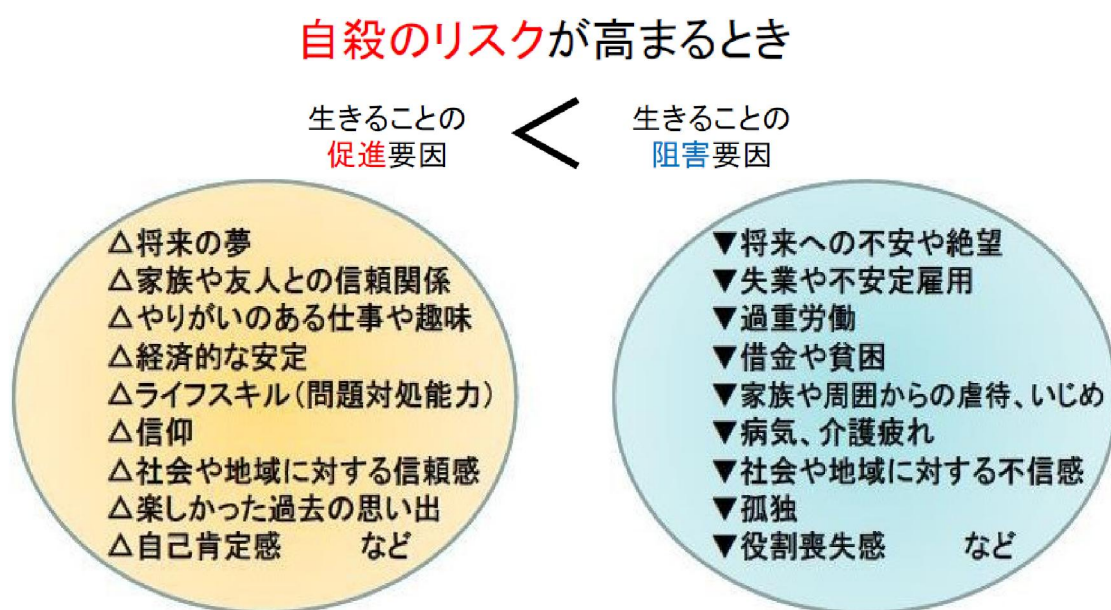
- ・自殺に関する正しい知識の普及・啓発を図るとともに、学校などと連携して児童・生徒の自殺対策に資する教育を推進します。
- ・自殺対策にかかわる人材を確保・養成するため研修や出前講座を実施し、ゲートキーパー育成を進めます。
- ・悩みを一人で抱えないよう、悩みに応じて相談できる専門機関について情報発信します。
- ・庁内関係課やさまざまな分野の関係機関・団体が連携して、総合的に自殺対策の取組を進めます。

4 自殺対策の基本方針

2017年（平成29年）7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5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推進する

自殺はその多くは追い込まれた末の死であり、その多くが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、相反する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。



＜NPO 法人ライフリンク作成＞

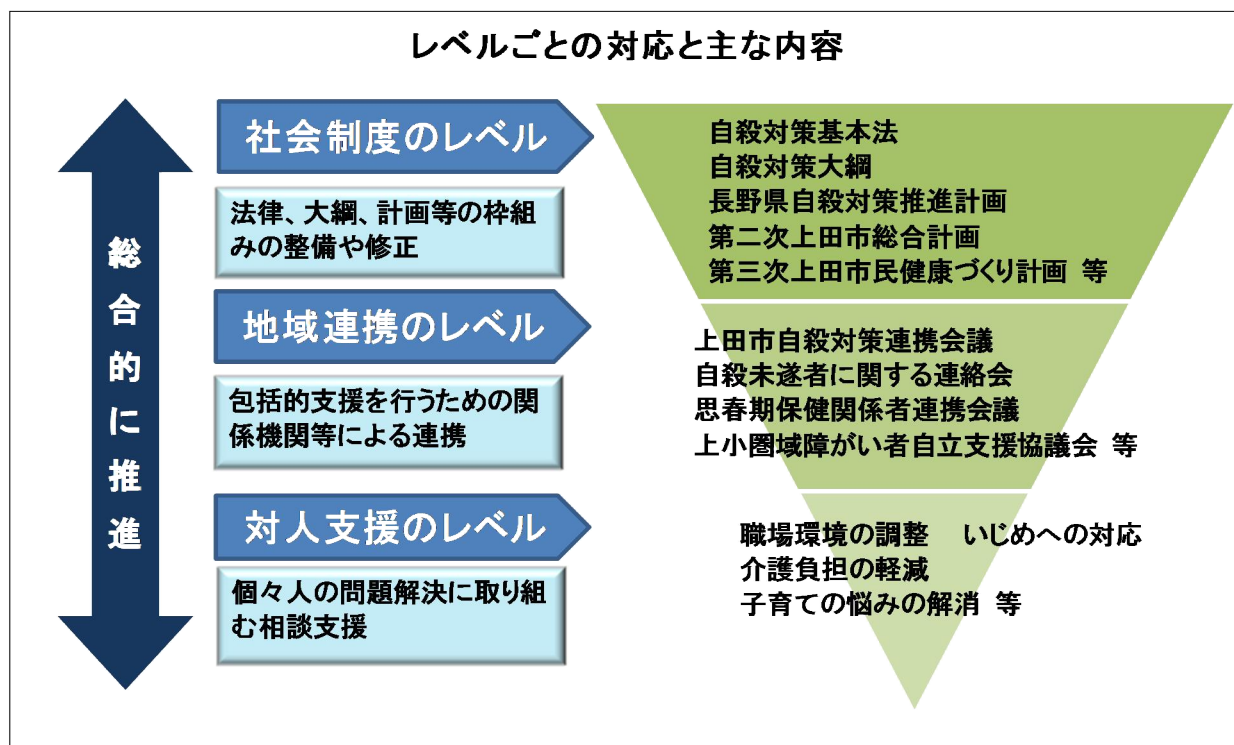
（２）関連施策との連携による総合的な対策の展開

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さまざまな取組が必要です。また、このような取組を包括的に実施するためには、さまざま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、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。



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情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、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くとともに、気づいたら速やかに専門家に繋ぎ、見守っていけるよう、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、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、それぞれが果たすべき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。

「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、上田市民一人ひとりが一丸となってできる取組を進めていくことが重要です。

5 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2023年までに2015年の自殺死亡率16.9を20%以上減少（死亡率13.5以下）とします。

なお、国は大綱において、2026年までに自殺死亡率を13.0以下に、また長野県は2022年までに13.6以下にすることを目標としています。

指標	区分	現状値 2015 年	目標値
自殺死亡率※ (人口10 万対)	上田市	16.9	13.5以下 2023年
	長野県	18.2	13.6以下 2022年
	全国	18.5	13.0以下 2026年

