

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—

(2019年度～2023年度)

2019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

近年、全国での自殺者数は年々減少傾向にありますが、依然として毎年2万人を超えており、上田市においても毎年20人以上の市民が自殺で亡くなられているという深刻な状況が続いております。

上田市では、こころの健康づくりに関する講座等の普及・啓発と合わせ、自殺対策として、2015年度からゲートキーパー養成研修会等を開催し、自殺予防の啓発と人材育成活動にも力を入れてまいりました。

そのような背景の中、2016年4月に自殺対策基本法が改正され、誰もが生きることの包括的支援を受けられるような社会を目指し、全ての都道府県及び市町村に「自殺対策計画」の策定が義務づけられました。

上田市においても、これまでの実績を踏まえ、市民の皆様一人ひとりが、命の大切さ、絆の大切さを認識し、自殺を選択しないこと、また、自殺を考えている人を救うことができるよう、自殺対策を総合的に推進するための指針として本計画を策定いたしました。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、また、個人の問題ではなく、未然に防ぐことができる社会的な問題であるということを市民の皆様とともに認識・共有し、「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」の実現を目指してまいります。

本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました上田市自殺対策計画策定検討会議の委員の皆様をはじめ、パブリックコメント等で貴重なご意見をいただきました市民の皆様方に心から感謝申し上げます。

2019年3月

上田市長 土居陽一

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	
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 これまでの取組実績	
第 2 章 上田市の自殺の現状と課題	7
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	15
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 34

上田市自殺対策連携会議

第5章 計画の進行管理 35

資料編 37

1 上田市自殺対策関連施策一覧

2 主な相談窓口一覧

3 自殺対策基本法

4 自殺総合対策大綱

5 計画策定の経過等

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行ってまいりました。

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、自殺の背景にはさまざま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、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

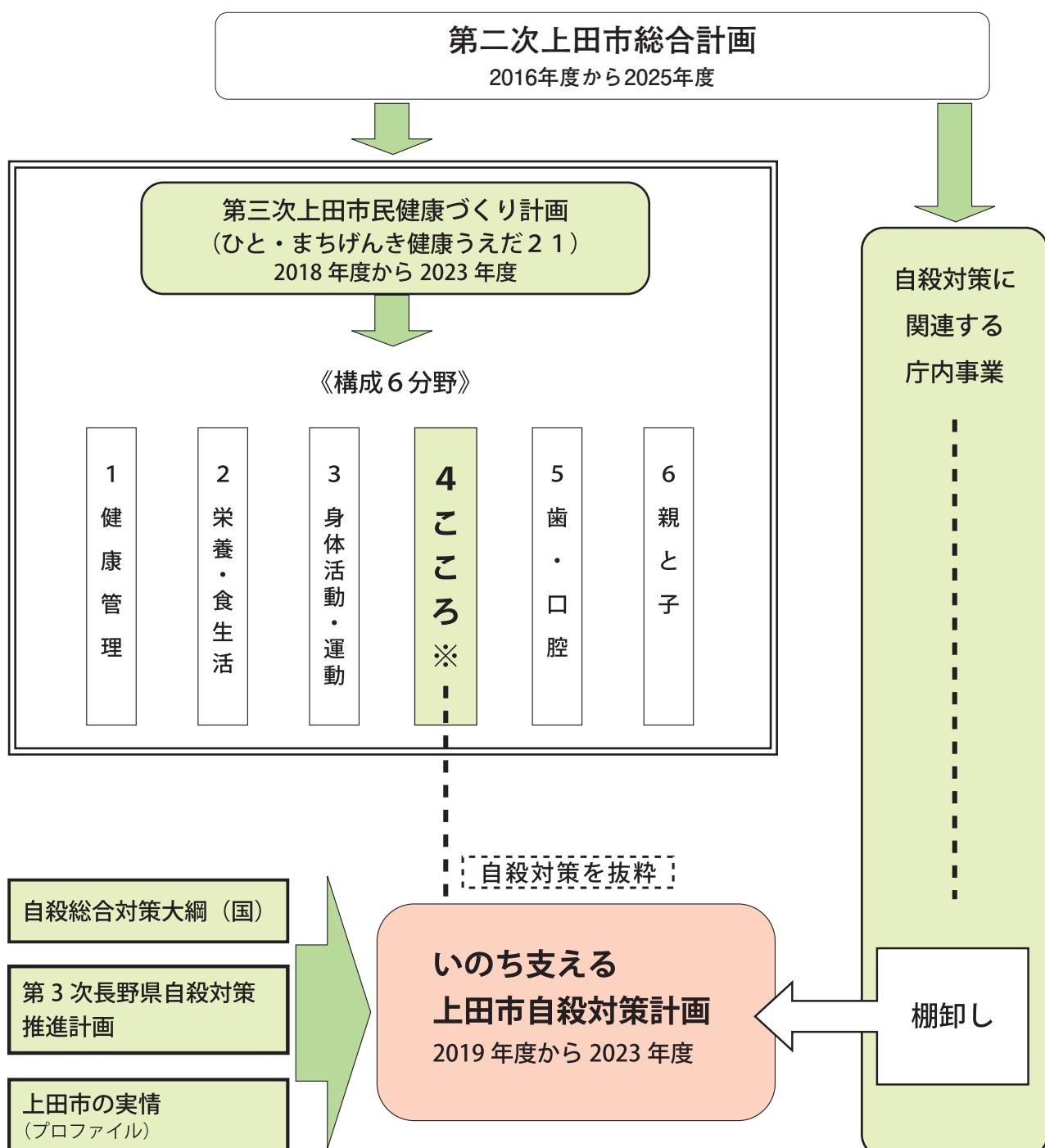
この計画の推進期間は、「第三次上田市民健康づくり計画」の目標年度との整合性を図るため、2019年度から2023年度までの5箇年とします。

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項の規定により、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」及び「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、身体の健康と同様に、こころの健康を維持することが重要です。充分な睡眠や休養、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

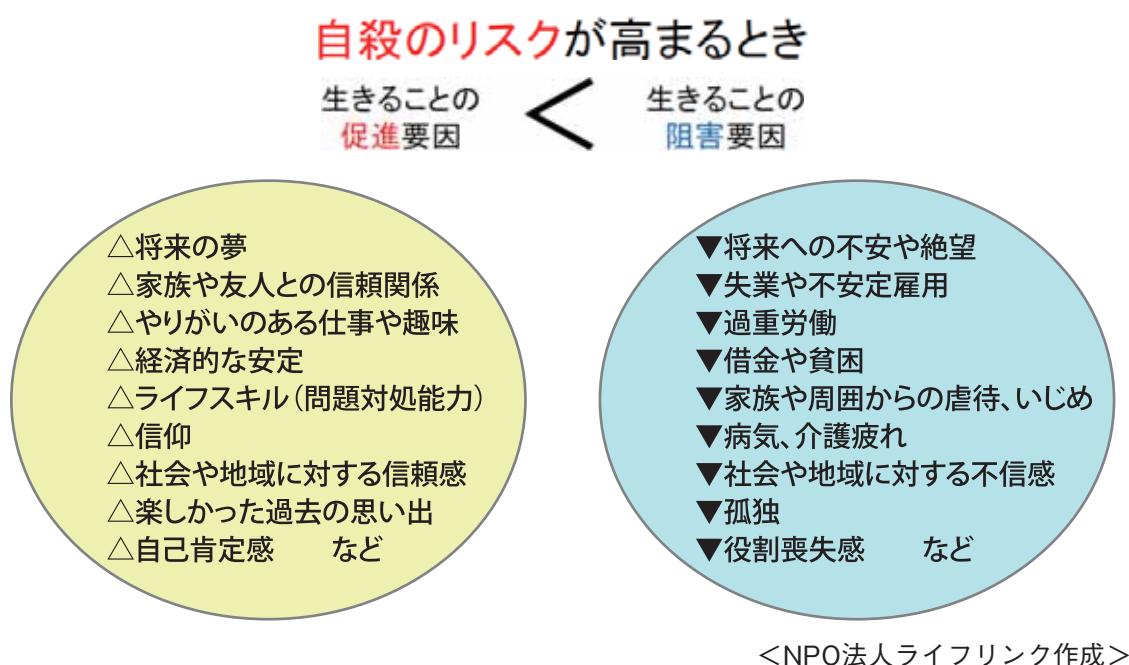
- ・自殺に関する正しい知識の普及・啓発を図るとともに、学校などと連携して児童・生徒の自殺対策に資する教育を推進します。
- ・自殺対策にかかわる人材を確保・養成するため、研修や出前講座を実施し、ゲートキーパーの育成を進めます。
- ・悩みを一人で抱えないよう、悩みに応じて相談できる専門機関について情報発信します。
- ・府内関係課やさまざまな分野の関係機関・団体が連携して、総合的に自殺対策の取組を進めます。

