

美濃加茂市
MINOKAMO CITY

第2次 いのち支える自殺対策計画 (令和6年度～令和11年度)

～手を伸ばそう その手を握ろう つながる輪～

概要版



第2次美濃加茂市いのち支える自殺対策計画《概要版》

発行年月 令和6年3月

発行・編集 岐阜県 美濃加茂市健康こども部 健康課

〒505-0010

美濃加茂市健康のまち一丁目2番地 みのかも健康プラザ内

TEL 0574-66-1365

1 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨・背景

我が国の年間自殺者数は、平成10年以降14年連続で3万人を超えていました。平成22年以降は減少に転じたものの、今もなお、年間2万人以上が自殺により亡くなっています。

美濃加茂市では、平成31年に「いのち支える自殺対策計画」を策定し自殺対策に取り組んできましたが、令和5年度に計画期間の終了を迎えることから、現状を踏まえ、第2次計画を策定するものです。

2. 計画期間

令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
第1次計画 (令和元年度～令和5年度)					第2次計画 (令和6年度～令和11年度)					

2 施策体系

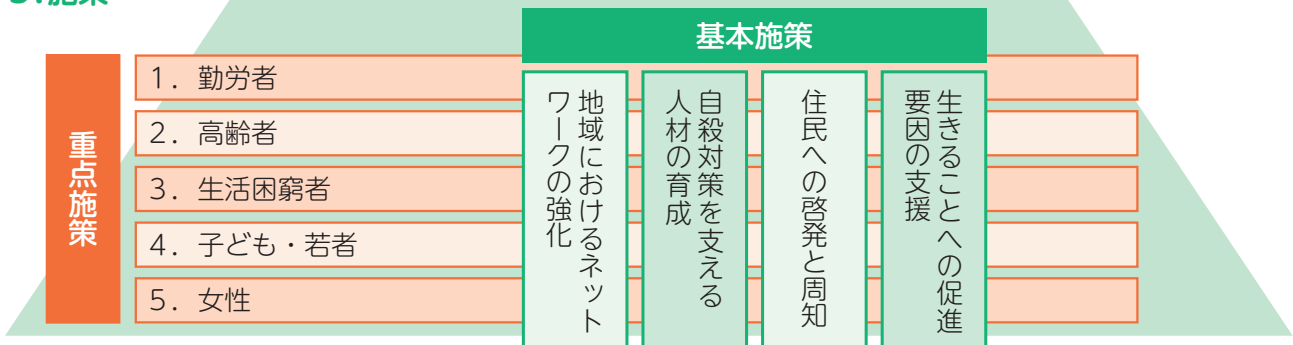
1. 基本理念

美濃加茂市民の自殺者ゼロを目指して
～手を伸ばそう その手を握ろう つながる輪～

2. 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) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
- (3) 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
- (4) 実践と啓発を両輪として推進する
- (5) 行政、関係団体、民間団体、企業及び市民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
- (6) 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

3. 施策



4. 数値目標

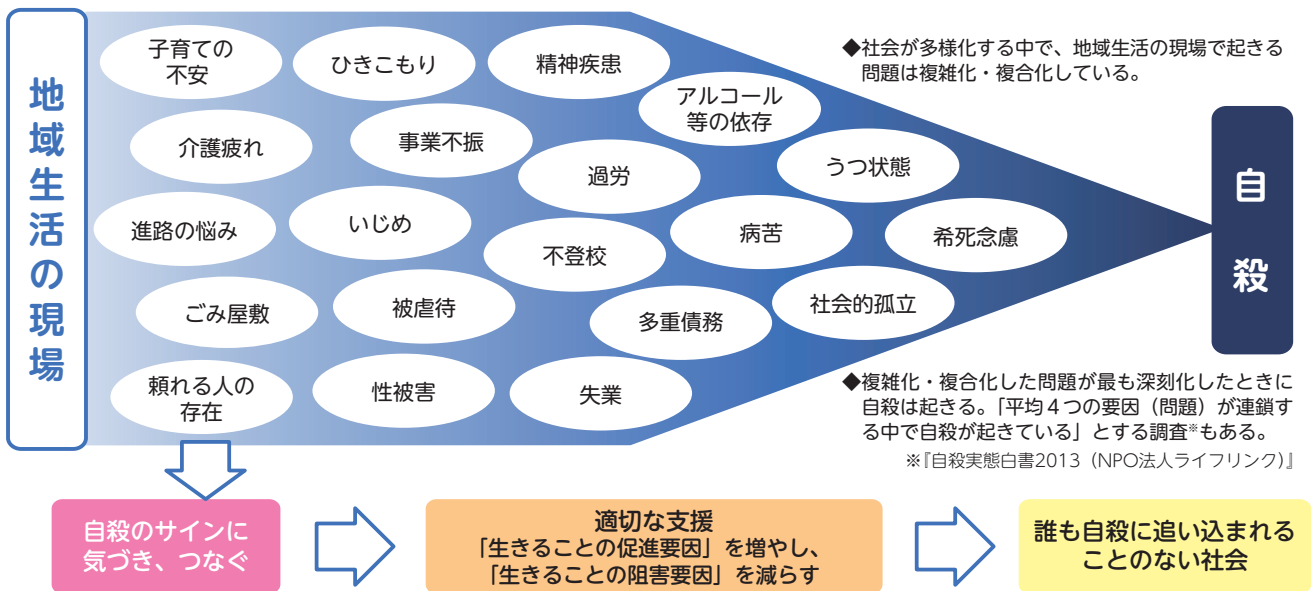
自殺死亡率*：現状値[令和4(2022)年] 22.7(13人) → 目標値[令和11(2029)年] 12.3(6人)以下