* 上田市の現状値：第三次上田市民健康づくり計画 ころの分野 達成度をはかる指標と目標値から（「地域における自殺の基礎資料（警察庁データ）」から）

* 長野県・全国：第3次長野県自殺対策推進計画から（人口動態統計から）

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

6 これまでの取組実績

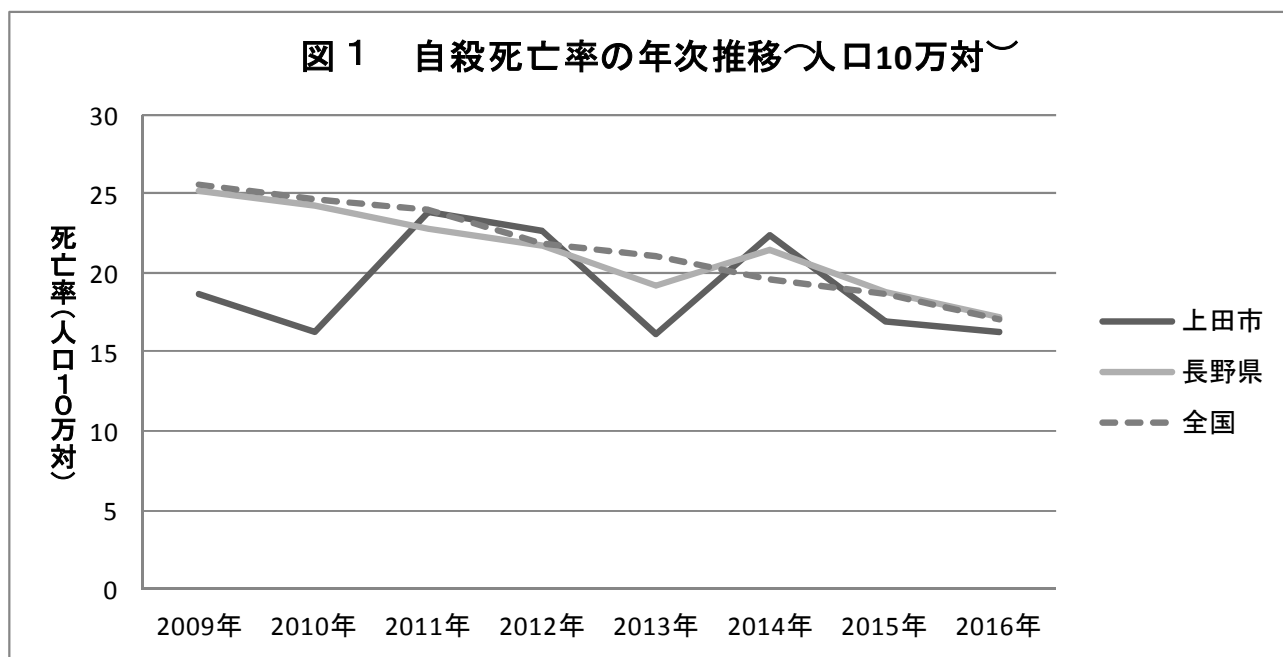
			2013 年度	2014 年度	2015 年度	2016 年度	2017 年度
普及啓発	ころの健康づくり 講座	回数	1	5	1	11	0
		延人数	190	279	151	233	0
	相談窓口の周知	相談窓口一覧の配布	随時	随時	随時	随時	随時
		リーフレットの作成	—	—	作成	—	—
	自殺予防週間 等の啓発活動	啓発用ティッシュ の配布回数	2	2	2	2	2
	広報・有線等の掲載		6	6	6	6	4
ネットワーク の構築	自殺対策関係者会議	回数	1	1	1	2	1
		人数	12	13	10	23	13
実態把握	死亡統計等からの実態把握		随時	随時	随時	随時	随時
相談・支援 事業	ころ・法律・仕事の なんでも相談会（長野 県・日本財団・ライフ リンクと共催）	回数	—	—	—	—	1
		人数	—	—	—	—	36
	各窓口での相談		随時	随時	随時	随時	随時
	ひきこもり相談	回数	25	26	30	36	38
		人数	67	80	83	94	88
	ひきこもり家族教室	回数	6	5	5	5	5
		延人数	127	156	130	130	80
人材育成	ゲートキーパーの役割 の周知	回数	4	13	—	9	—
		延人数	188	471	—	243	—
	ゲートキーパー 養成研修会	回数	—	—	6	6	6
		実人数	—	—	58	58	36
		延人数	—	—	138	158	110
	ゲートキーパー フォロー研修会	回数	—	—	—	2	2
		延人数	—	—	—	37	39

第2章 上田市の自殺の現状と課題

1 自殺死亡率の推移 —自殺死亡率は国や県に比べ低くなっている—

国及び県の自殺死亡率は徐々に低下しています。上田市でも、年ごとに若干の増減はありますが、全体的には国・県と同様に低下傾向にあります。

また、2015年・2016年の上田市の自殺死亡率は、国や県を下回っています。（図1、表1）



＜厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁データ）＞

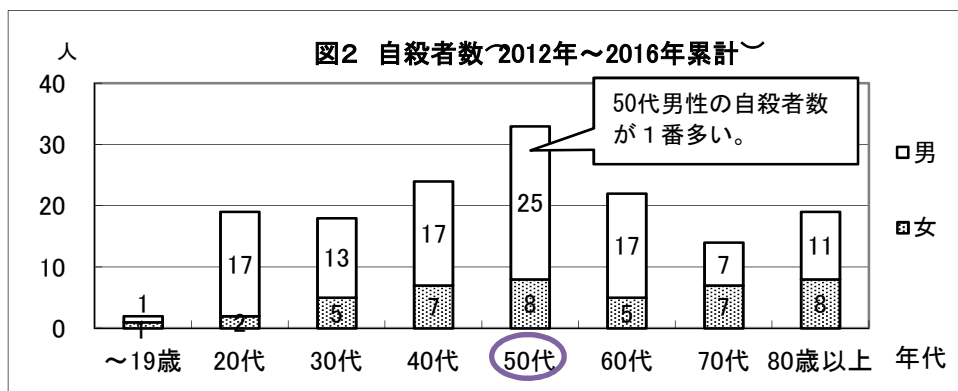
表1 自殺者数・自殺率の推移

		2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年
上田市	自殺者数	30	26	38	36	26	36	27	26
	自殺率	18.7	16.3	23.9	22.7	16.1	22.4	16.9	16.3
長野県	自殺者数	546	526	492	466	416	463	404	368
	自殺率	25.2	24.3	22.8	21.7	19.2	21.4	18.8	17.2
全国	自殺者数	32,485	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218	23,806	21,703
	自殺率	25.6	24.7	24.0	21.8	21.1	19.6	18.6	17.0

＜厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁データ）＞

2 性別・年齢別の特徴 —50歳代の男性が多い—

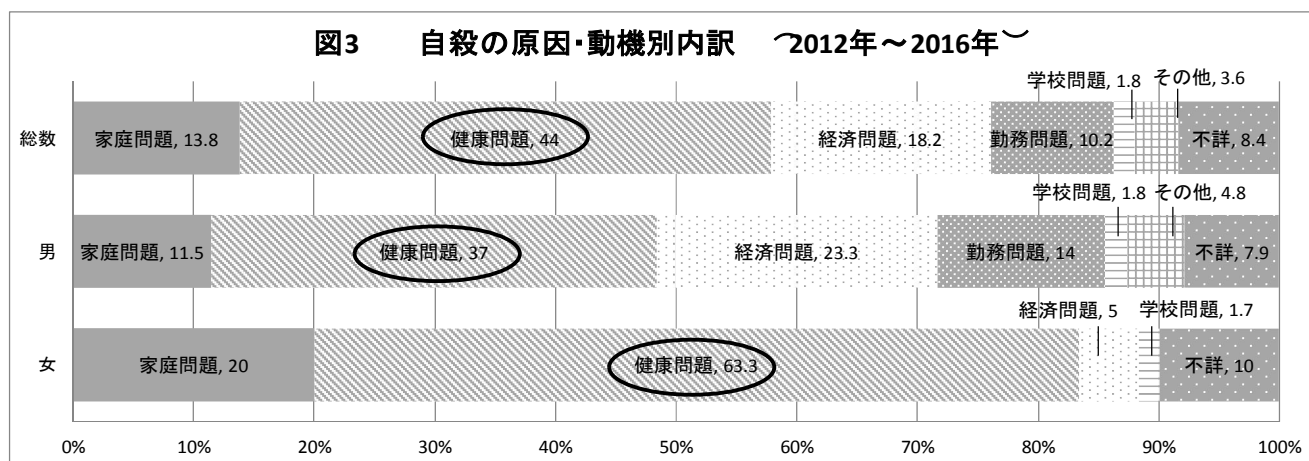
2012年から2016年までの5年間の自殺者数では、男性が全体の約70%を占めています。年代別にみると、50歳代の自殺が最も多くなっています。（図2）



