

第2期海津市自殺対策計画 概要版



気づきたい あなたのハートサイン
守りたい あなたの命



令和6年3月

海津市

1 自殺対策計画とは

1. 計画策定の趣旨

日本の自殺者数は、平成 10 年（1998 年）以降 3 万人を超え、平成 22 年（2010 年）以降、減少傾向にあるものの、未だ 2 万人を超えており、深刻な状況が続いております。これを受けて、国は平成 28 年（2016 年）4 月に「自殺対策基本法」を改定し、すべての市町村に自殺対策計画の策定を義務付け、地域レベルでの自殺対策を推進することとしました。

本市においても、平成 31 年（2019 年）3 月に「第 1 期海津市自殺対策計画」を策定し、市民一人ひとりが自殺予防の主役となり、いのちを支える自殺対策の取組みを地域の市民団体や関係機関と協働し取り組んできました。

第 2 期となる本計画では、令和 4 年（2022 年）10 月に見直された国の新たな自殺総合対策大綱の趣旨や近年の自殺に関する状況を踏まえ、市民・地域・行政が一体となり、「誰も自殺に追い込まれることのない生き心地の良い海津市」の実現を目指し、自殺対策を総合的かつ効果的に進めています。



2. 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第 13 条第 2 項に規定により定めるもので、国が定めた自殺総合対策大綱の趣旨や県の「第 4 期岐阜県自殺総合対策行動計画」を踏まえて策定をしております。また、海津市総合計画を上位計画とし、福祉の各分野における計画と整合性を図っています。

3. 計画の期間

本計画の期間は、令和 6 年度（2024 年度）から令和 11 年度（2029 年度）までの 6 年間とし社会情勢や国・県等の動向を踏まえて、必要に応じて見直しを行います。

4. 数値目標

本計画は、国の自殺総合対策大綱における数値目標である令和 8 年（2026 年）までに平成 27 年（2015 年）と比較して 30%以上減少させることを考慮し、本計画の最終年となる令和 11 年（2029 年）の自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）を 13.0 以下とします。

自殺死亡率

平成 27 年（2015 年）24.4

→令和 11 年（2029 年）13.0 以下

※自殺死亡率：人口 10 万人当たり自殺による死亡率



5. 自殺対策とSDGs

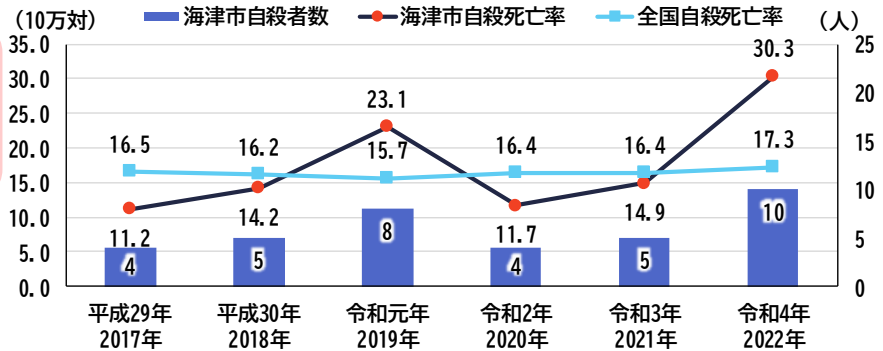
SDGs（持続可能な開発目標）は「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された国際目標です。本計画においても、海津市総合計画に合わせ、特に関連性の高い次の 6 つの目標を取り上げ、目指すべき将来像の実現とともに、SDGs 項目の達成を目指します。