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。



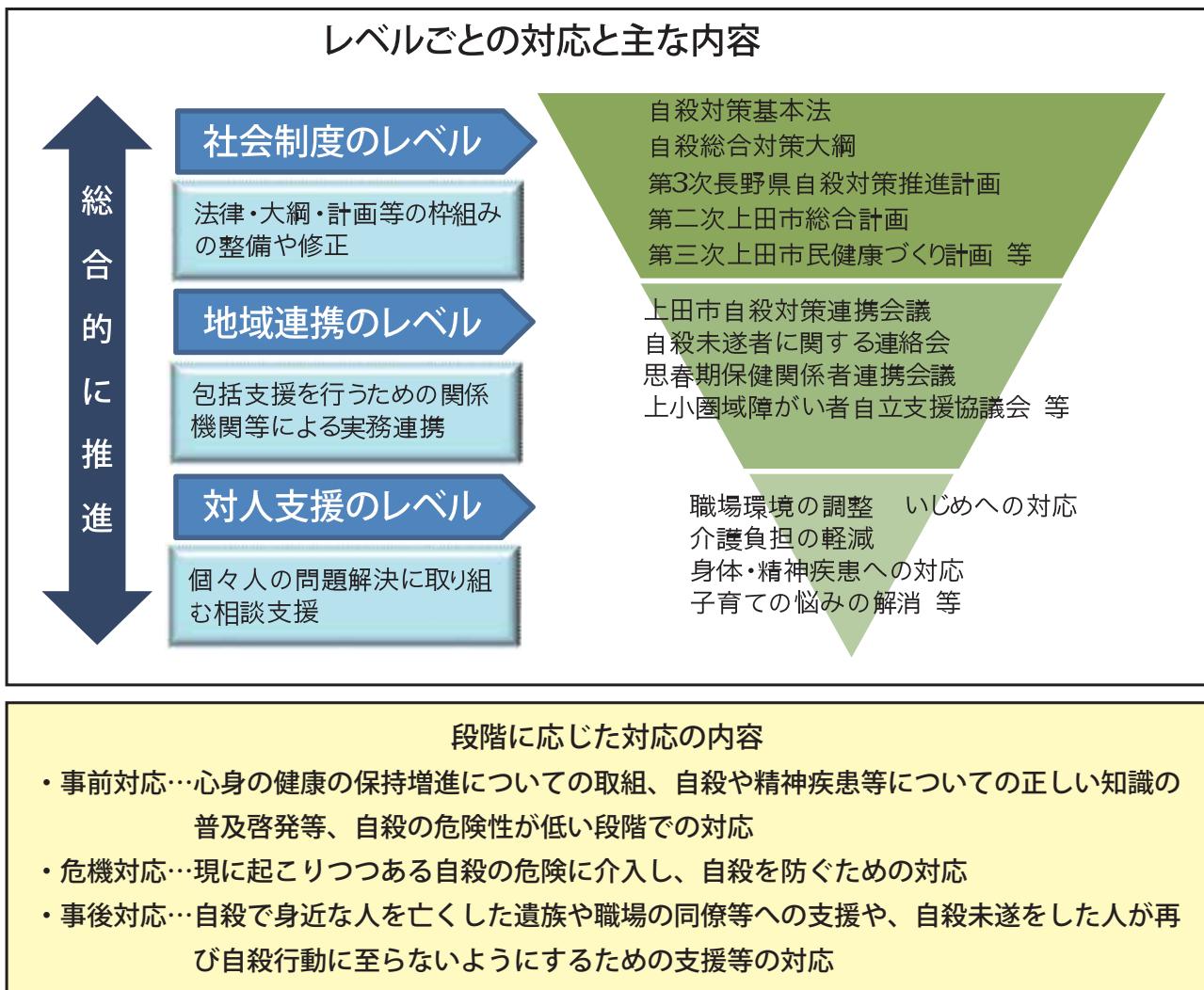
（2）関連施策との連携による総合的な対策の展開

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り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。



(4) 実践と啓発を両輪として推進

自殺は「誰にでも起こりうる危機」ですが、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、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、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3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、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「こころの分野」達成度をはかる指標と目標値（「地域における自殺の基礎資料（警察庁データ）」）

*長野県・全国：第3次長野県自殺対策推進計画（人口動態統計）

※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

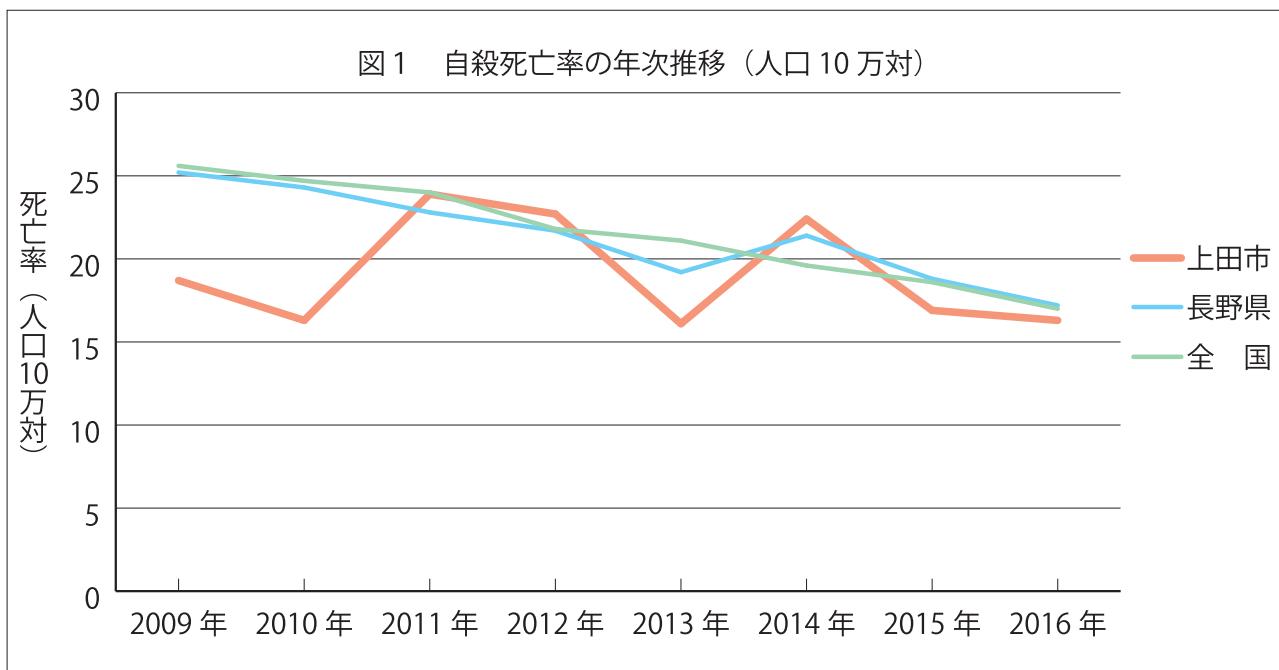
			2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
普及啓発	こころの健康づくり講座	回数	1	5	1	11	0
		延人数	190	279	151	233	0
	相談窓口の周知	相談窓口一覧の配布	随時	随時	随時	随時	随時
		リーフレットの作成	—	—	作成	—	—
	自殺予防週間等の啓発活動	啓発用ティッシュの配布回数	2	2	2	2	2
ネットワークの構築	広報・有線等の掲載		6	6	6	6	4
	自殺対策関係者会議	回数	1	1	1	2	1
		人数	12	13	10	23	13
実態把握	死亡統計等からの実態把握		随時	随時	随時	随時	随時
相談・支援事業	こころ・法律・仕事のなんでも相談会（長野県・日本財団・ライフリンクと共に）	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
人材育成	ひきこもり家族教室	回数	6	5	5	5	5
		延人数	127	156	130	130	80
	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ワー研修会	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 一自殺死亡率は国や県に比べ低くなっている一

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)>

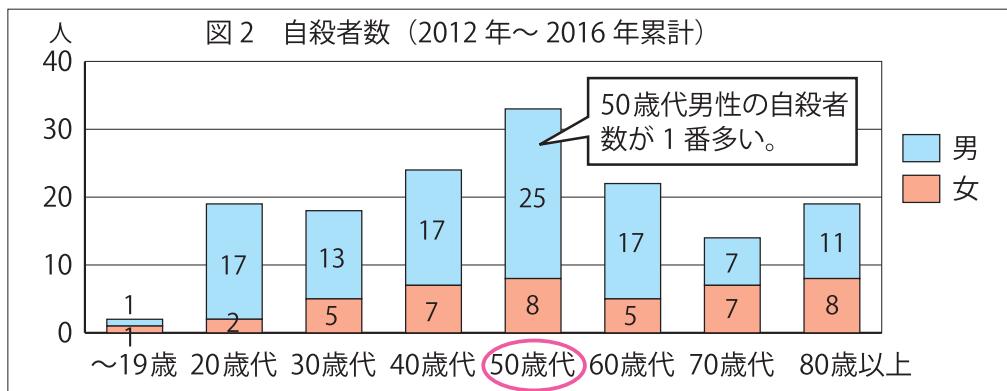
表1 自殺者数・自殺率の推移

		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)

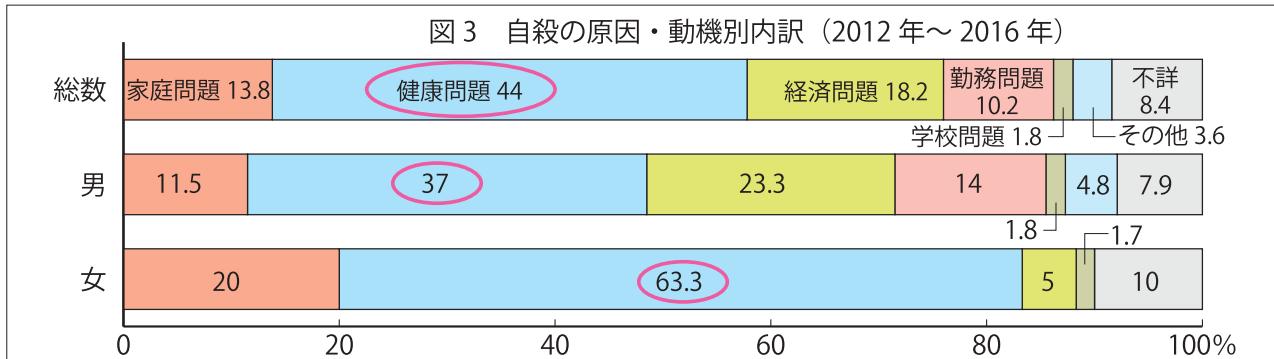


<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察庁データ)>

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)

しかしながら、p14のように、自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、さまざまな要因が連鎖する中で起きています。