＜厚生労働省「地域における自殺の基礎資料（警察庁データ）」＞

3 原因・動機 —原因・動機は健康問題が多い—

原因・動機別では、男女ともに健康問題が最も多く、特に女性は63.3%を占めています。2番目の理由として男性は経済問題、女性は家庭問題となっています。（図3）

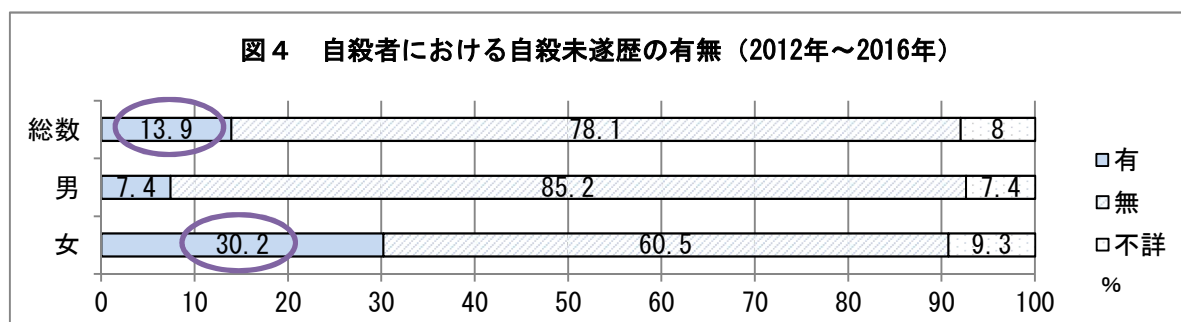


＜厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁データ）」＞

4 自殺者における自殺未遂歴の有無 —女性の自殺者の約3割が自殺未遂を図っている—

2012年から2016年における自殺者のうち、13.9%が自殺未遂を図っています。特に、女性は30.2%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4）

自殺のリスクが高くなる自殺未遂歴を有する人を把握し、アプローチすることは自殺を予防するうえで重要であり、救急搬送先となる医療機関や精神科病院、救急搬送を担う消防署との連携が不可欠です。

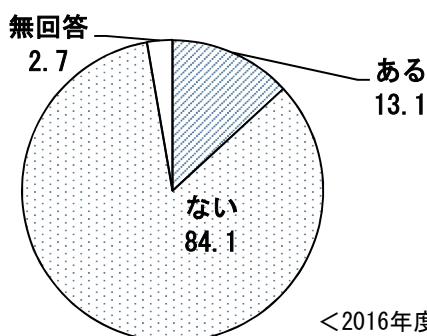


5 相談・支援体制の構築

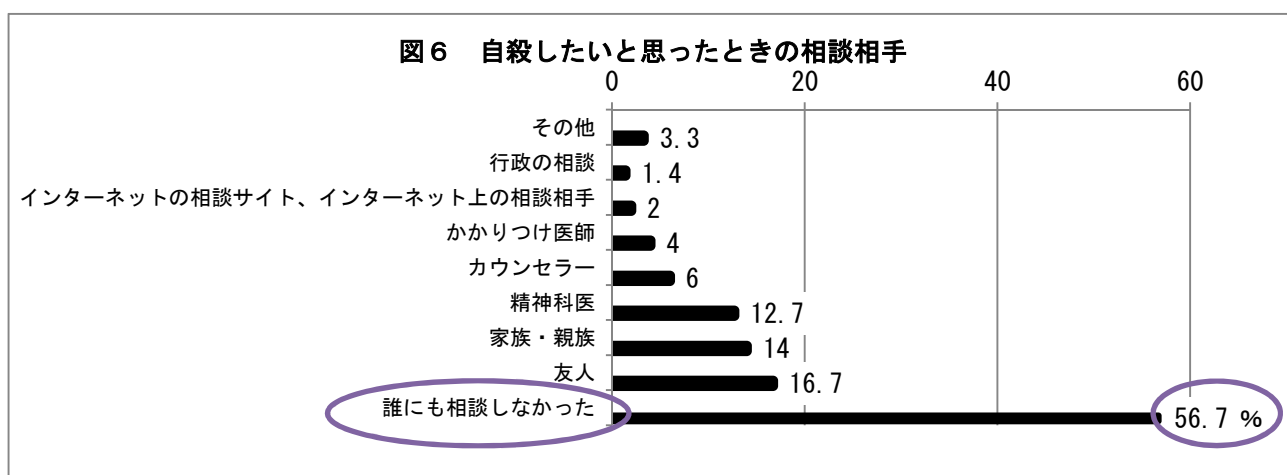
上田市が2016年に実施した上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査結果によると、これまでの人生の中で本気で自殺を考えたことのある人は13.1%であり、自殺をしたいと思ったとき誰にも相談しなかった人は、半数以上の56.7%にも及んでいます。（図5、図6）

身近な人が悩みを抱えている人の様子に目を向け、早めに自殺のサインに気づけるよう、自殺を未然に防ぐことができるための地域づくりが必要となります。そのためには、ゲートキーパーの役割を果たせる人材を増やすなどの効果的な対策を行うことが必要です。

図5 本気で自殺したいと考えたことがある人の割合（%）



<2016年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」>



<2016年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」>

一方で、全国的に自殺防止に取り組むNPO法人ライフリンクによる<2013年自殺実態1000人調査>によれば、自殺を実行した人の70%が亡くなる前に、医療や行政等の専門機関に相談しており（図7）、また、厚生労働省補助事業、24時間365日電話相談<よりそいホットライン28年度事業報告>によれば、「今、自殺しようと思い悩んでいる方」というガイダンスを選んだ方の、80.1%が、何らかの相談機関に相談歴がある（図8）という報告もあります。

本気で自殺を考えた、その時には、誰にも相談していないけれども、そこに追い込まれる過程では、相談しているという可能性も十分に考えられます。

自殺をしたいと思った時の相談支援の充実と同時に、そこに至るまでの過程に対応するため、学校関係や福祉部門、障がい担当部門、企業や医療機関、各相談機関などの関係機関との地域横断的な連携が必要であり、ネットワークの構築を推進していくことが重要です。特に複合的な問題を抱えている場合には、相談者へ寄り添い、担当が異なる場合には、適切に担当者へつなぐことも重要です。

(自殺で亡くなった方の軌跡)

全体305人から不明(23人)を除いた282人のうち

- ・相談機関に行っていた 202人(72%)
(相談先の内訳は 図7)
- ・どこにも相談に行っていなかった 80人(28%)