2 自殺の現状

① 自殺者数と自殺死亡率の推移

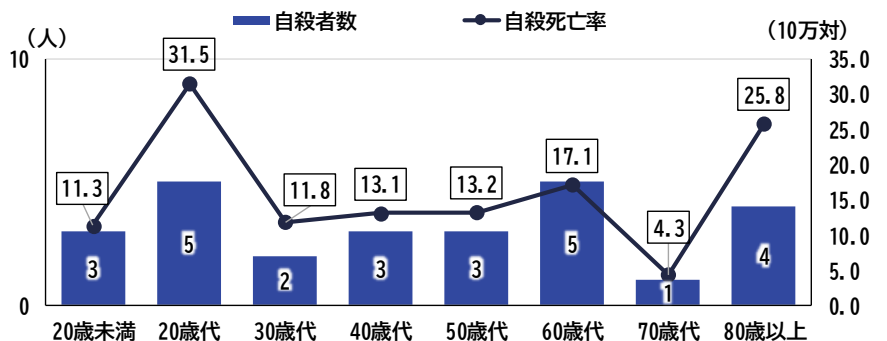
自殺死亡率は増減を繰り返して、令和4年(2022年)に過去最多となっており、深刻な状況が続いている。



資料：厚生労働省自殺対策推進室「地域における自殺の基礎資料」

② 年代別自殺者数と自殺死亡率の推移

年代別で見ると、20歳代や80歳以上の自殺死亡率が高い傾向となっているね。



資料：地域自殺実態プロフィール

③ 年齢階級別にみた死因順位の割合

10歳代から30歳代まで「自殺」が死因の第1位となっているね。

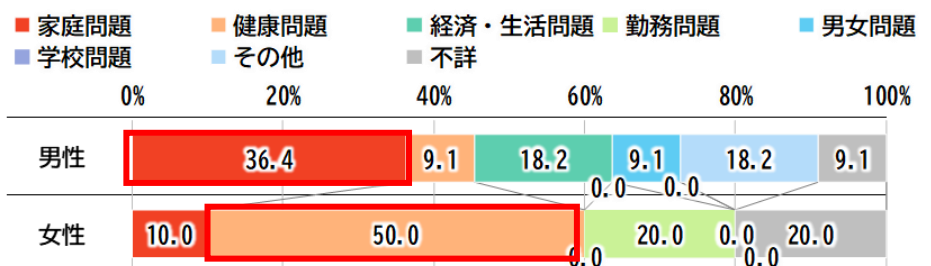
年齢階級	第1位			第2位			第3位		
	死因	死亡者数(人)	割合(%)	死因	死亡者数(人)	割合(%)	死因	死亡者数(人)	割合(%)
10~19歳	自殺	※	100.0	-	-	-	-	-	-
20~29歳	自殺	※	60.0	悪性新生物 肺炎	※	20.0	-	-	-
30~39歳	自殺	※	40.0	悪性新生物	※	20.0	-	-	-
40~49歳	不慮の事故	※	40.0	心疾患	7	20.6	不慮の事故	5	14.7
50~59歳	悪性新生物	24	49.0	心疾患	10	20.4	脳血管疾患	5	10.2
60~69歳	悪性新生物	98	62.4	心疾患	22	14.0	脳血管疾患	13	8.3
70~79歳	悪性新生物	164	53.6	心疾患	41	13.4	肺炎	28	9.2
80歳以上	悪性新生物	298	28.0	心疾患	291	27.3	肺炎	143	13.4

※死亡者数5人未満のため非公開としています。

資料：西濃地域の公衆衛生(2017年~2021年合計)

④ 自殺者に至った背景

自殺に至った原因をみると、男性では「家庭問題」、女性では「健康問題」が最も多い。



資料：厚生労働省自殺対策推進室「地域における自殺の基礎資料」

3 計画の体系図

本市の理念

「誰も自殺に追い込まれることのない 生き心地の良い海津市」の実現

基本施策

1 地域におけるネットワークの強化

行政や民間団体、関係機関、企業等、多岐にわたる関係者が連携して総合的に自殺対策を推進します。

- 地域におけるネットワークの強化
- 重層的支援体制の構築

2 自殺対策を支える人材（ゲートキーパー）育成

様々な分野の専門家や関係者だけでなく、地域における自助・共助の担い手でもある市民を対象に、早期に気づき、対応ができるよう研修会等を開催します。

- 市民を対象とした研修の実施
- 様々な職種を対象とする研修の実施

3 市民への普及啓発

市民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報を提供するとともに、市民が自殺対策についての理解を深められる機会を提供します。