*自殺死亡率とは、人口10万人当たりの自殺者数を表す(自殺者数÷人口×100,000人)

3 自殺対策の基本認識

国の自殺総合対策大綱では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」を自殺対策の基本理念に示しています。

- 1.自殺は精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などさまざまな社会的な要因が重なりあっている。多くは、追い込まれた末の死である。
- 2.自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る危機」である。
- 3.自殺は個人の問題ではなく、防ぐことができる社会的な問題である。
- 4.死にたいと考えている人は、心の中で「生きたい」という気持ちを持っている。
- 5.自殺のサインに気づき、寄り添い、必要な支援につなげることが重要である。
- 6.自殺対策は行政、関係機関、民間団体、企業及び市民の役割を明確にし、取り組むことが必要である。また相互の連携・協働が必要である。
- 7.社会的孤立を防ぎ社会とのつながりを作る社会づくり、互いに気にかけて合う地域づくりを推進する。



4 計画の目標

計画の目標	現状 (令和5年度)	目標 (令和11年度) 市民アンケート調査
不満・悩み・苦労などのストレスがまったく解消できていない人の減少	7.0%	7.0%以下
悩み相談窓口を知らない人の減少	49.6%	30.0%以下
ゲートキーパーについて知っている人の増加	19.1%	50.0%以上
相談窓口「生きるための支援 ワンストップ窓口健康課」を認知している人の増加	11.3%	50.0%以上

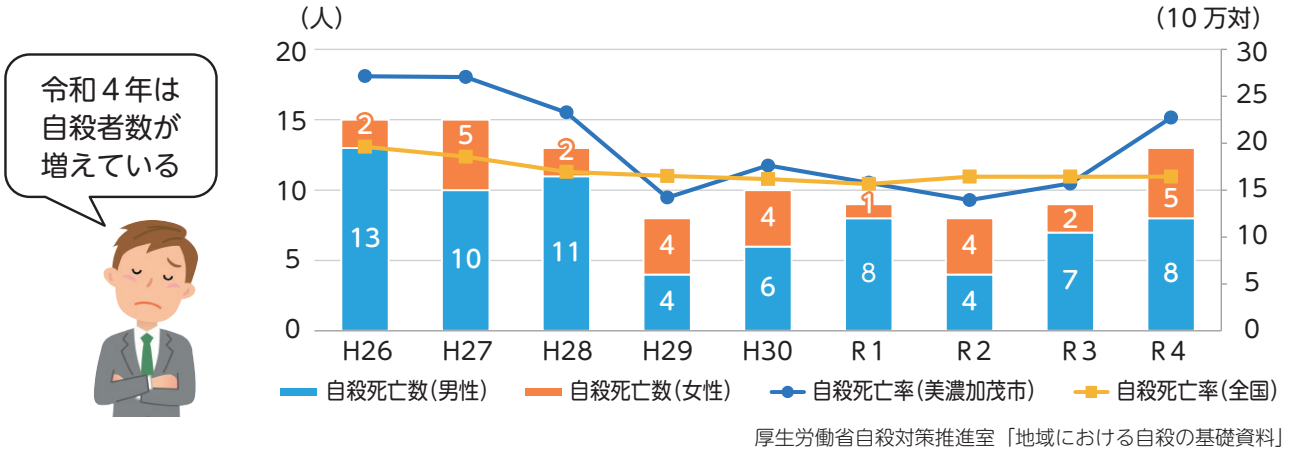
- ・悩んでいる人に寄り添う
- ・「孤独・孤立」を防ぐ
- ・適切な支援につながる