＜自殺防止に取り組むNPO法人ライフリンク
2013年自殺実態白書1000人調査＞より

図7 相談先の内訳

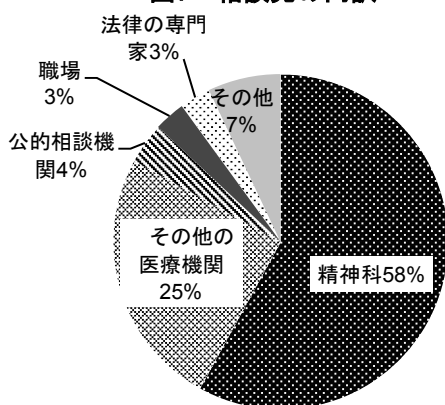
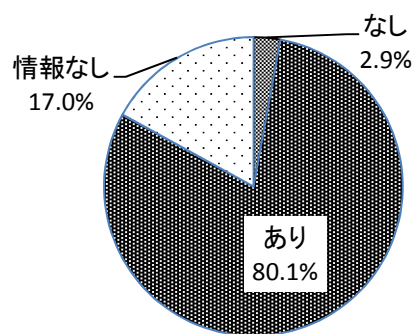


図8 相談履歴の有無



＜一般社団法人社会的包摂サポートセンター
よりそいホットライン 平成28年度報告書＞より
自殺防止専門ラインを利用した1000件の抽出からの
調査結果

6 「地域自殺実態プロファイル」による分析 ―支援が優先されるべき対象群―

自殺総合対策推進センターの分析から、2012年から2016年の5年間に於いて自殺者数の多い上位5区分が地域の主な自殺の特徴として抽出されました。(表2、図9、図10)

上田市では、これらの5区分を、上田市として支援が優先されるべき対照群として、重点的に支援を進めます。

(1) 上田市の主な自殺の特徴 (特別集計 (自殺日・住居地、2012年～2016年合計) 表2

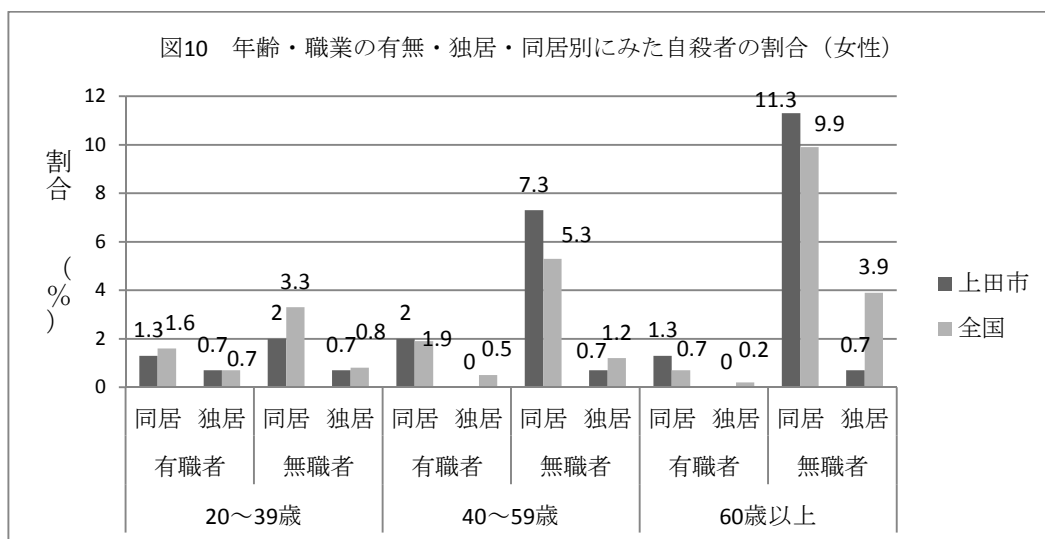
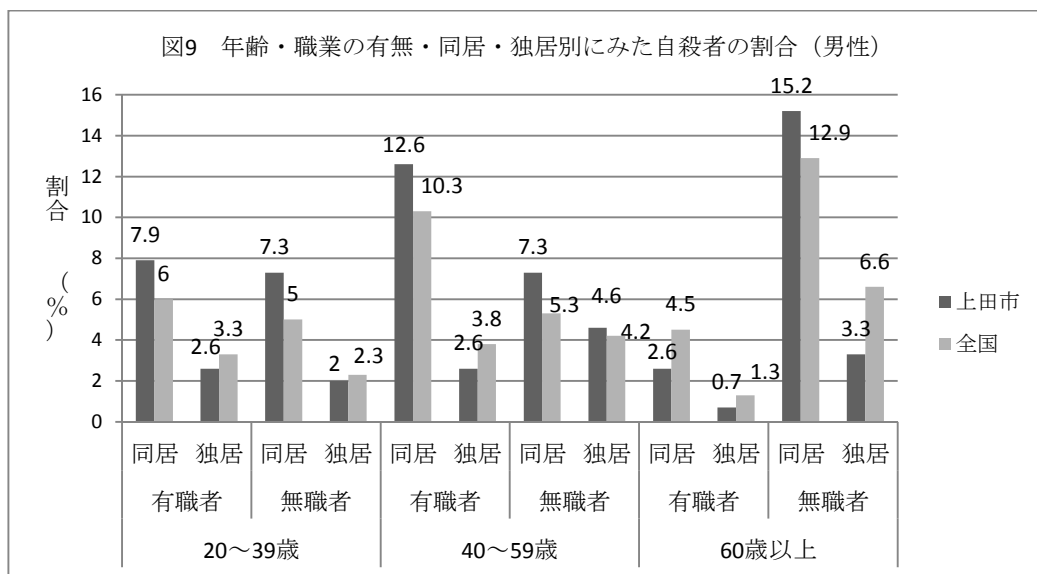
上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位: 男性60歳以上無職同居	23	15.2%	37.8	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位: 男性40～59歳有職同居	19	12.6%	23.1	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
3位: 女性60歳以上無職同居	17	11.3%	16.8	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位: 男性20～39歳有職同居	12	7.9%	22.0	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺
5位: 男性40～59歳無職同居	11	7.3%	188.8	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺

＜2017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2015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