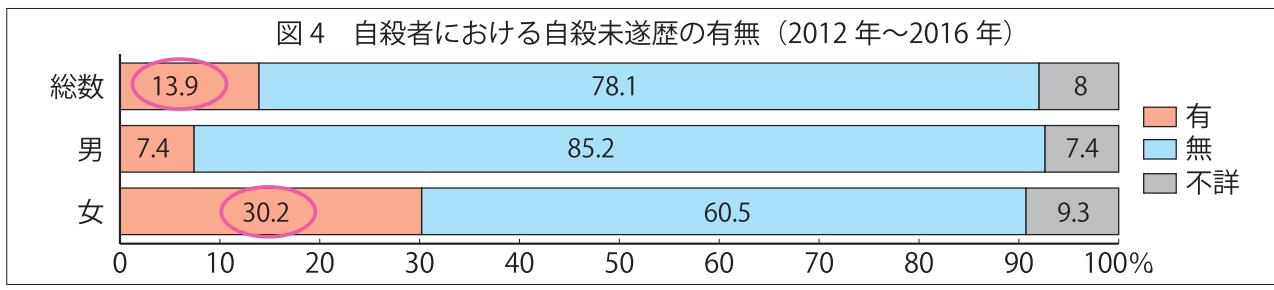


<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察庁データ)>

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。



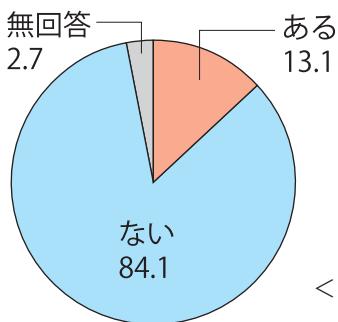
<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察庁データ)>

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）

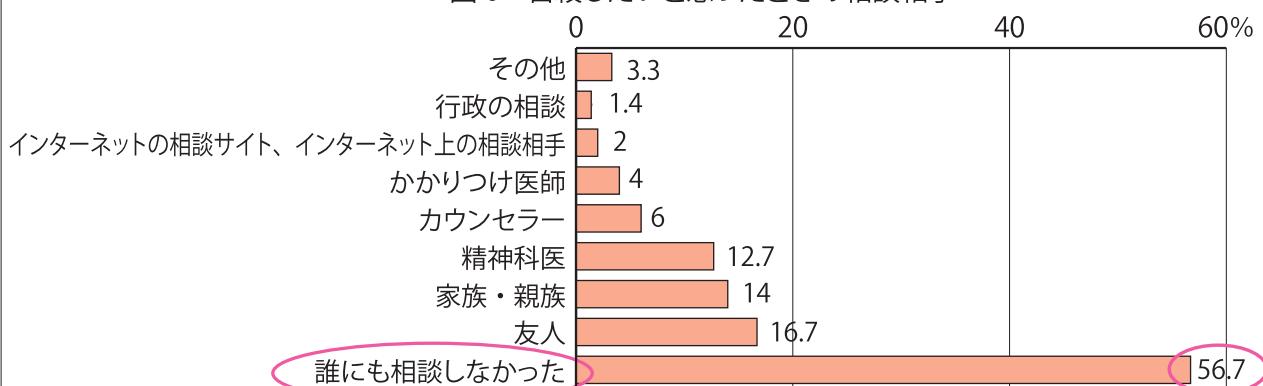
身近な人が、悩みを抱えている人の様子に目を向け、早めに自殺のサインに気づけるよう、自殺を未然に防ぐことができるための地域づくりが必要となります。そのためには、ゲートキーパーの役割を果たせる人材を増やすなどの効果的な対策を行うことが必要です。

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」>

図6 自殺したいと思ったときの相談相手

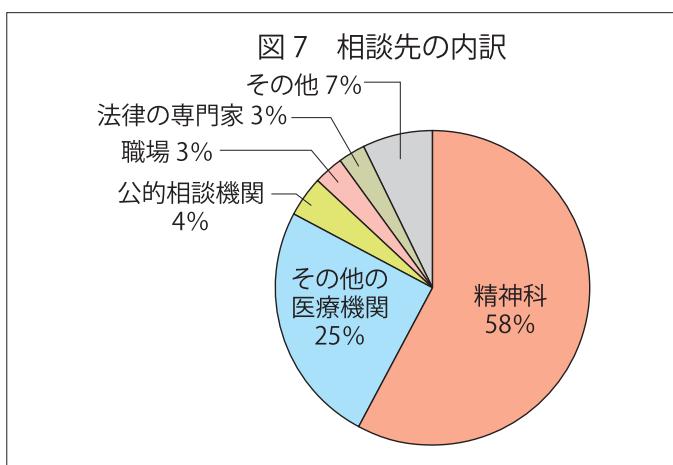
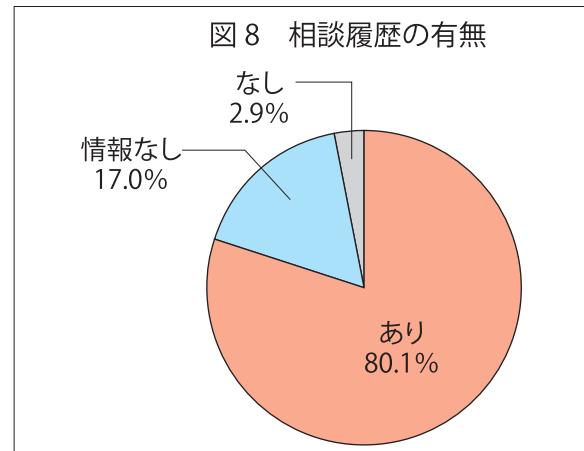
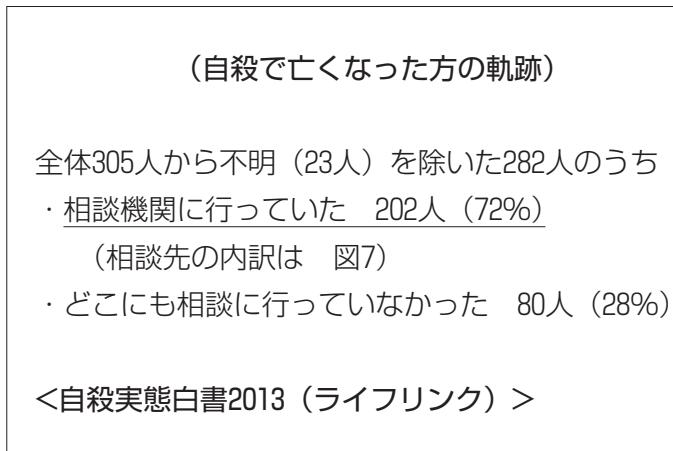


<2016年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」>

一方で、全国的に自殺防止に取り組むNPO法人自殺対策支援センターらいフリンクによる＜自殺実態白書2013＞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＜よろいホットライン平成28年度報告書＞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履歴がある（図8）という報告もあります。

本気で自殺を考えた、そのときには、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とき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。



<一般社団法人社会的包摶サポートセンター
よりそいホットライン 平成28年度報告書>
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 ー支援が優先されるべき対象群ー

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年間にお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象群として、重点的に支援を進めます。

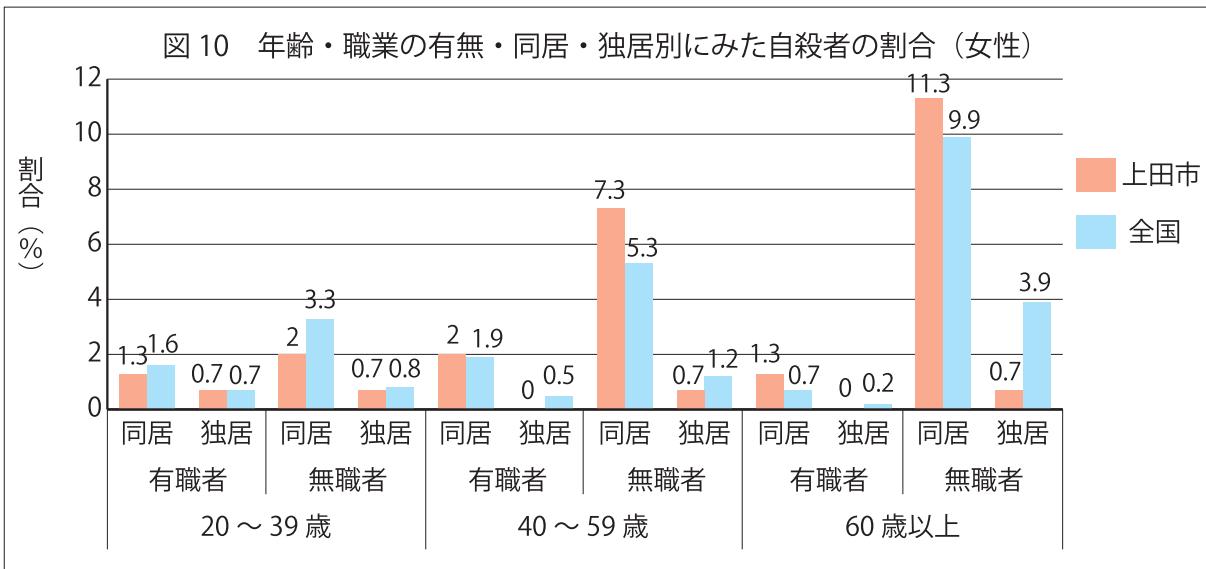
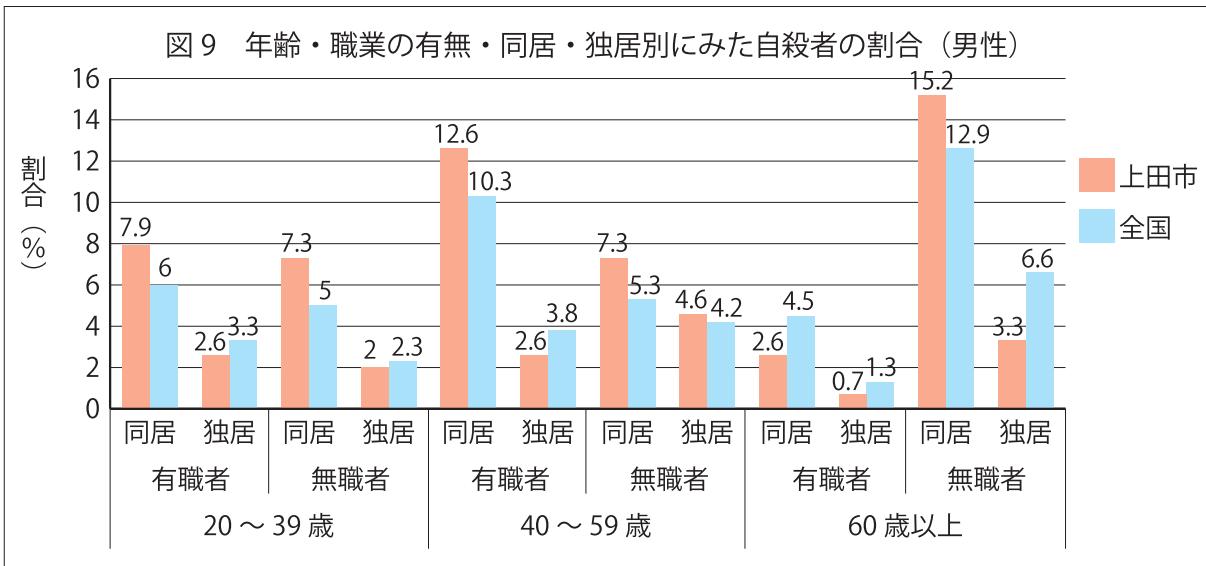
（1）上田市の主な自殺の特徴（特別集計　自殺日・住居地、2012年～2016年合計）表2