自殺死亡者数
令和11年度 **6人以下**

5 美濃加茂市の自殺の現状

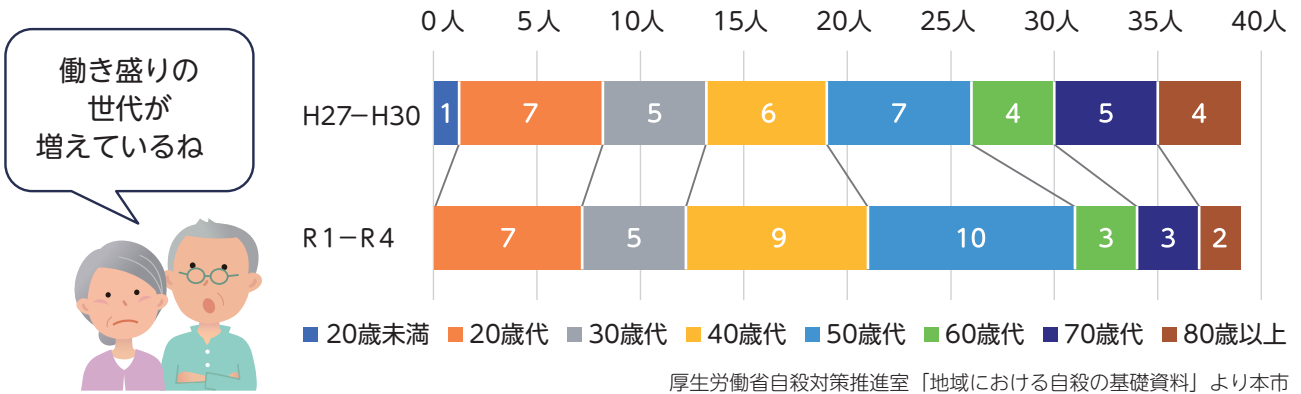
1. 自殺者数と自殺死亡率の推移

本市の自殺者数・自殺死亡率は平成29年に低くなり、その後は横ばいで推移していましたが、令和4年度に自殺者数が増加し、全国の自殺死亡率より高い状況となっています。



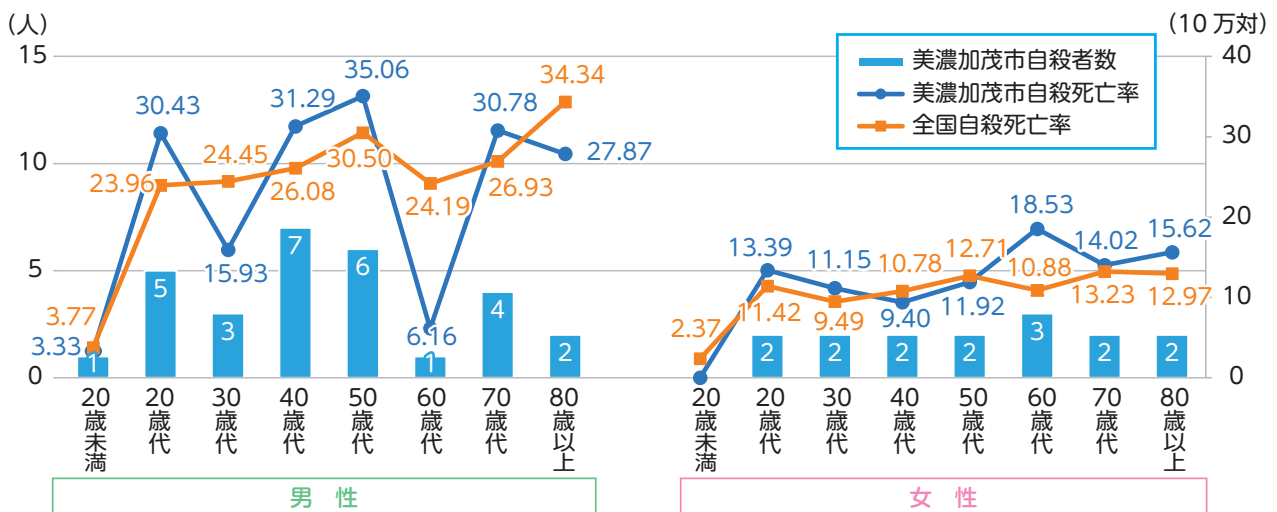
2. 年代別自殺者数