（２）有職・無職別の特徴

男性・女性ともに、無職者の割合が全国平均に比べて高い傾向にあります。（図１１、図１２）

図１１ 男性の有職・無職別自殺者数の比較（上田市—全国）

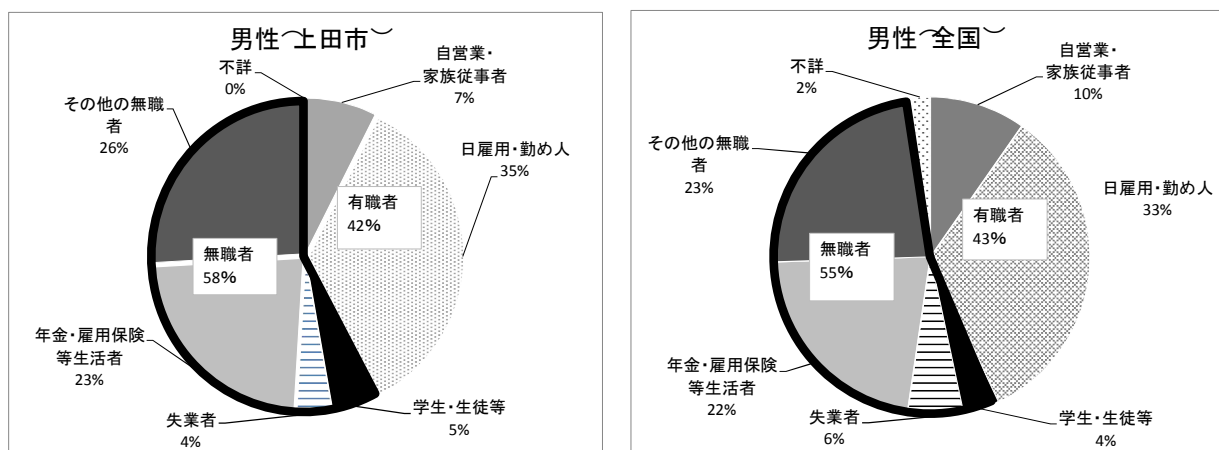
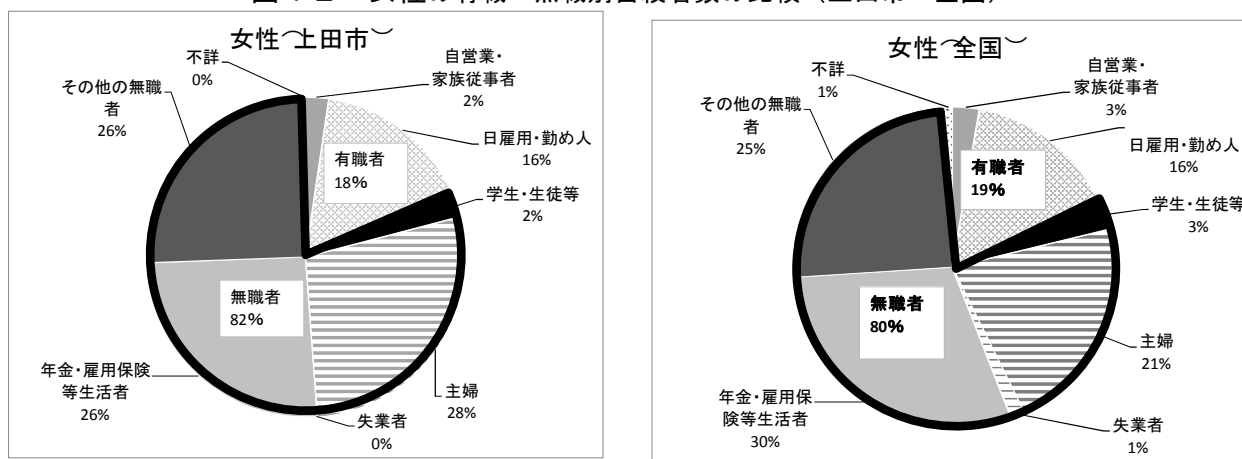


図 1 2 女性の有職・無職別自殺者数の比較（上田市—全国）



（３）勤務・経営関連資料による特徴

労働者数50人未満の小規模事業場ではメンタルヘルス対策に遅れがあることが指摘されており、地域産業保健センター等による支援が行われています。自殺対策の推進の上でも地域の関係機関との連携による小規模事業所への働きかけが望まれます。（表 3、図 1 3、表 4）

表 3 有職者の自殺の内訳

特別集計（自殺日・住居地、2012年～2016年合計、性・年齢・同居の有無の不詳を除く）

職業	自殺者数（人）	上田市割合（%）	全国割合（%）
自営業・家族従業者	8	15.4%	21.4%
被雇用者・勤め人	44	84.6%	78.6%
合計	52	100.0%	100.0%

図 1 3 地域の事業所規模別事業所／従業員割合（H26経済センサス-基礎調査）

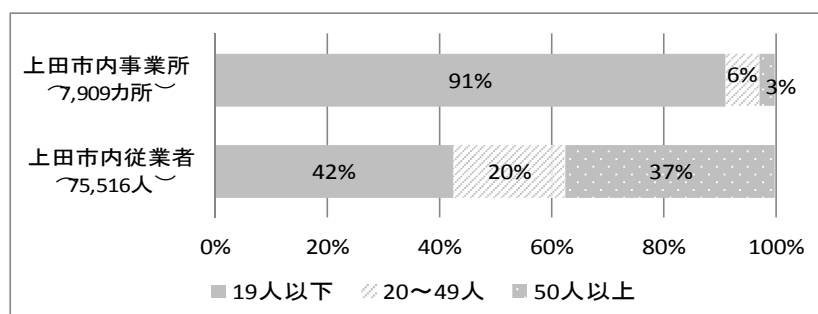


表 4

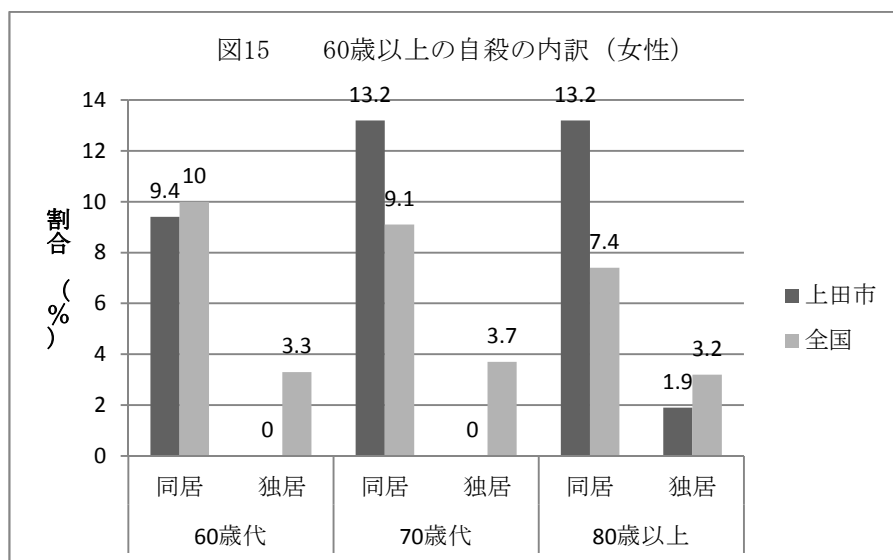
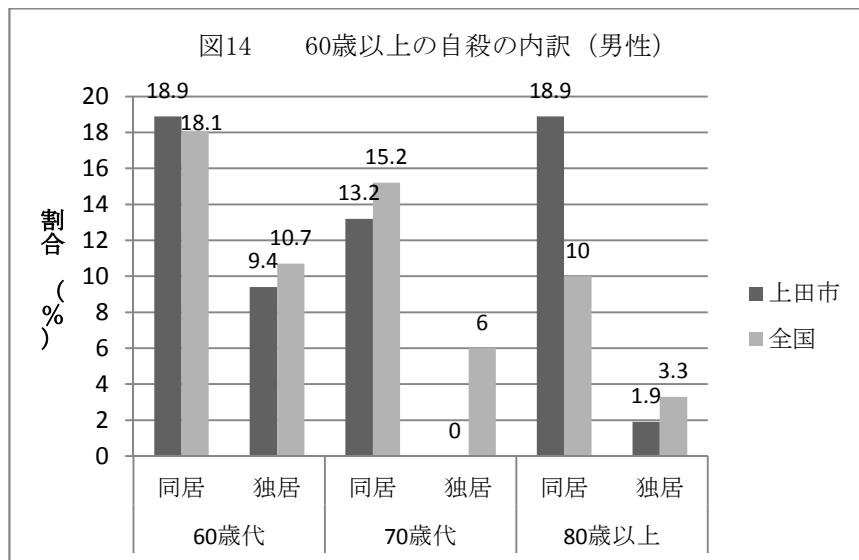
	総数	1～4人	5～9人	10～19人	20～29人	30～49人	50～99人	100人以上	出向・派遣従業員のみのみ
事業所数	7,909	4,817	1,439	916	290	222	128	75	22
従業員数	75,516	10,284	9,442	12,248	6,971	8,278	8,663	19,630	—