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。

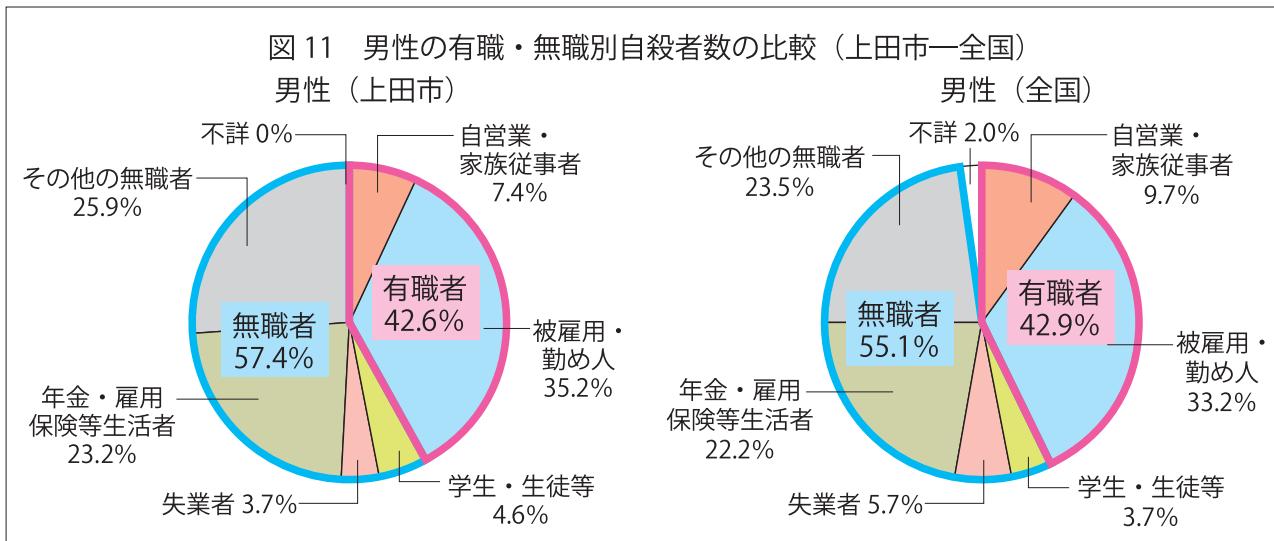
*自殺率の母数（人口）は2015年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計した。

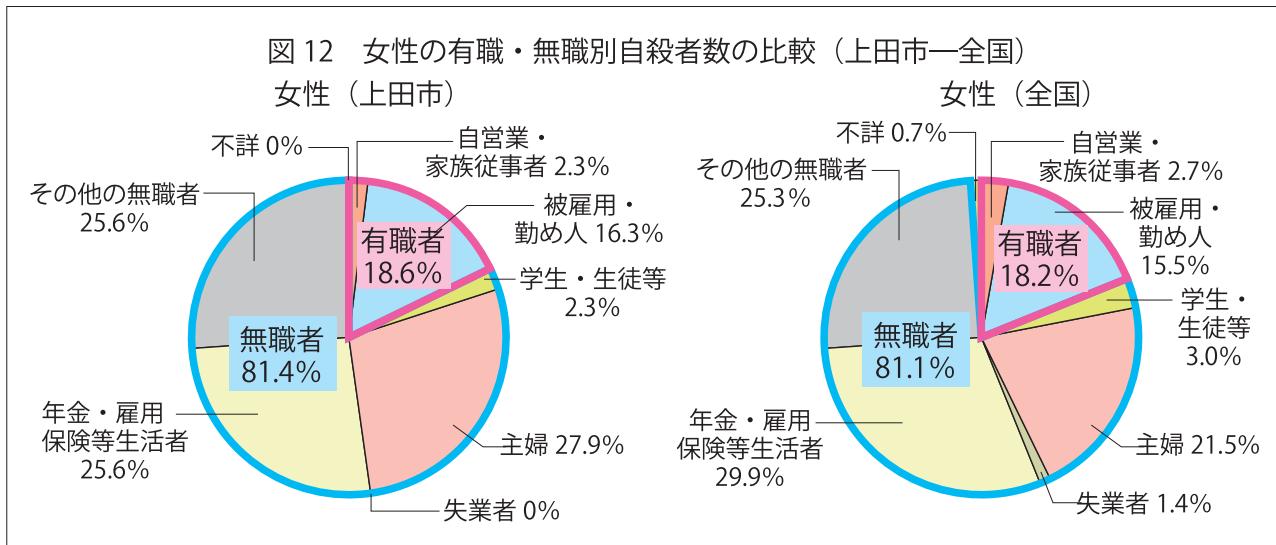
**「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013（ライフリンク）を参考にした。



(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）





(3) 勤務・経営関連資料による特徴

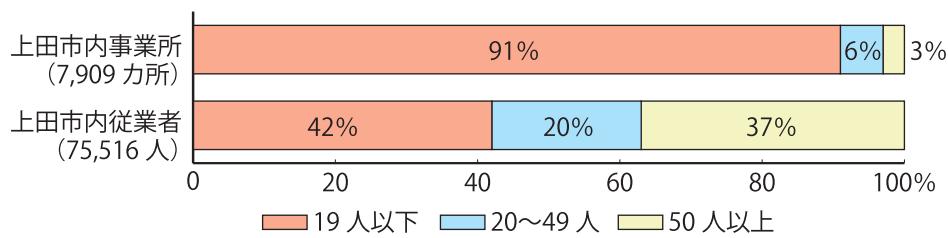
労働者数50人未満の小規模事業場ではメンタルヘルス対策に遅れがあることが指摘されており、地域産業保健センター等による支援が行われています。自殺対策の推進の上でも地域の関係機関との連携による小規模事業所への働きかけが望まれます。（表3、図13、表4）

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13 地域の事業所規模別事業所／従業者割合(H26 経済センサス-基礎調査)