本市の年代別自殺者数は、近年では40・50歳代が多い傾向にあります。



3. 性別・年代別自殺者数(平成29年～令和3年合計)と自殺死亡率(平成29年～令和3年平均)……

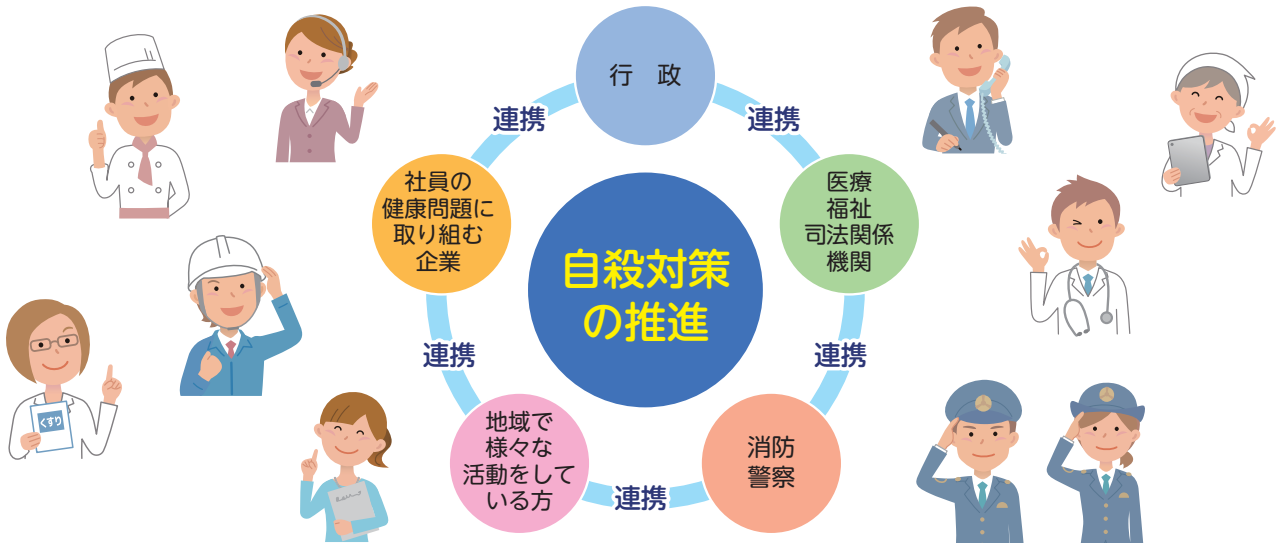
本市の自殺者数は、男性では40歳代、女性では60歳代が最も多くなっています。自殺死亡率を見ると、男性では20・40・50・70歳代で、女性では60歳代で全国の自殺死亡率を大きく上回っています。