(4) 高齢者関連資料による特徴

男性・女性ともに、全国に比べて80歳以上の同居有りの方の割合が高い傾向にあります。

(図14、図15)

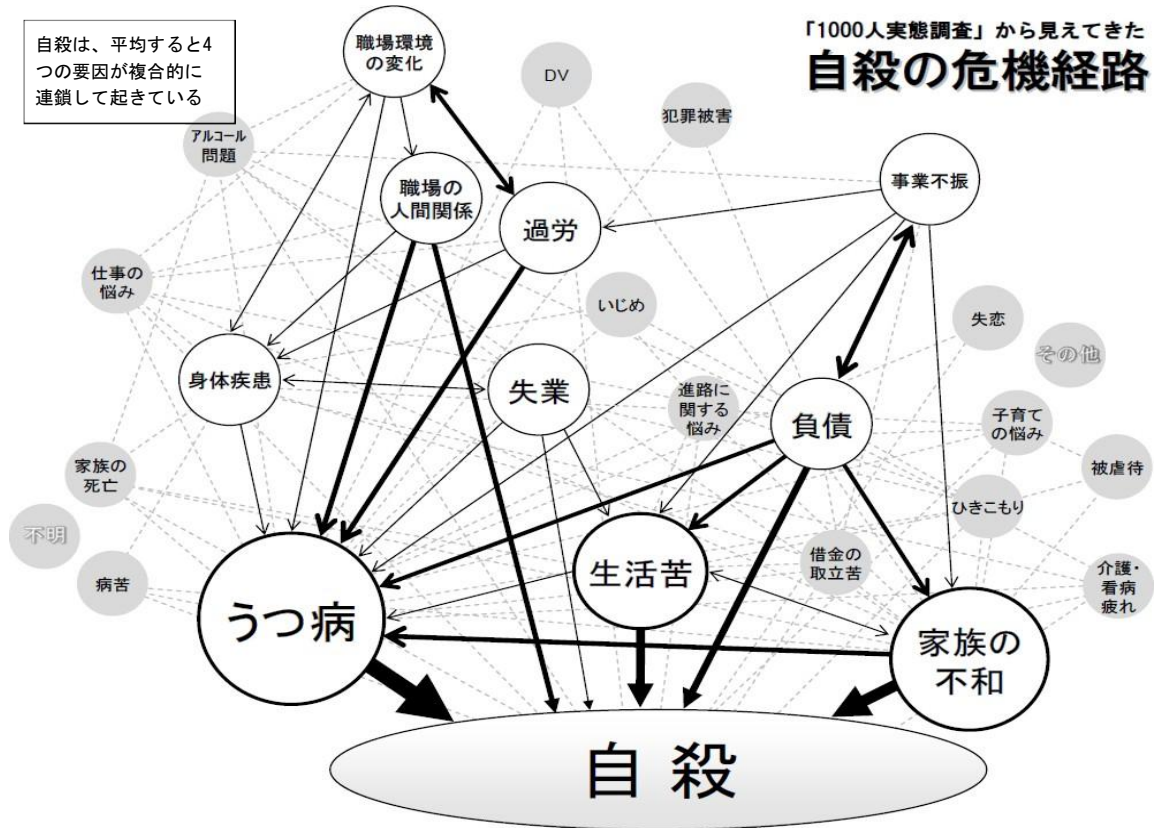
60歳以上の自殺の内訳（特別集計（自殺日・住居地、2012～2016年 合計）



（５）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てきた「自殺の危機経路（自殺に至るプロセス）」です。



<NPO法人ライフリンク作成>

第3章 自殺対策における取組

1 施策体系

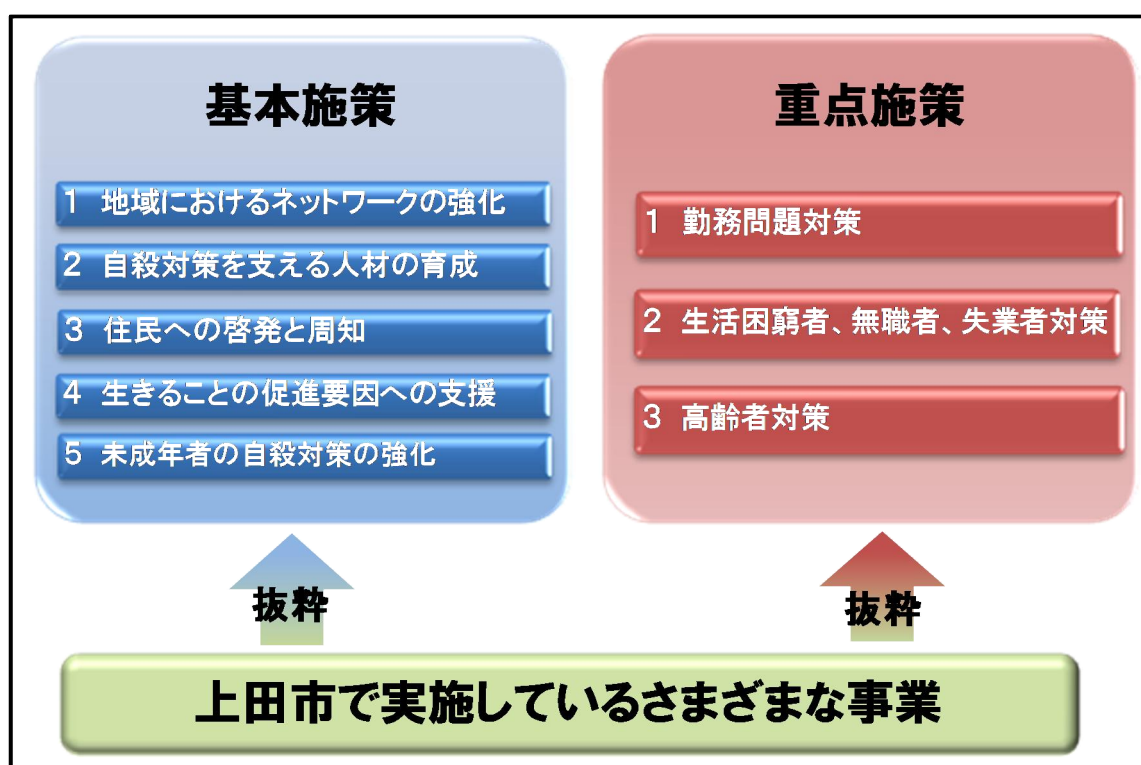
上田市の自殺対策は大きく3つの施策群で構成されています。

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さまざま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。



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
上田市自殺対策を推進するための会議	自殺対策について各関係機関からの意見を踏まえ総合的に検討し、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。	健康推進課
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。	健康推進課
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・子育て支援課 健康推進課 保育課 上田市立産婦人科病院
自殺言動者の情報提供	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。	警察署
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
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絡を図り、地域の支援体制を整備推進すること目的に開催します。	上田保健福祉事務所 信州上田医療センター
長野県難病医療ネットワーク	在宅で療養する重症難病患者の在宅療養を支援することを目的に、難病医療連携病院と連携を図りながら短期一時入院の受け入れを行います。	上田保健福祉事務所 信州上田医療センター

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
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」にかか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。

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。	学校教育課
L S S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
「いのちの教育」デス・エデュケーションの研修会・講師派遣	学校等において、児童・生徒に向けての「いのちの教育」デス・エデュケーションを行うことができる人材養成のための研修会を実施します。	(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	目標設定の考え方
ゲートキーパー養成研修会 受講者数	実人数 140 人 (2015～2017 年度)	受講者数の拡大	