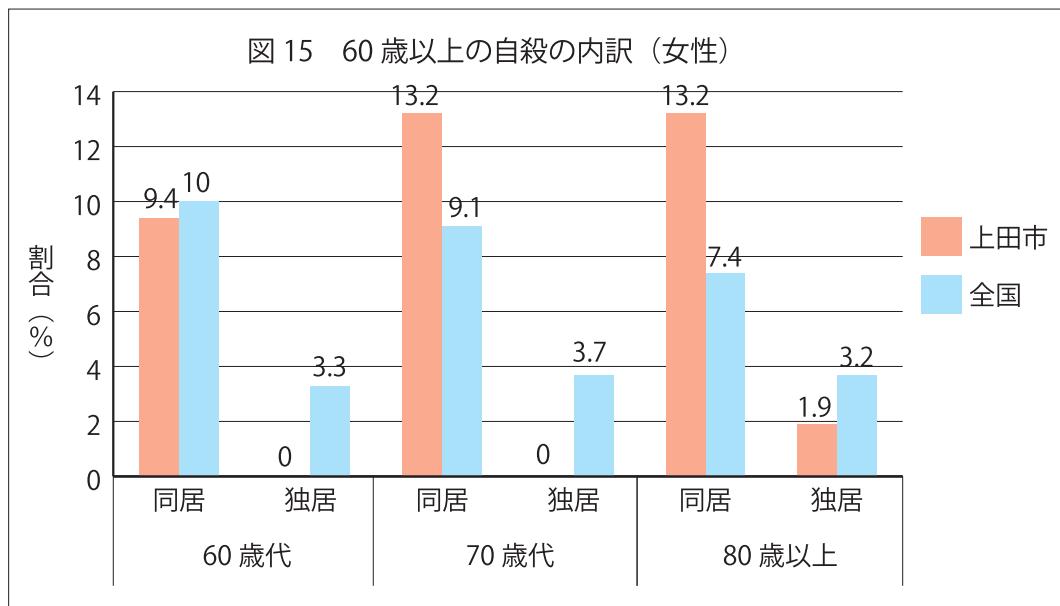
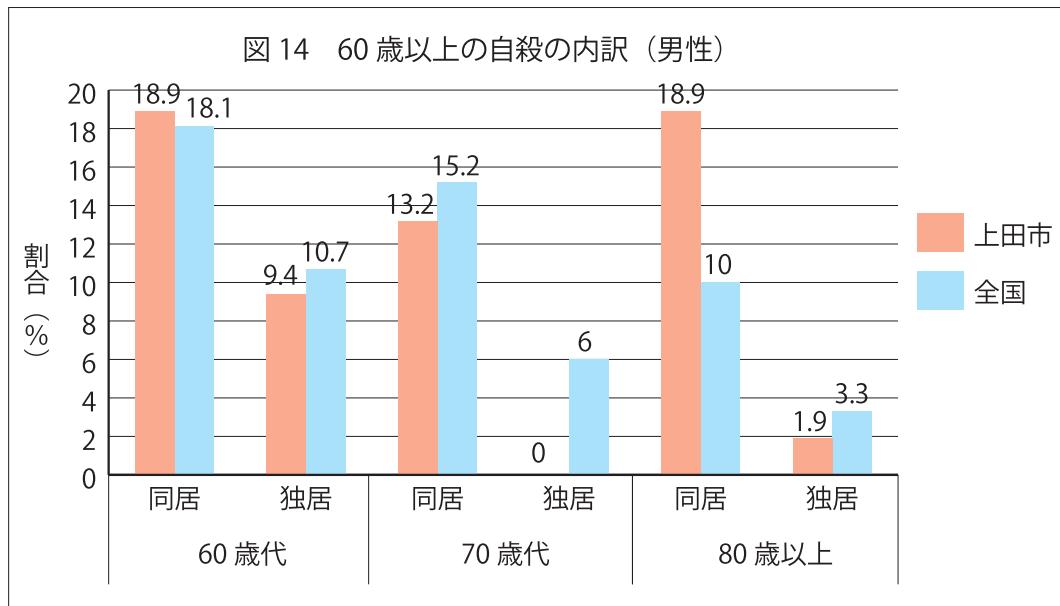


	総数	1～4人	5～9人	10～19人	20～29人	30～49人	50～99人	100人以上	出向・派遣従業者のみ
事業所数	7,909	4,817	1,439	916	290	222	128	75	22
従業者数	75,516	10,284	9,442	12,248	6,971	8,278	8,663	19,630	—

(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自殺の割合が高い傾向にあります。
(図14、図15)

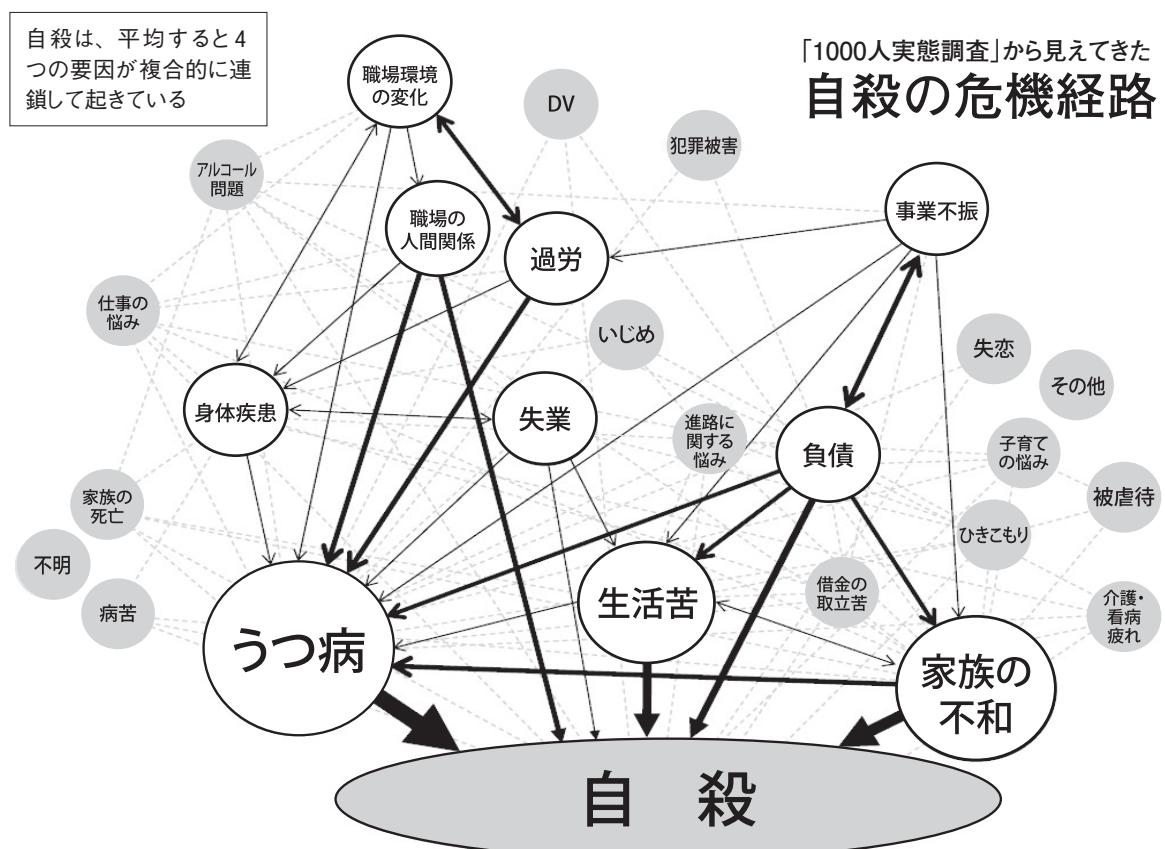
60歳以上の自殺の内訳（特別集計　自殺日・住居地、2012～2016年合計）



(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。



<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。

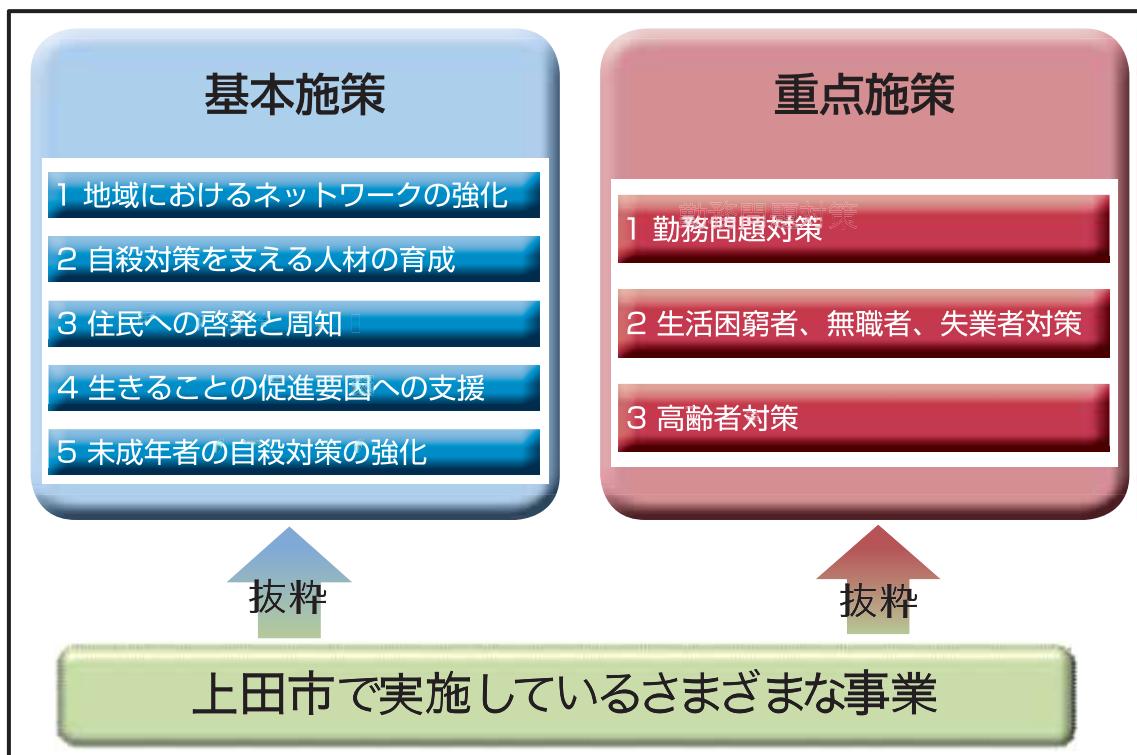
国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、すべての市町村が共通して取り組むべきとされている「基本施策」、上田市の自殺の実態を踏まえてまとめた「重点施策」、さらにその他の事業をまとめた「関連施策」です。

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、重点施策は上田市のおもな自殺の特徴である勤務問題、生活困窮問題とハイリスク層である高齢者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。

※関連施策はp 37からの資料編に掲載しております。



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 【充実】	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行います。	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ぎます。	子育て・子育ち支援課 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。	上田警察署
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うえ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
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	計画に基づく施策を着実に展開するため

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うえ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
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
「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	自殺の危険を示すサインに気づき、適切に行動できる人を増やすため

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 上田薬剤師会 信州上田医療センター
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 広報広げーション課
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、さまざまな「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
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	市民が自殺対策について理解を深める機会を増やすため

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
産婦健康診査事業 (産後うつ対応事業) 【2019年度 新規事業】	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ぎます。	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、必要な支援につなぎます。	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・子育ち支援課
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ぎます。	子育て・子育ち支援課
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・子育ち支援課
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ぎます。	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、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・子育ち支援課
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の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・子育ち支援課