6 基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化

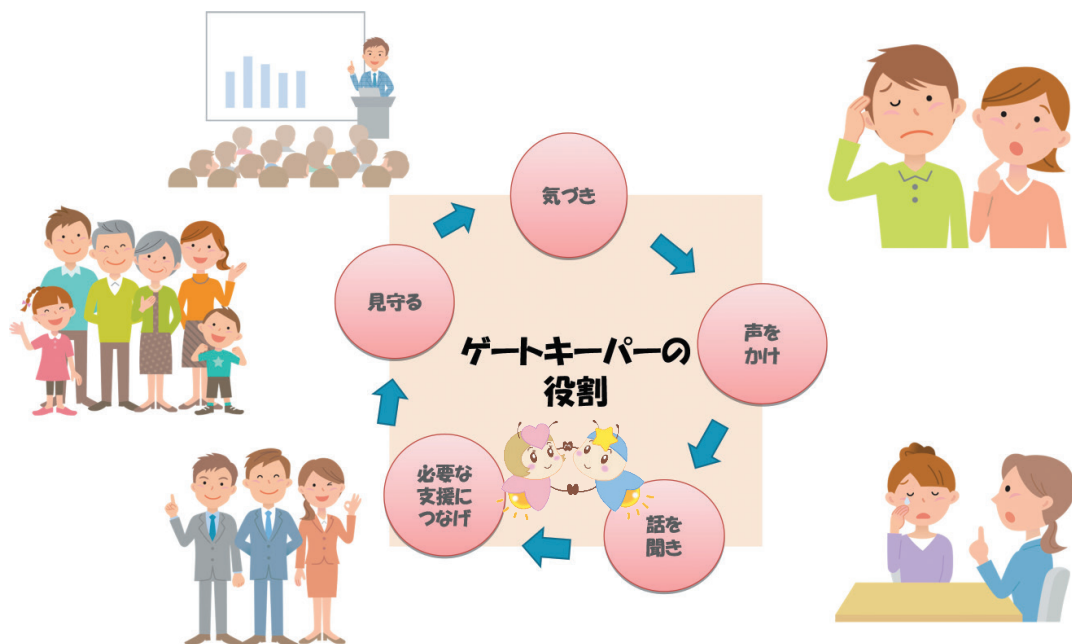
- ・保健、医療、福祉、教育、労働、司法など関係機関が連携をとるための土台作りをします。
- ・死にたいほどの悩みの原因は年代や性別によってさまざまに複数の問題を抱えている人もいます。そういった問題に対応できるよう、重層的支援体制をつくります。



2. 自殺対策を支える人材の育成

- ・身近な人の変化に気づき、相談先へつなぎ、見守ることができるゲートキーパーを育成します。
- ・受講する人に応じた内容の講座を行い、ゲートキーパーとしてのスキル向上を図ります。
- ・相談先につながった人には、専門職が応じ、適切な支援を届けます。
- ・身近な人の変化に適切に対応する方法を市民の方に周知し、地域の見守り体制を強化します。

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置づけられる人のことです。



3.住民への啓発と周知

- ・うつ病などのこころの病気や自殺問題に関して啓発をします。また、市民一人ひとりがゲートキーパーとして意識できるよう啓発します。
- ・自殺予防週間や自殺対策強化月間などのさまざまな機会を通じて、市内施設やホームページ等で啓発を行います。
- ・電話相談やSNS相談を含めた相談窓口を掲載したリーフレットや、「生きるための支援 ワンストップ窓口カード」の配布と設置を行い、悩んだら誰かに相談することや助けを求めることができるよう周知します。

〈生きるための支援 ワンストップ窓口カード〉

ひとりで悩まず
相談してください

生きるための支援
〈ワンストップ窓口〉
健康課 成人保健係
☎0574-66-1365
月～金 8:30～17:15 (祝休日・年末年始は除く)
〒505-0010
美濃加茂市健康のまち一丁目2番地
みのかも健康プラザ内



美濃加茂市
自殺対策支援センター
ライフリンク 美濃

どこに相談したらいいかわからないとき。まずは相談。

生きるための支援
〈ワンストップ窓口〉 **健康課**


☎ 0574-66-1365

家族のこと、仕事のこと、生活のこと、健康のこと、
学校のこと、そのほかいろいろなこと
あなたの悩みを聞かせてください

心とからだ 疲れていませんか？

毎日の生活に充実感がない 食欲がない、または食べ過ぎる
 やる気が起らない 体のだるさが続いている
 眠れない、夜中に目が覚める 消えてしまいたいと思うことがある