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するため、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、市民一人ひとりの役割等についての意識が共有されるよう、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作成、配布し、相談窓口等の周知と啓発をします。 (5年ごとの作成。最新版2015年度作成)	健康推進課
自殺予防パンフレット配布	一人でも多くの住民がこころの健康や自殺防止に努めてもらえるよう、さまざまな場所で自殺予防のためのパンフレットを配布し、啓発を図ります。 (各相談窓口、救急法等講習会時)	健康推進課 消防警防課 上田市薬剤師会
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、さまざまな情報を提供します。	健康推進課 広報・メディア・モーション課
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
地区労働フォーラム	労働問題全般について、啓発を急ぐべき課題の中から、地域の実情に合わせ時宜に適った課題をテーマに講演会を実施します。	東信労政事務所
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
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」

【目標】

指標	現状値	目標値	目標設定の考え方
広報等による情報発信の回数	年4回 (2017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大切です。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。

1 妊産婦、子育てをしている保護者への支援の充実

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時期です。妊産婦、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
産婦健康診査事業* （産後うつ対応事業）	産後間もない時期に医療機関等で行う産婦健診について市で助成します。精神的に最も不安定になりやすい時期にエジンバラ産後うつ質問票（EPDS）を用いて、健診を行うことで医療機関と連携し、必要時、産後ケア事業などの適切な支援につなげます。	健康推進課
新生児訪問 （乳児家庭全戸訪問事業）	出生児の家庭の全戸訪問によりお子さんの発達や育児状況、保護者の健康状態を確認します。また、エジンバラ産後うつ質問票（EPDS）を用いて、母親の産後に抱える問題を評価し、必要な支援につなげます。	健康推進課
見守りし合わせ支援事業	新生児訪問等により育児に対する不安が強く、傾聴支援を希望される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、解消や育児の孤立化を防ぎます。	子育て・子育て支援課
養育支援訪問事業	全戸訪問事業等により、特に育児不安が強く家事・育児援助が必要な家庭に対して支援員が家庭訪問を行います。保護者への助言や育児環境の改善等により、子どもへの虐待を防止します。	子育て・子育て支援課
お子さんに関する相談	育児方法やお子さんの発達等に関するさまざまな不安を聞き、支援が必要な家庭に対して適切な支援につなぎます。	健康推進課 子育て・子育て支援課
子育て支援センター	子育て家庭が自由に遊び、保護者が情報交換を行う場及び子育てに関する情報の提供、育児講座の開催、子育てサークルの育成・支援により、子育ての負担軽減、母親等のコミュニティ構築を図ります。また、子育てに関する専門的な相談に応じ、保護者の不安軽減、解消を図るとともに、支援が必要な家庭に対して適切な支援につなげます。	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、健康増進、育児相談による不安の解消、母親等のコミュニティの構築を図るため、フィットネス講座等を開催します。	子育て・子育て支援課
子育て応援講座	未就学児親子を対象とした講座を開催することにより、保護者同士のネットワークを形成を図ることで孤立を防ぎます。	公民館
ファミリー・サポート・センター	地域の中で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、子育ての助け合いを行い、保護者の負担軽減と孤立化を防ぎます。	子育て・子育て支援課

2 児童・生徒への支援の充実

児童・生徒は集団生活を通して、自己や他者への意識が高まり、友人関係のトラブルや自身との葛藤等さまざまな問題に直面することが予想されます。周囲の大人が異変に気づくことや、児童・生徒が自ら自身の健康を保てる体制を整えます。

取 組	内 容	担当課・団体
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、いじめの早期発見、即時対応、再発予防を図ります。	学校教育課
就学に関する相談	特別な支援を必要とする児童・生徒に対し、関係機関と協力して一人ひとりに応じた相談を行います。さまざまな場面で予測される困難を軽減することで、児童・生徒、保護者の負担軽減を図ります。	学校教育課
教育相談	お子さんの教育上の悩みや心配事を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

3 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、個別相談を行い、問題解決に向けて対処法を共に考えます。また、ひきこもり家族教室を開催し、ひきこもりについての理解を深めるこ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
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やすらぎ
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
権利擁護の相談	認知症・精神障害・知的障害などにより、判断能力の低下した住民が安心して地域で生活ができるようにするため、成年後見制度の利用等の窓口を一本化し、支援する成年後見支援センターを広域的に設置・運営し、住民の権利擁護を推進します。また、上小圏域成年後見支援センター(社会福祉協議会内に設置)に委託し、成年後見人制度利用者の相談受託等を行います。	高齢者介護課 障がい者支援課 上小圏域成年後見支援センター
成年後見支援事業	判断能力が不十分な高齢者・知的障がい者・精神障がい者に対し、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。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。	長野県弁護士会 長野県司法書士会長 長野県社会福祉士会 長野県行政書士会 上小圏域成年後見支援センター

市民プラザ・ゆう相談事業	総合相談、女性に対する暴力相談、女性弁護士による法律相談を実施し、問題内容に応じて関係者と連携しながら問題解決を図ります。	人権男女共同参画課
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を受け付け、必要に応じて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。	生活環境課
悩みを抱える子どもの電話相談	18歳までの子どもがかける専用の電話相談で、困っているとき、悩んでいるとき、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
健康相談（薬など）	セルフメディケーションも含め健康にかかわる相談や薬に関わらず医療・介護・福祉などの相談を受けます。受診・服薬がない方でも相談を受けます。	上田薬剤師会
日常生活自立支援事業	認知症の高齢者、知的又は精神に障がいがある方で、判断能力が不十分なため、日常生活での福祉サービスの利用の仕方や、金銭管理等が上手くできない方を対象に、福祉サービスを利用する手伝いや、日常的な金銭管理を手伝うことで、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
心配ごと相談事業	全市民を対象に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。（介護、福祉サービス、家庭内問題等）	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相談を行っています。	上田市社会福祉協議会
警察安全相談	通報により、自殺企図者がいることを把握した場合は、関係機関へ情報を提供し、カウンセリングなどへつなげます。	警察署
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
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った経験をした自死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
死別体験者をまじえての分かち合いの会	配偶者や子供を亡くした（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」
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
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（上田市精神保健福祉のしおり）を用いてさまざまな相談窓口を紹介します	健康推進課

4 障がいのある方と支えるご家族への支援

障がいのあることで生きづらさを感じている方や、その当人を支えるご家族は日々の生活において、さまざま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、必要な支援を受け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
やすらぎ家族教室	精神障がいのある方のご家族向けの講演会・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やすらぎ健康推進課
断酒会への協力	断酒会は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。当事者同士の交流と、定期的な開催により断酒の継続を目指します。	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ひとつとして地域活動支援センターなど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さまざま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

5 楽しみ・生きがいつくり

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ご利用できます。	上田図書館 情報ライブラリー 丸子図書館 真田図書館
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、生きがいつくりを促進します。	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、癒しの創出の場ともなります。	交流文化芸術センター

6 自殺対策の担い手・関係者に対する心のケアの促進

自殺対策の担い手となり得る職員及び関係者の心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。	学校教育課
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

【目標】

指標	現状値	目標値	目標設定の考え方
新生児訪問実施率	97.9% (2017 年度実績)	100%	全数実施
子育てに不安を感じたときに、充分相談できた人の割合	56.0% (2015 年度産前・産後アンケート調査)	66%	2015 年度比で 10%増加
「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% (2017 年度)	小学校 97.0% 中学校 96.0% (2020 年度)	第 2 期上田市教育支援プラン

