

いのち支える妙高市自殺対策計画《概要版》

妙高市は自殺で亡くなるかたの割合が、国・県と比べて高いことをご存じですか？

自殺は個人の問題ではなく、社会的な要因が背景にあると言われています。そのため、市では自殺対策の指針として、「いのち支える妙高市自殺対策計画」を策定しました。この計画に基づき、自殺で亡くなるかたを減らすことができるよう、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●計画策定の趣旨

平成28年の自殺対策基本法の改正により、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として明記され、すべての自治体が「自殺対策計画」を策定することとされました。

当市においても、国が定めた「自殺総合対策大綱」及び新潟県が定めた「新潟県自殺対策計画」に基づく自殺対策を総合的に推進するための指針として、本計画を策定しました。

●計画の期間

令和元年度から令和5年度までの5年間

●自殺対策の基本方針

生きることの**包括的支援**として推進

関連施策との**有機的な連携**による**総合的な対策**の展開

対応の段階に応じた**レベル**ごとの対策の**効果的な連動**

実践と啓発を両輪として推進

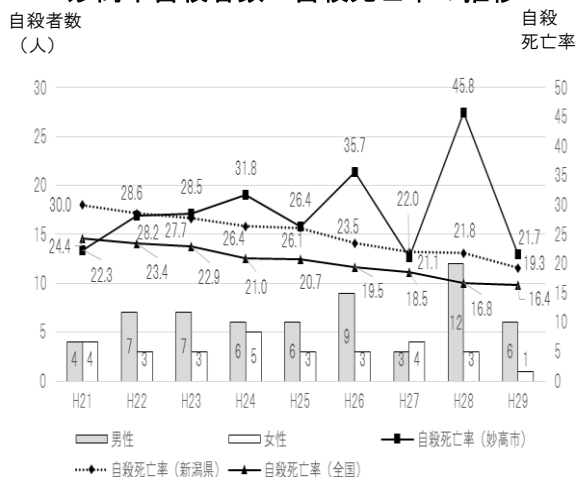
関係者の**役割の明確化**と関係者による**連携・協働**の推進

●計画の目標値

目標指標	基準値 平成25年～平成29年の5か年平均	目標値 令和5年
自殺死亡率(人口10万人対)	30.1	20.0以下
自殺者数	10人	6人以下

●妙高市の自殺の現状

妙高市自殺者数・自殺死亡率の推移



当市の年間自殺者数は、7人から15人と年により変動はありますが、自殺死亡率(人口10万対)と比較すると、国や県にみられるような緩やかな減少傾向にはなく、高い状況となっています。また、全国的には3月が最も自殺者数が多くなりますが、当市の場合は、降雪前の10月、11月にも増える傾向にあります。

●性別・年代別の自殺死亡率

男性が女性の約2.3倍と多く、年代別の自殺死亡率では、男性が40代と80代以上、女性が70代以上の年代において国や県と比較して高い状況となっています。

●自殺の原因・動機

「不詳」(56.5%)が最も多く、次いで「健康問題」(27.2%)、「経済・生活問題」(9.8%)、「家庭問題」(7.6%)となっています。

●自殺者の職業及び同居人の有無

有職者よりも学生・生徒を含む無職者の割合(64.1%)が多くなっています。また、自殺者の83.7%が同居人を有しています。

●基本施策（地域で自殺対策を推進するための基本的な取組）

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

自殺は、健康面や生活・経済的な問題、人間関係などが複雑に絡み合い、その多くが追い込まれた末の死と言われています。関係機関や地域が連携し、誰も自殺に追い込まれることのないよう、ネットワークの強化を図ります。

《取組内容》

- 妙高市こころと命のネットワーク会議の開催
- 庁内健康づくり推進会議の開催

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、こころの不調に早めに気づき、相談窓口や受診につなげ、ゲートキーパーとしての役割を担う人材の育成に取り組みます。

《取組内容》

- 民生委員・児童委員やケアマネジャー、介護事業所職員への研修
- 健康づくりリーダーや食生活改善推進委員、介護予防サポーターなどの地域のリーダーへの研修
- 市職員に対する意識啓発

基本施策3 市民への啓発と周知

様々な問題を抱えている人が、適切な支援を受けるためには、本人がこころの不調に気づくことや、身近な人が早期に気づき、相談窓口や医療機関につなげることが重要です。そのため、各種相談窓口の周知徹底を図るとともに、日頃からの望ましい生活習慣についても広く市民へ周知するなど、こころの健康づくりに取り組みます。