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ごと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・精神障がい・知的障がいなどにより、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、総合的な相談や専門機関への案内を行います。	高齢者介護課 障がい者支援課
成年後見支援事業	判断能力が不十分な高齢者・精神障がい者・知的障がい者に対し、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 長野県社会福祉士会 長野県行政書士会 上小国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

取組	内容	担当課・団体
外国人住民総合相談	ポルトガル語又は中国語（スペイン語と英語も可能）で、外国人住民からの悩みごと相談を受けて、問題内容に応じて、関係機関と連携しながら問題解決を図ります。	市民課
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関す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	弁護士によるさまざま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
警察に対する相談	通報又は相談により、自殺企図者を把握した場合は、保護し、関係機関と連携を図り、カウンセリングなどへつなぎます。	上田警察署
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」
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
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

4 障がいのある方と支える家族への支援

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 上小窓域障害者総合支援センター

5 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さまざまな人の協働でつくっていきます。	場づくりネット (NPO法人申請中)

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（乳児家庭全戸訪問事業）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もの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 【2019年度 新規事業】	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
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その保護者からの就学、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ながら問題解決を図ります。	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	青少年本人や家族が抱えるさまざまな問題に対して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

取組	内容	担当課・団体
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
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、発達障がいの方とその保護者、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

【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数	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
「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% (2018年度)	100.0% (2023年度)	「SOSの出し方に関する教育」実施校アンケート

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さまざまな要因がある中で、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 (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 「陽だまりプレース」	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	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、情報提供に努めています。	上田商工会議所

取組	内容	担当課・団体
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という言葉も内容も知っている市民の割合	25.6% (2015年)	40.0% (2021年)	男女共同参画に関する市民意識調査

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、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對し、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・子育ち支援課

取 組	内 容	担当課・団体
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、さまざまな事情により自立、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 (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	心配ごと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	臨床心理士による就職に対するさまざま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、さまざま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 (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・サラ金業者等から借入をしてお困りの方々に対し、クレジット・サラ金専門の無料法律相談を実施しています。	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入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
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ぎます。	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

取 組	内 容	担当課・団体
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方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つな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	第3次上田市地域福祉計画
	住居確保給付金	17人	
	一時生活支援事業	2人	
	子どもの学習支援事業	4人	
	就労準備支援事業	9人	
	家計改善支援事業	12人	

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・孤独に陥りやすいうことから、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。

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	認知症の方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
認知症サポートの養成と育成	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トの育成と、地域で活動できる認知症サポート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

取 組	内 容	担当課・団体
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、集団及び個別指導を実施します。	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・安全で暮らしあやし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	目標値	目標設定の考え方
認知症相談述べ相談者数	25人	50人	
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（利用者）	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	第7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	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4章 自殺対策の推進体制

上田市自殺対策連携会議

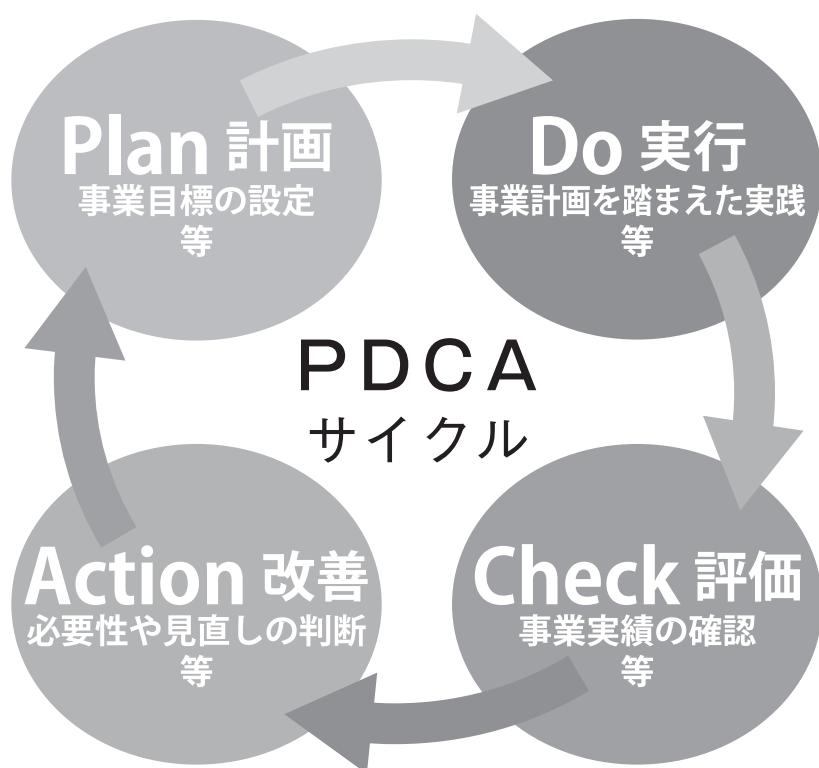
上田市の関係部署や地域関係機関が自殺対策に関し共通の認識を持ち、連携協力するネットワークを構築し、自殺予防の啓発活動を総合的かつ効果的に取り組むことができるよう、上田市自殺対策連携会議を開催します。

【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、市民課、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・子育ち支援課
	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
地域関係機関	一般社団法人上田市医師会、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、上田市自治会連合会、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5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。



資料編

【資料1】 上田市自殺対策関連施策一覧

【資料2】 主な相談窓口一覧

【資料3】 自殺対策基本法

【資料4】 自殺総合対策大綱

【資料5】 計画策定の経過等

1 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していくことは、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	保育園、幼稚園、小学校、中学校間で連携し、スムーズな移行を図るとともに、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児童生徒を育てる目的とする。	保育園、幼稚園、小学校、中学校間で、児童生徒の家族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、青少年育成市民のつどいや地区懇談会等を行っている。	地域コミュニティの中で、「地域の子どもは地域で育てる」意識を常に共有し、青少年の「孤立化」を防ぎ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	協会けんぽ長野支部との包括的連携協定に基づき健康づくり事業を双方の情報を共有しながら、連携、協力を図り実施し、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。	働き盛り世代の方たちに向けた健康づくりのアプローチ施策を展開することにより、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。	出前講座の中で、自殺問題とその対応についても周知することにより、当該問題に関する家族等の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、上小国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。	自立支援協議会の事務局である上小国域障害者総合支援センターの職員にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、必要時には適切な機関へつなぐ等の対応について理解を深めてもらい、自殺リスクを抱えた人の把握、支援を拡充していくことができる。	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。このことにより行政と住民との情報の共有化を促進し、住民とのパートナーシップに基づく行政運営に資することを目的としている。	「いのち支える自殺対策」等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。	広報シティプロモーション課
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、子どもへの情報周知のみならず、保護者自身が問題を抱えた際の相談先の情報提供の機会とすることがができる。	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。（人権同和教育係）	人権男女共同参画課 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、地域懇談会等を行う。		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事業の実施等を行う。	健康経営促進に向けたPR案の検討を行うことで、健康経営の強化を図る起点にもなる。労働者への生きることの包括的支援につながる。	商工課
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。	ワークライフバランスを推進するため、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が、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。	突然の失職や病気など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場合は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する。	収納管理課
3	生活ガイドブックの発行	行政のしくみや、役所における各種手続き方法、助成制度などの情報のほか、暮らしに役立つ生活情報を手軽に入手するためにガイドブックを発行する。	ガイドブックの中に、さまざまな生きる支援に関する相談先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