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）、心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の出し方教育*	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。	学校教育課 健康推進課 上田市立産婦人科病院
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
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、解決を図ります。	学校教育課
不登校児童生徒支援事業	不登校の児童や生徒に対し、学校や学校以外の場所で、集団に入る力を身につけたり、心の安定を図ること、学習できる場の提供を行います。保護者の方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
デートＤＶ防止事業	中高生を対象に、デートＤＶに関する講演会を実施します。相手を尊重することの大切さについて伝え、ＤＶの発生を防ぎます。	人権男女共同参画課
青少年電話相談	青少年本人やご家族が抱えるさまざまな問題に対するの電話相談窓口です。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
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。	警察署

思春期心理相談	思春期の心身の不調や不安を有する方、不登校や思春期ひきこもりの方、発達障害者の方とその保護者、関係者の方を対象に心理士による相談を行います。	上田保健福祉事務所
---------	--	-----------

* 2019年度 新規事業

【目標】

指標	現状値	目標値	目標設定の考え方
SOSの出し方に関する教育を実施する公立中学校の割合	1校 (2018年度実績)	全中学校 (12校)	計画期間終了年度(2023年度)までに全校で実施
「人の役に立つ人間になりたい」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 92.7% 中学校 95.4% (2017年度)	小学校 95.0% 中学校 97.0% (2020年度)	第2期上田市教育支援プラン

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様々な要因がある中で、現状を把握するとともに、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・啓発活動を強化し、「働き方改革」を推進し、働く人すべての方が将来への展望を持ち得るように努めていきます。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。	人権男女共同参画課
「働き方改革」推進	働く方々が、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を自分で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。	雇用促進室
労働相談事業	様々な労働に関する相談を専門の司法書士が無料電話にて対応します。相談の内容により、専門の司法書士の面接相談又は事件受託に移行したり、国や他の労働に関する機関を紹介することにより相談者の問題解決の方法についての助言を行います。	長野県司法書士会
労働問題無料電話相談	電話にて労働問題について20分程度の無料法律相談を実施します。	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、労働者本人やその家族、会社関係者からの心の相談に対して、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。相談の内容により、高度な知識を持つ専門家による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することにより相談者の問題解決の方法についての助言を行います。	東信労政事務所
経営相談	商工会議所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
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、情報提供に努めています。	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	目標設定の考え方
ワークライフバランス推進	25.6% (2015 年)	40.0% (2021 年)	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（男女共同参画 に関する市民意識調査より）

重点施策２ 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、心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し、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あっせんを行います。	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
法外援護事務		行政が独自に援助金等を支給し本人及び世帯の自立助長を図ります。	福祉課
就学援助費と特別支援学級就学奨励補助費事務		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。また、特別支援学級在籍者に対し、就学奨励費を支給します。	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。	雇用促進室
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る方で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。	上田ハローワーク
専門家による心の健康相談	臨床心理士による就職に対する様々な心理不安や悩みを抱える方を対象にアドバイスを実施します。	上田ハローワーク 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しなの」
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ぎ、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
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
精神保健福祉士と司法書士のこころといのちと法律の無料電話相談	自殺対策強化月間の3月に、精神保健福祉士と司法書士が共同で電話による無料相談を開催し、各々の専門分野を担当しながら、お互いに補い連携することで、より広い見地からの総合的な支援を行います。	長野県司法書士会
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ベッドサイドに司法書士がおもむき相談に応じます。（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
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、その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

コミュニケーション講座の開催	就労経験のほとんどない人やひきこもりの若者を対象に、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、併せて就労体験のできる講座を開催して、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繋ぐための支援を行います。	まいさぽ上田

【目標】

指標		現状値	目標値	目標設定の考え方
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	第3次上田市地域福祉計画
	住居確保給付金	17 人	継続実施	
	一時生活支援事業	2 人	継続実施	
	子どもの学習支援事業	4 人	継続実施	
	就労準備支援事業	9 人	継続実施	
	家計改善支援事業	12 人	継続実施	

重点施策3 高齢者対策

高齢者は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、地域包括ケアシステムや地域福祉力の強化（我が事・丸ごとの地域づくり）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ふまえつつ、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。

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	地域包括支援センター担当者会議やケア会議を開催、介護保険運営推進協議会を開催し、各種福祉サービスの調整を図ります。	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、認知症の人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
地域包括ケアシステム事業	誰も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地域包括ケアシステムの拠点を設置します。	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、相談支援を行い、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と、地域で活動でき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	地域での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、地域での認知症の方とその家族を支援します。	高齢者介護課
寝たきり高齢者等理髪・美容サービス事業	在宅の寝たきりの高齢者に対して、理髪サービス又は美容サービスを行い、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	心身機能の維持向上のための居場所（サロン）活動を行います。	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られるための手続きを行います。（居宅介護・重度訪問介護・行動援護・同行援護・重度障害者等包括支援・短期入所・療養介護・生活介護・施設入所支援・相談支援）	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	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といったリハビリテーションに関する専門職が、高齢者の能力を評価し改善の可能性を助言するなど、他機関と連携しながら介護予防の取組を総合的に支援します。また、住民の通いの場、高齢者クラブ等を対象に、集団及び個別指導の実施します。	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
介護者の会・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、また健康相談、講演会等の学習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
ふれあいいきいきサロン事業	地区集会施設を利用して、高齢者の閉じこもり予防、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

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など、安心・安全で暮らしやすい住宅を整備していきます。	住宅課
養護老人ホームへの入所	65 歳以上で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 2017 年	目標値 2020 年	目標設定の考え方
認知症高齢者及び介護者の総合相談事業	15 人	50 人	第 7 期上田市高齢者福祉総合計画
認知症サポーターの養成と育成	12,637 人	15,800 人	
寝たきり高齢者等理髪・美容サービス事業	17 人	35 人	
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	
地域リハビリテーション活動支援事業	107 か所	130 か所	
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	

第5章 自殺対策の推進体制

1 上田市自殺対策連携会議

上田市の関係部署や地域関係機関が自殺対策に関し共通の認識を持ち、連携協力するネットワークを構築し、自殺予防の啓発活動を総合的かつ効果的に取り組むことができるよう、上田市自殺予防対策連絡会議を開催します。

【構成メンバー】

	部局	所属
庁内関係部署	政策企画部	広報シティプロモーション課
	総務部	総務課、危機管理防災課
	財政部	収納管理課
	市民参加協働部	市民参加・協働推進課、人権男女共同参画課
	生活環境部	生活環境課、住宅課
	福祉部	福祉課、障がい者支援課 高齢者介護課 国保年金課
	健康こども未来部	健康推進課、保育課、子育て・子育て支援課、
	商工観光部	商工課、雇用促進室
	上下水道局	サービス課
	教育委員会	教育総務課 学校教育課、生涯学習・文化財課 公民館
	消防部	消防警防課
地域関係機関	上田市医師会、一般社団法人小県医師会、一般社団法人上田薬剤師会、上田警察署、上田保健福祉事務所、弁護士会等法律関係機関、労働関係機関、福祉関係機関、教育関係機関、学識経験者等	

第6章 計画の進行管理

本計画に基づく施策を着実に展開するため、上田市自殺対策連携会議において、具体的な取組状況を把握し、Plan(計画)→Do(実行)→Check(評価)→Action(改善)の4段階によるPDCAサイクルを推進し、関係部署、関係機関等と連携しながら、本計画の推進を図っていきます。