- リーフレット・啓発グッズ等の活用
- イベント等の開催
- 各種メディア・媒体を活用した啓発

4 生きることの促進要因への支援

生きることの促進要因につながる支援でもある、誰もが自分にとっての居場所や人とつながれる場所（機会）を持てるよう取組みを強化します。

- 安心して過ごせる「居場所」の設置
- 生きがい・こころの健康づくり
- 相談体制の充実
- 自殺未遂者や自死遺族への支援

対象者別施策

1 高齢者への支援

重点

高齢者やその家族が安心して暮らせる体制を強化するとともに、「生きることの促進要因」を持つことができるよう支援します。

- 包括的支援のための連携体制の強化
- 高齢者が生きがいと役割を実感できる地域づくりの推進

2 生活困窮者・無職者・失業者への支援

重点

生活困窮者へのアウトリーチ体制を実施し、必要な支援につなげます。また、就労、医療など分野を超えて包括的に支援します。

- 相談支援の充実
- 就労支援の強化

3 子ども・若者への支援

重点

保護者や地域の関係者等と連携しながら、自殺対策に関する情報提供や児童生徒に対するSOSの出し方教育、相談支援の充実等を推進します。

- 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育の推進
- 相談支援体制の推進
- 若者への支援の充実

4 女性への支援

妊産婦の支援や働く女性など各ライフステージにおける女性特有の視点を踏まえて支援します。

- 妊娠中から周産期、子育てをする女性への支援
- 働く女性(再就職、非正規雇用、不安定就労含む)への支援

5 職場環境への支援

勤務者・経営者の経営や相談支援のほか、メンタルヘルス対策や職場の環境改善の取組みを推進します。

- 働きやすい環境づくり
- 経営者に対する支援の推進

6 支援者へのサポート

支援者が1人で抱えこまない体制づくりを推進します。

- 市民・市民団体・専門職への支援
- 職員への支援
- 教職員への支援

ゲートキーパーをご存じですか？

自殺を防ぐためには、悩んでいる人を「**孤独・孤立**」にさせないことが大切です。この役割を担うのがゲートキーパー（いのちの門番）です。ゲートキーパーには特別に資格や経験はいりません！

いつでも、だれでも、ゲートキーパーの一員になることができます！4つのステップを行っていただくことで、大切ないのちが救われます。



不安やストレスなどこころの不調を感じていませんか？

- ・不安や緊張が続く（同じことしか考えられない）
- ・気持ちが落ち着かない
- ・イライラする
- ・誰とも話す気になれない
- ・一人であるのが怖い
- ・今まで好きだったことも、興味関心がわからない
- ・疲れがとれない
- ・眠れなかったり、途中で目が覚める
- ・体の調子が悪い（めまい・頭が痛い・お腹が痛いなど）
- ・食欲がない、過食する

いつもの自分と違うところはないか振り返り、今できることを実践してみましょう。

こころの元気を保つ過ごし方












いつもの生活習慣やペースを保つ	安心できる相手とつながる	お子さんと暮らしている方へ
<ul style="list-style-type: none">・いつものようにきちんと食べ、眠りましょう。・お酒の飲みすぎやカフェインのとりすぎなどに注意しましょう。・外に出て体を動かす時間をつくりましょう。	<ul style="list-style-type: none">・家族や友人に連絡して、言葉を交わしましょう。・ありのままの気持ちを言葉にして、あなたの話をしましょう。そして、話を聞きましょう。	<ul style="list-style-type: none">・夫婦や家族で不安や苛立ちについて話し合しましょう。・子どもが話しやすい雰囲気や時間をつくり、子どもの不安やストレスについて受けとめてあげましょう。

ストレスを感じたり、不安を感じることは誰にでもあることです。








ひとりで、抱え込まずご相談ください。




悩み相談窓口 ひとりで悩まずに相談してください。

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)	
専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。	
 0120-061-338 (無料)月・火・水・木・金・土・日(0:00~24:00)	
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	
どんなひとの、悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。	
 0120-279-338 (無料)24 時間対応	
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	
あなたがつらいとき、近くにいます。	
 0120-783-556 (無料)毎日 16 時~21 時まで 毎月 10 日午前 8 時~翌日午前 8 時まで	
 0570-783-556 (無料)午前 10 時~午後 10 時まで	
チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)	
18 歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。	
 0120-99-7777 (無料)毎日 16 時~21 時まで	
こころの健康相談統一ダイヤル	
電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。	
 0570-064-556 (有料)岐阜県精神保健福祉センター 10 時~12 時、13 時~16 時	