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
4	公害・環境関係の苦情相談	住民から公害・環境に関する苦情や相談を受け付けるとともに、問題の早期解決を図る。	自殺に至る背景には、近隣関係の悩みやトラブル等が関与している場合や、悪臭や騒音等の住環境に関するトラブルの背景に精神疾患の悪化等が絡んでいる場合も少なくない。 公害や環境に関する住民からの苦情相談は、それらの問題を把握・対処する上での有益な情報源として活用できる可能性がある。	生活環境課
5	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・被害者ともに、事故後にはさまざまな困難や問題に直面し、自殺リスクが高まる可能性がある。 加害者・被害者の双方に相談の機会を提供することは、自殺リスクの軽減にも寄与しうる。	生活環境課
6	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に関する指導及び相談時に、経済的な支援等が必要と思われる方の情報を関係部局へ伝達することにより、支援の接点となりうる。	住宅課
7	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もある。 相談・助言を通じてその他の問題も把握・対応を進めることで、生活上の困難の軽減を図ることは、自殺リスクの軽減にも寄与しうる。	福祉課
8	障害者基本計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画の策定と推進	障害者基本計画、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
9	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さまざま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。	センター職員に、ゲートキーパー研修を受講してもらうことで、自殺対策の視点についても理解してもらい、問題を抱えている場合には適切な窓口へつなぐ等、職員の相談対応の強化につながりうる。	障がい者支援課
10	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で、背後にあるさまざまな問題をも察知し、適切な支援先へとつないでいく接点（生きることの包括的支援への接点）にもなりうる。	障がい者支援課
11	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、生きる支援に連絡する相談窓口の情報を「上田市の福祉のしおり」に入れ込むことで、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
12	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。	手当の支給に際して、当事者や家族等と応対する機会を活用することで、問題の早期発見・早期対応への接点になりうる。	障がい者支援課
13	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の理解ができ、手話で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。	手話奉仕員にゲートキーパー研修を受講してもらうことにより、障がい者の中でさまざまな問題を抱えて自殺リスクが高まった方がいた場合には、適切な支援先につなぐ等、手話奉仕員が気づき役やつなぎ役としての役割を担えるようになる可能性がある。	障がい者支援課
14	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。	人材育成により、要介護者やその家族に対して適切な支援を行うことで、不安や悩みが軽減し自殺要因を減らすことができる。	高齢者介護課
15	国民年金の受付業務	国民年金保険料の免除申請書、障害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される方、障害年金を申請された方は、離職を含め生活面で困難な状況にある可能性が高いと思われる。また、支払機関からの問い合わせには、可能な範囲内での情報の提供により支援のきっかけとなりうる。	国保年金課
16	短期保険証の窓口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窓口交付者及び限度額適用認定証発行申請者へ対し、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も少なくない。 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、支援への接点となりうる。	国保年金課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
17	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で、自殺のリスクが高い場合には他機関につなぐ等の対応を行うことができれば、自殺リスクの軽減にもつながりうる。	国保年金課
18	第三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。	自殺予防月間において、自殺対策（生きることの包括的支援）を取り上げることで、住民への周知、啓発の機会になります。 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。 こころの分野で自殺対策を取り扱う。	健康推進課
19	母子健康手帳交付等	(1) 母子健康手帳 安全・安心な妊娠・出産・育児を応援するための情報の掲載や、母子の健康状況を記録するための手帳を妊娠届時に交付する。 (2) 妊婦一般健康診査 妊娠期の健康や安全な出産ができるよう、妊婦健診料を補助する。	保健師を対象に、自殺のリスクや支援のポイント等に関する研修を実施することで、自殺対策を踏まえた対応の強化を図ることができる。	健康推進課
20	産後ケア事業	分娩施設退院から一定の期間、助産師等の看護職が母をケアし、身体的回復と心理的な安定を促進する。	産後は育児への不安等から、うつのリスクを抱える危険が高い。出産直後の早期段階から専門家が関与し、退院後も他の専門機関と連携して適切に支援を継続することができれば、自殺リスクが軽減しうる。	健康推進課
21	心理発達相談・育児相談、発達を促す相談、ことばの相談	子どもの発達に関して心理発達相談員等、専門職が相談に応じる。	母親の負担や不安感の軽減に寄与しうる。 必要時には別の関係機関へとつなぐ等の対応を取ることで、包括的な支援を提供しうる。	健康推進課
22	育児110番	子育てに困ったときの相談を保健師などが受けけるための相談専用電話を設置し、育児に関する電話相談を行う。	保健師や助産師に対し研修を行い、乳幼児を育てる母親の抱えがちな自殺のリスクと対応につき理解してもらうことで、母親との面談時に異変や困難に気づき、問題があれば関係機関につなげる等、自殺対策を踏まえた対応の強化を図ることができる。	健康推進課
23	プレママッキング、乳児健診と教室での離乳食の話、離乳食と食事の相談	基本的な食生活を学ぶために、取り分け食の調理実習や試食を含めた、離乳食に関する個別相談を行う。	離乳食に関する相談を通じて、その他の不安や問題等についても聞き取りができるのであれば、問題を早期に発見し対応するための機会となりうる。	健康推進課
24	乳幼児健康診査・教室	乳幼児が心身共に健やかに発育、発達するため内科医や歯科医、眼科医、整形外科医等の診察を受けるとともに、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りうる。 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、乳幼児のみならずその親をも含めて包括的な支援を展開できる可能性がある。	健康推進課
25	健康相談	保健師による健康に関する相談を行う。	さまざまな相談に応じることで、支援が必要な方々との接触の機会となりうる。 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つなぐ等の対応を取ることにより、支援への接点となりうる。	健康推進課
26	精神障がい者の早期発見・早期治療・社会復帰促進	精神障がい者の早期発見・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、当人や家族を包括的・継続的に支えていくことで、自殺の軽減につながりうる。	健康推進課
27	断酒会の啓発	広報等で断酒会について啓発する。	アルコールの問題を抱える方は自殺のリスクが一般的に高く、家族も困難を抱えている場合が多い。断酒会の支援をすることで自殺予防にもなりうる。	健康推進課
28	困難事例対応精神障がい者と家族への個別支援の充実	困難事例対応精神障がい者（疑い含む）及びその家族への個別支援の充実を図る。	精神障がいを抱える方とその家族の中でも、特に困難事例とされる方は自殺リスクの高い方が少なくない。 個別支援を充実させることで、自殺のリスクが高い方々の自殺防止に向けた有効な取組にもつながりうる。	健康推進課
29	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。	健診診断やメンタルヘルスチェックの機会を活かし、問題がある場合にはより詳細な聞き取りを行ふことにより、専門機関による支援への接点になりうる。	健康推進課 国保年金課
30	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。	健診診断やメンタルヘルスチェックの機会を利用することで、問題に関する詳しい聞き取りを行ったり、必要な場合には専門機関による支援につないだりする等、支援への接点となりうる。	健康推進課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
31	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するため、健康寿命の延伸を目指す。	食生活に問題があり、生活習慣病等に罹患する方の中には、生活苦や身近な支援者の不在など、日常生活上の困難を抱えて自殺のリスクが高い人も少なくないと思われる。推進員の講座の中に、自殺対策の視点を入れ込むことにより、推進員が自殺のリスクを早期に発見し、適切な支援先へつなぐ等の対応が取れるようになる可能性がある。	健康推進課
32	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。	通常時間外で応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、自殺リスクにかかる問題を抱えているケースもあることが想定される。ケースによっては必要な支援先につなぐ等の対応を取るなど、自殺対策と連動させることでより効果的な支援になりうる。	健康推進課
33	保育の実施(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・育儿相談を実施する。 ・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。	保育士にゲートキーパー研修を実施することで、保護者の自殺リスクを早期に発見し、他の機関へとつなぐ等、保育士が気づき役やつなぎ役としての役割を担えるようになる可能性がある。	保育課
34	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 園長から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 保育料等収納担当職員による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で、生活上のさまざまな問題を抱えて、払いたくても払えない状態かつ必要な支援につながっていない方の把握に努め、必要な相談窓口を案内する。	保育課
35	家庭的保育事業	就労・疾病等で乳児の養育ができない保護者に代わり、児童の健全育成を図る。	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うる。	保育課
36	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
37	発達に関する相談事業	0歳から18歳までのお子さんで発達に関して心配のある家族等の相談を受け、特性に適応した支援を実施する。保育園や学校等関係機関との連携を行い、支援の継続を図る。	発達障がいを抱えた人や家族は、日常生活でさまざまな生きづらさを抱え、自殺リスクの高い方もいる。相談の機会を、そうした方の抱える問題を把握し、適切な支援機関につなぐ機会にもなりうる。	子育て・子育ち支援課
38	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。	子育て支援コーディネーターや子育て支援センター職員がゲートキーパー研修を受けることで、相談時や子育て支援センター等の利用時に保護者の自殺リスクを早期に発見し、他の機関へとつなぐ等、気づき役やつなぎ役としての役割を担えるようになる可能性がある。	子育て・子育ち支援課
39	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。	相談員がゲートキーパー研修を受けることで、自殺のリスクを早期に察知し必要な機関へとつなぐ等の対応を強化できる可能性がある。	子育て・子育ち支援課
40	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。	自立支援員がゲートキーパー研修を受けることで、自殺のリスクを早期に察知し、必要な機関へとつなぐ等の対応を強化できる可能性がある。	子育て・子育ち支援課
41	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、自殺のリスクの高い方もいる。施設入所を通じて、そうした家庭を把握するとともに、心理的なサポートも含めた支援を継続的に行なうことで、自殺のリスクの軽減にもつながりうる。	子育て・子育ち支援課
42	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、自殺リスクの軽減にもつながりうる。被虐待の経験は、子ども自身の自殺リスクや成長後の自殺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
43	性に関する指導推進事業	産婦人科などの助産師を講師として中学校に派遣し授業を行うことで、生徒向けた性に関する指導の充実を図る。	望まない妊娠や性被害等は、児童生徒の自殺リスクにつながりかねない重大な問題である。性に関する指導の際に、相談先の一覧が掲載されたリーフレットを配布することで、児童生徒に相談先情報の周知を図れる。	学校教育課

番号	事業名	事業概要	自殺対策の視点	担当課
44	発達支援に関する情報の共有及び連携会議	発達支援連携会議を行う。(年6回、発達支援に関する関係課による会議の開催)	発達障がいに関する府内関係課同士の連携を進めることにより、包括的な支援体制の強化、生きることの包括的支援（自殺対策）の向上にも寄与しうる。	学校教育課
45	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
46	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	交流事業を通じて、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寄与しうる。	生涯学習・文化財課
47	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。孤独になりがちな外国人が公民館講座を通じ、上田市民と知り合いになることで不安解消のきっかけになる可能性がある。	公民館市民課
48	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、文化展や各種スポーツ大会を行う。	「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がる可能性がある。	公民館
49	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やサークル等の案内を地域の住民に定期的に広報する。	地域に密着した親しみやすい公民館だより(各戸配布または回覧)を発行し、地域の多くの方に見てもらい、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
50	JFAこころのプロジェクト 「夢の教室」	現役のJリーグ選手やなでしこリーグ選手、そのOB・OGなどのサッカー関係者、及び、他種目の現役選手、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、地域住民に夢や希望、生きることへの活力を与える可能性が期待できる。	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」	統括コーディネーターや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、子どもたちと関わる中で、地域における人々のつながりが生まれ、自殺等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。	生涯学習・文化財課

2 主な相談窓口一覧

◆ 上田市内 精神科・心療内科医療機関 ◆

医療機関名称(50音順)[電話]	住 所	診療時間
あきメンタルクリニック [電話 0268-71-0036] *予約制	天神1-8-1 パレオ3階	・月、火、金 10:00～13:30、15:00～19:00 ・土 9:00～12:30、14:00～18:00 ・木 10:00～13:30、15:00～18:00 ※受付終了時間は診療時間終了の30分前
安藤病院 [電話 0268-22-2580]	中央西 1-1-20	・月～土 8:30～11:30 (初診の受付は10:30まで) ・月、火、木、金 14:00～17:00(初診の受付は16:00まで)
千曲荘病院 [電話 0268-22-6611] *予約制	中央東4-61	・月～土 8:30～12:00 (受付時間 7:30～11:00) ・月、木、金 14:00～16:00(受付時間 13:00～15:00)
メンタルクリニック上田 [電話 0268-22-6690] *予約制	常田3-15-58 TOSHIビル 1階	・月 8:30～11:00 ・火、第1・3・5金 13:00～17:00 ・水、第2・4土 8:30～12:00 ・木、第1・3土 8:30～12:00、13:00～17:00
メンタルサポートそよかぜ病院 [電話 0268-35-0305] *初診予約制	塩川3057-1	・月、水～土 9:00～12:30 (受付時間 7:30～11:30) ・火 9:00～12:30(受付時間 7:30～11:30) 14:00～17:30(受付時間 13:30～16:30)