《取組内容》

- 各種相談窓口の周知
- 自殺対策月間での集中的な啓発活動
- 自殺は誰にでも起こりうること、こころの不調についての周知
- こころの健康づくりについての周知

基本施策4 生きることの促進要因への支援

自殺に追い込まれる危険性が高まるのは、自己肯定感や信頼できる人間関係などの「生きることの促進要因」よりも、失業や生活苦などの「生きることの阻害要因（自殺リスク要因）」が上回った時です。そのため、地域において、様子の気になる方に対しての声かけや、気持ちに寄り添うことができるよう、研修会等の開催や意識啓発を図ります。

《取組内容》

- 市民総合相談室の周知及び相談対応
- 自殺未遂者や自殺願望のある方、その家族への支援
- 市職員に対する意識啓発
- 遺された方への支援
- 「妙高市民の心」の推進

基本施策5 子ども・若者向け自殺対策の推進

子どもや若者が自殺やこころの健康に関する正しい知識をもち、一人で悩みを抱え込むことなく、身近な人への相談や、生きづらいと思うことにも対処できるようにすることが大切です。それぞれの悩みに対して、早期に対応し、適切な相談先につなぐことができるよう関係機関と連携した取組を推進します。

《取組内容》

- 小・中学校における命の尊さを学ぶ活動
- スクールソーシャルワーカーによる相談対応
- 小・中学生、高校生の相談支援
- 小・中学生、高校生、若者の支援に携わる関係機関との連携強化
- 不登校やひきこもり、ニートなどの子どもや若者、その家族への支援
- 若者向け相談窓口の周知及び相談対応

●重点施策（妙高市の自殺の現状を踏まえ、重点的に推進する取組）

重点施策1 高齢者への支援

①高齢者が年を重ねても自分らしく過ごせるための取組

高齢者が、身体機能の低下や病気があっても、生きがいや役割を持ちながら、その人らしく、住み慣れた地域で人とのつながりを大切に、いきいきと暮らせるように、地域や関係機関と連携し、意識啓発や人材育成、場づくりに取り組めます。

《取組内容》

- 各種講座や教室などの開催を通じた、高齢者の健康づくり・介護予防に対する支援
- 各種相談窓口の周知
- 地域における居場所づくりの推進
- 「妙高市民の心」の推進

②高齢者に関わる方々に対する自殺予防の取組

民生委員・児童委員やケアマネジャー、介護事業所職員のほか、広く高齢者に関わる方々などを対象に、高齢者の心理的特徴や自殺のサインを理解し、こころの不調に早めに気づき、相談窓口や受診につなげ見守ることができるゲートキーパーとしての役割を担う人を増やします。

《取組内容》

- 自殺予防とこころの健康づくりについての周知
- 自殺願望のある方と接する方々への支援
- 地域において高齢者に関わる方々への支援
- 健康づくりや介護予防を推進する地域のリーダーに対し、自殺予防の研修会を開催
- 高齢者の心理的特徴やこころの不調についての周知

重点施策2 働き盛り世代への支援

①事業所におけるメンタルヘルス対策の推進

市内における事業所の多くでは、メンタルヘルス対策が進んでいない実情を踏まえて、メンタルヘルス研修会の周知や、事業所への支援を行います。あわせて、こころの不調者を早期に発見・相談・受診につなげるため、ストレスチェックの助成事業について周知を行います。

《取組内容》

- 事業所におけるメンタルヘルスの支援
 - ストレスチェックの助成事業の周知
- ※従業員数50人未満の事業所には、労働安全衛生法による産業医の選任やストレスチェックの実施などが義務化されていません。

②早期相談・受診につなげる相談対応と関係機関との連携

働き盛り世代が抱える多種多様な問題にまつわる自殺リスクの低減に向けて、早期に相談窓口や受診につながるよう、関係機関との連携を図ります。

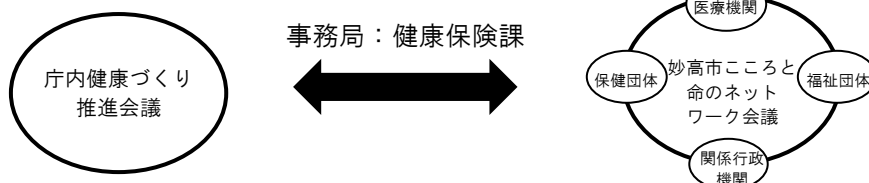
《取組内容》

- 働き盛り世代への相談支援

●計画の推進体制

「妙高市こころと命のネットワーク会議」を中心に、地域や事業所における事業内容の検討や関係機関などとの連携強化を推進するとともに、計画の進捗管理と評価を行い、事業の進捗を図ります。