SNS相談

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク		
「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。		
LINE @yorisoi-chat	Web からの相談 @yorisoi-chat	チャット https://yorisoi-chat.jp/
		
NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア		
こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。		
LINE・Facebook	@kokorohotchat	ウェブチャット
ウェブチャット	https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/	
LINE	Facebook	ウェブチャット
		
NPO法人 あなたのいばしょ		NPO法人 BONDプロジェクト
年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。 (24 時間 365 日)		10 代 20 代の女性のための LINE 相談を実施しています。
チャット https://talkme.jp/		LINE @bondproject
		

岐阜県の相談窓口

内容	相談窓口	電話番号	受付時間
幅広いこころの病気に 関する相談	西濃保健所	0584-73-1111(代)	9:00~17:00 土日祝日除く
	岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	9:00~17:00 土日祝日除く
	こころのケア専用ダイヤル	090-5610-7578	月・水・金(祝日除く) 10:00~12:00 13:00~15:00
こころの危機に直面した 時の相談	岐阜いのちの電話	058-277-4343	毎日 19:00~22:00 第1・3土 8:00~19:00
臨床心理士等の専門職による SNS(LINE)を活用したチャット形式のこころの相談	こころのサポート相談 「ほっと♡ぎふ」		令和6年3月までの毎週日曜日 19:00~翌3:00 (最終受付 2:30)

海津市の相談窓口

悩みの種類	相談窓口名	相談内容	相談窓口又は担当課	連絡先
こころの不安・ 日常生活全般に 関すること	人権相談	人権に関わる困りごとや心配ごと等	生活・環境課	53-3194
	悩みごと相談	精神科医によるこころの相談	社会福祉課	53-1139
	なんでも相談	日常生活での困りごと等	社会福祉協議会 (社会福祉課：委託)	(南濃) 55-2300 (海津) 53-4141 (平田) 66-3899
	法律相談	弁護士による法律に関する相談 (不本意な契約、離婚問題、土地の境界、相続、財産等)		
	くらしサポートセンター	様々な暮らしの困りごとの相談		52-1710
	消費者相談	消費者トラブルに関すること	商工振興・企業誘致課	53-1374
健康・福祉・ 障がいに関すること	地域包括支援センター	高齢者に関する介護、福祉、健康、医療等の総合相談	地域包括支援センター (高齢介護課)	53-3030
	在宅介護支援センター		社会福祉協議会 (高齢介護課：委託)	(南濃) 55-2300 (海津) 53-4141 (平田) 66-3899
	健康相談	各専門職による、健康に関する相談	健康課	53-1317
	基幹相談支援センター「ぱれっと」	身体・知的・精神の各障がいに関する相談	社会福祉協議会 (社会福祉課：委託)	55-2300
育児・教育に 関すること	家庭児童相談	家庭相談員による、子どもに関する相談(虐待、不登校、いじめ、発達障がい等)	こども未来課	53-1526
	発達支援センター「くるみ」	子どもの発達や育児に関する相談	発達支援センター 「くるみ」(こども未来課)	52-2126
	子育て世代包括支援センター「りんく」	各専門職による、妊娠期から子育て期までの様々な相談	こども未来課	53-1526
	教育相談	学校生活や家庭における子どもの様々な悩みごと相談	教育研究所	53-1499
	地域子育て支援センター	保育士による、未就園児(乳幼児から小学校就学前まで)の子育て全般に関する相談	こども未来課	53-1526
	家庭教育にこころ相談	各専門職による子育て全般に関する相談(いじめ、非行、不登校、学校生活における悩み等)	家庭教育 にこころ相談室 (文化・スポーツ課)	53-3273



発行年月 2024（令和6）年
発行 海津市
編集 海津市 健康福祉部 社会福祉課
〒503-0695 岐阜県海津市海津町高須 515 番地
TEL 0584-53-1139 FAX 0584-53-1569