◆ 相談機関 ◆

【健康】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 健康推進課	精神保健福祉相談員による こころの相談(要予約)	相談のうえ決定	0268-23-8244
	ひきこもり個別相談	相談のうえ決定	0268-23-8244
上田市役所 健康推進課 丸子保健センター 真田保健センター 武石健康センター	保健師によるこころの健康に関する相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-8244 0268-42-1117 0268-72-9007 0268-85-2067
上田保健福祉事務所	保健師によるこころの健康に関する相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-25-7149
	精神科医師によるこころの健康に関する相談(要予約)	偶数月：第1火曜日 奇数月：第1木曜日 毎月：第3水曜日 14:00～16:00	
	心理職における思春期におけるこころの健康に関する相談(要予約)	第4木曜日 13:00～16:00	
長野県 精神保健福祉センター	こころの健康に関する電話相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	026-227-1810
	こころの健康相談統一ダイヤル “消えてしまいたい”、“家族や知人に死にたいと訴えている人がいる”、“身内が自死してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する電話相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00	0570-064-556
長野県精神障がい者在宅 アセスメントセンター 「りんどう」	緊急に精神科医療機関を必要とする方やその家族などを対象とした電話相談	毎日 17:30～翌朝 8:30	0265-81-9900

【生活・福祉】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 福祉課 丸子市民サービス課 真田市民サービス課 武石市民サービス課	生活に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-5372 0268-42-1118 0268-72-2203 0268-85-2067
上田市役所障がい者支援課 丸子市民サービス課 真田市民サービス課 武石市民サービス課	障がいに関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-5158 0268-42-1118 0268-72-2203 0268-85-2067
市民プラザゆう	女性弁護士による法律相談	奇数月第2・4木曜日 10:00～12:00 偶数月第4木曜日 10:00～12:00	0268-27-2988
	女性相談員によるなんでも相談	火曜日 11:00～18:00 木曜日 10:00～17:00 第2・4土曜日 10:00～17:00	0268-27-3123
上田市役所 上田消費生活センター	消費生活相談、市民相談、多重債務相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～12:00 13:00～16:00	0268-75-2535
上田市役所 生活環境課	弁護士による法律相談	第2・4金曜日(祝日、年末年始を除く) 13:00～16:00	0268-22-4140
上田市社会福祉協議会 上田地区センター 丸子地区センター 真田地区センター 武石地区センター	心配ごと相談 (介護、福祉サービス、家庭内の問題等)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-27-8080 0268-42-0033 0268-72-2998 0268-85-2466
まいさぽ上田	生活や就労などの悩みに関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00	0268-71-5552
上小圏域地域障害者自立生活支援センター	障がいのある方や家族の相談・支援	月～土曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～18:00	0268-28-5522
上小圏域障害者就業・生活支援センター(シェイク)	障がいのある方の就業や生活に関する相談・支援	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～18:00	0268-27-2039
上小圏成年後見支援センター	成年後見制度についての相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-27-2091
長野県弁護士会 上田在住会	法律相談全般 (相談先のご案内)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00	0268-27-6049
長野県司法書士会	消費者トラブル・少額トラブル (経済問題) 常設電話相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 12:00～14:00	026-232-9110
	成年後見常設電話相談	木曜日(祝日、年末年始を除く) 12:00～15:00	026-232-2110
	労働トラブル常設電話相談	水曜日(祝日、年末年始を除く) 17:00～19:00	026-232-2110
よりそいホットライン	暮らしの中での困りごとや各種専門相談	24時間365日	0120-279-338

【仕事】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 雇用促進室 (上田市就労サポートセンター)	求職・労働相談・職業紹介	月～木曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～12:00	0268-26-6023
長野産業保健総合支援センター	事業場が抱えるメンタルヘルス対策に関する相談(要予約)	9:00～17:00 (相談日は電話で確認)	026-225-8533 ※事業主による相談をお受けします
上田公共職業安定所 (ハローワーク上田)	職業相談及び就労支援	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-8609
上田商工会議所 東信ビジネスリーセンター	経営相談・事業承継相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:30	0268-22-4500
上田市商工会	経営相談・事業承継相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-42-2213 (丸子本所) 0268-85-2823 (武石支所)
真田町商工会	経営相談・事業承継相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-72-4050
長野県弁護士会	労働問題無料電話相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00	026-232-2104
東信労政事務所	労働相談(常設)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-1629 (専用電話)
	その他の労働相談に関する問い合わせ	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-25-7144

【子ども】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 健康推進課	育児に関する電話相談 (育児110番)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-4444
上田市役所 子育て・子育ち支援課	ひとり親家庭・児童に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-23-2000
上田市役所 発達相談センター	0歳から18歳までの子どもの発達に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-24-7801
上田市役所 子育て世代包括支援センター(健康推進課、子育て・子育ち支援課)	妊娠・出産・子育てについての相談 【母子保健コーディネーター】	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-23-8244
	子育てに関する情報や支援を紹介 【子育て支援コーディネーター】	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-75-2416
上田市少年育成センター	青少年電話相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-22-8080
上田市教育相談所	不登校や学校生活に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-27-0241
チャイルドラインうえだ	18歳までのこどもがかける専用電話	毎日(年末年始を除く) 16:00～21:00	0120-99-7777

【高齢者】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所高齢者介護課 丸子市民サービス課 真田市民サービス課 武石市民サービス課	高齢者の健康・福祉・介護・認知症などに関する相談	月～金曜日 8:30～17:15	0268-23-5140 0268-42-1118 0268-72-2203 0268-85-2067
神川地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～17:15	0268-29-2266
中央地域包括支援センター		月～金曜日 9:00～18:00	0268-26-7788
西部地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～17:30	0268-25-1101
城下地域包括支援センター		月～土曜日 8:30～17:30	0268-22-2360
神科地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～18:00 土曜日 8:40～12:30	0268-27-2881
塩田地域包括支援センター		月～金曜日 8:40～17:30 土曜日 8:40～13:00	0268-37-1537
川西地域包括支援センター			0268-26-1172
丸子地域包括支援センター			0268-42-0015
真田地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～17:15	0268-72-8055
武石地域包括支援センター			0268-41-4055

※相談日・時間についてはいずれも祝日、年末年始を除きます。

【その他】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
長野いのちの電話 社会福祉法人	長野	こころの苦しさ・悩みに関する相談	026-223-4343
	松本		0263-29-1414
	ナビダイヤル		0570-783-556

3 自殺対策基本法

4 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>

5 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
2018年 7月5日	部長会議	・策定体制、スケジュール等の決定
7月20日～ 8月10日	棚卸し（庁内関連事業の把握）の実施	・10部局25課による115事業
8月24日	第1回上田市自殺対策計画策定庁内会議	・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 ・地域関係機関・団体等の把握、確認 （「自殺対策検討会議」の構成検討）
9月6日	上小圏域いのち支える市町村キャラバン	・知事メッセージ、市町村間の意見交換
10月1日	第2回上田市自殺対策計画策定庁内会議	・計画素々案についての協議
10月16日	第1回上田市自殺対策計画策定検討会議	・地域のさまざまな活動の把握 ・計画素々案についての意見交換
10月29日	第3回上田市自殺対策計画策定庁内会議	・行動計画素案作成 (パブリックコメント用資料) ・評価指標等について協議 ・計画推進体制について協議
11月8日～ 12月10日	パブリックコメントの募集	・計画案に対する意見を募集 (健康プラザほか8か所、市ホームページにて)
2019年 1月22日	第4回上田市自殺対策計画策定庁内会議	・パブリックコメント意見の検討、反映 ・計画（素案）の取りまとめ ・計画推進体制設立について
1月25日	第2回上田市自殺対策計画策定検討会議	・計画（素案）について意見交換 ・計画推進体制設立について
2月14日	部長会議	・「上田市自殺対策計画」策定

上田市自殺対策計画策定検討会議委員名簿

	機関名	職名	氏名
1	上田市自治会連合会	副会長	浦部秀幸
2	上田市医師会選出 精神科医	千曲荘病院院長	遠藤謙二
3	東信労政事務所	次長	清野和子
4	上田警察署	生活安全課長	大池賢一
5	長野大学	企業情報学部 教授	小高康正
6	民生児童委員会	主任児童民生員部会 部会長	佐藤暁
7	上田労働基準監督署	監督・安全課長	篠崎晋也
8	上田職業安定所	統括職業指導官	篠原寿
9	上田保健福祉事務所	健康づくり支援課長	鈴木由美子
10	長野県司法書士会	社会問題対策委員	千野祐樹
11	信州上田医療センター	医療ソーシャルワーカー	遠山千絵美
12	上田薬剤師会	厚生部担当 副会長	戸島喜幸
13	認定NPO法人侍学園スクオーラ・今人	教頭	平形有子
14	長野県弁護士会	上田支部自殺予防担当	藤井志織
15	まいさぼ上田	所長	細川裕夫
16	塩田地域包括支援センター	センター長	水上明美
17	よりそいホットライン北信越地域センター	統括コーディネーター	元島生
18	上田商工会議所	事務局長	矢ヶ崎雅哉
19	小県医師会選出 精神科医	メンタルサポート そよかぜ病院院長	吉田朋孝

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

2019年度～2023年度
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
～「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.city.ueda.nagano.jp/>,