また、庁内においては「庁内健康づくり推進会議」の開催を通じて、関係各課と連携し、こころの健康づくりの視点から、自殺対策関連施策を包括的に推進していきます。



★「いのち支える妙高市自殺対策計画」の本文はこちら →



●相談窓口一覧

解決が難しい問題や悩みなどで困ったときは、1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
話だけで心が軽くなり、解決の糸口も見つかるかもしれません。相談内容は固く守られますので、
気軽にご相談ください。

分類	相談窓口	電話番号	相談時間等	
こころの不安や悩みなど	健康保険課	0255-74-0013	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	上越地域健康福祉環境部地域保健課 (上越保健所)	025-524-6132	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	上越地域のちとこころの支援センター	025-524-7700	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金 8:30～17:00	※祝日、年末年始は除く
	認知症疾患医療センター (高田西城病院内)	025-523-2139(代表) 090-7801-7533(直)	月～金 8:30～17:00 ※予約制	※祝日、年末年始は除く
	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	年中無休 24時間	※ナビダイヤルで最寄りの保健所等にかかります。
	新潟いのちの電話(上越) ※毎月10日は24時間通話料金無料	025-522-4343 0120-783-556	年中無休 24時間 (10日8:00～11日8:00)	
日常生活のトラブルや	市民総合相談室(市民税務課)		月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	消費生活・多重債務無料相談会	0255-74-0042	月1回(予約制)	※開催日、予約については左記へお問い合わせください。
	人権相談		開催日時については左記へお問い合わせください。	
	女性のための相談窓口 (市民税務課)	0255-72-4825	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	多重債務者向け無料相談窓口 (新潟財務事務所)	025-281-7508	月～金 8:30～12:00、 13:00～16:30	※祝日、年末年始は除く
	司法書士無料法律相談会 (市民総合相談室)	0255-74-0042	予約制	※開催日、予約については左記へお問い合わせください。
	無料弁護士相談(いきいきプラザ)	0255-72-7660	月1回(予約制) 一人30分程度	※開催日や予約開始日については左記へお問い合わせください。
労働に関すること	生活困窮相談(福祉介護課)	0255-74-0061	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	上越労働相談所(上越地域振興局内)	025-526-6110	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	上越総合労働相談コーナー (上越労働基準監督署内)	025-524-2111	月～金 9:00～16:30	※祝日、年末年始は除く
	上越地域産業保健センター ※産業保健サービスを無料で実施	0255-78-7797	月～金 8:30～12:00	※祝日、年末年始は除く
	上越地域若者サポートステーション ※15～39歳を対象とした就労に関する相談を実施	025-524-3185	月～金 8:30～17:00	※祝日、年末年始は除く
	労働条件相談ほっとライン (厚生労働省)	0120-811-610	平日 17:00～22:00 土日祝日 9:00～21:00	※年末年始は除く
	妊娠・出産・子育て	こんにちはすくすく相談窓口 (子育て世代包括支援センター)	0255-74-0065	月～金 8:30～17:15
いじめや不登校など	こども教育課 (ひとり親家庭などの相談)	0255-74-0039	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	こども教育課	0255-74-0039	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 <small>なやみさお</small>	年中無休 24時間	
	チャイルドライン※18歳以下の方のみ	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00	※年末年始は除く
	新潟県いじめ相談電話	025-526-9378	年中無休 24時間	
	新潟県いじめ相談メール	jiime@mail soudan.org	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く	※夜間及び休日は自動配信メールにて返信後、翌開設日に相談員から改めて返信します。
児童相談所全国共通ダイヤル	189(いちはやく)	年中無休 24時間	※最寄りの児童相談所にかかります。	
身体・知的・精神の障がい	福祉介護課	0255-74-0015	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
高齢者の福祉・介護		0255-74-0017		
自死遺族	虹の会 (新潟県精神保健福祉センター)	090-4949-5320 (イシバシ)	偶数月 第1木曜日 14:00～16:00	
一般健康相談	健康保険課	0255-74-0013	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く
	上越地域健康福祉環境部地域保健課 (上越保健所)	025-524-6132	月～金 8:30～17:15	※祝日、年末年始は除く