疲れた心とからだのSOSに気づくことが大切です。
ひとりで悩まずにまずは話してみませんか？



美濃加茂市HP

4.生きることへの促進要因の支援

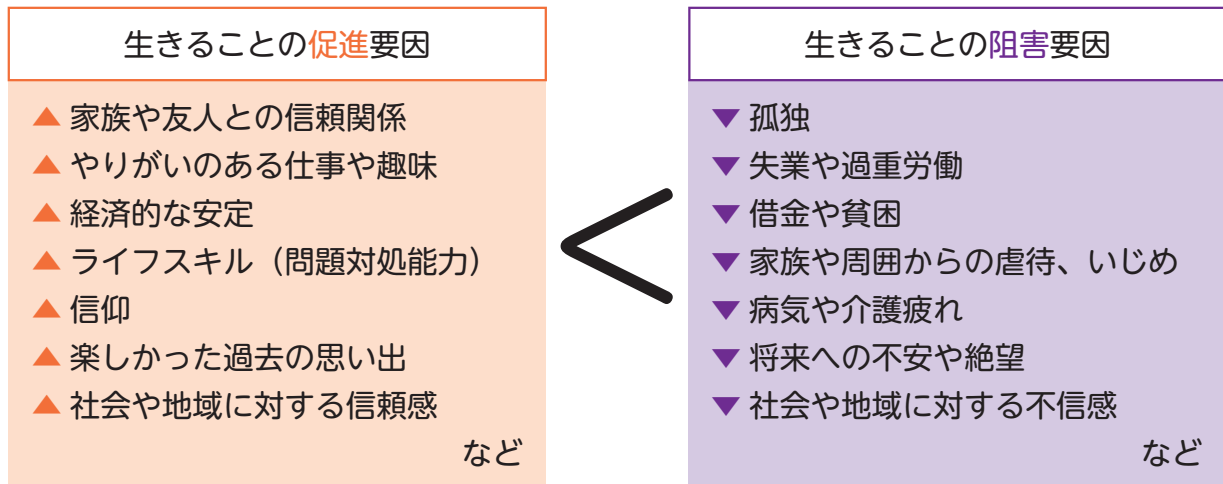
(1) 「生きることの阻害要因」(自殺のリスク要因)を減らす取組

- ・さまざまな相談事業を充実させ、相談・支援を行います。
- ・地域での見守り活動を通じて、さまざまな課題を抱えた人を早期に発見し対応できる体制をつくります。
- ・自殺者の家族やDV被害者など自殺リスクを抱える可能性のある人への支援も充実します。

(2) 「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

- ・自己肯定感、危機回避能力、信頼できる人間関係などを高めていく取組を行います。
- ・生きがいづくりや居場所づくりなどを進めます。

自殺は「生きることの促進要因」より「生きることの阻害要因」が上回ったときに、リスクが高まるとされています。



参考：NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク資料

7 重点施策

1. 勤労者への自殺対策の推進

- ・メンタルヘルスの向上に向けた取組を行います。
- ・商工会議所や労働基準監督署、企業とともに「ゲートキーパー養成講座の実施」「こころとからだの健康保持や自殺予防に関する知識の普及」「誰もが悩みを相談しやすい環境づくり」を行います。
- ・関係機関と協力し、職場環境改善の促進や健康経営の推進を図ります。



2. 高齢者への自殺対策の推進

- ・生きがい、居場所、介護予防など「生きることへの促進要因」を増やします。
- ・地域の見守り等を強化し、相談体制の充実と関係機関の連携を行います。
- ・家族や介護者等の支援者に対する支援も行います。



3. 生活困窮者への自殺対策の推進

- ・生活困窮者の抱えている問題は、経済的・生活問題だけでなく、就労や健康の問題、地域における孤立などさまざまな問題を抱えていることが少なくありません。そのため、問題に関わる関係機関が連携して、包括的な支援を行います。

4. 子ども・若者への自殺対策の推進

- ・教育関係者や行政、関係機関が連携し、各ライフステージ、状況に応じた悩みの相談に対応します。
- ・小学生、中学生には「いのちの授業」や「SOSの出し方教室」を通して、「自分自身がかけがえのない存在であること」「悩んだ時には相談することの大切さ」を伝えます。
- ・生きがいづくりや居場所づくり、子育て支援等にも取り組みます。



5. 女性への自殺対策の推進

- ・妊娠中や産後のこころの健康やDV問題など、女性のライフイベントやライフステージに応じた悩みや生きづらさを受け止め、解決に向けて関係機関と連携し支援を行います。
- ・女性が生き生きと自分らしく生きる支援も行います。



★悩みがあったらまずは相談を！

生きるための支援 ワンストップ窓口 健康課

悩みごと、心配ごとなど、つらくて困っている方への生きるための支援。
 学校のこと、仕事のこと、生活のこと、健康のこと、そのほかいろいろなこと。
 どこに相談したらいいかわからないときは、まず、健康課へ相談してください。

 **0574-66-1365 (直通)** 美濃加茂市健康のまち一丁目2番地
 みのかも健康プラザ内



その他にも、電話相談や相談会、SNS相談など
 様々な相談窓口があります。

相談窓口一覧はこちらから▶▶



美濃加茂市健康づくりPRキャラクター
 あゆみん