

# 第2期 関市 自殺対策計画

〈概要版〉

## 計画策定の趣旨

国は、自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき対策の指針を定めた「自殺総合対策大綱」を策定し、5年に1度社会経済情勢の変化や施策の推進状況等を踏まえて見直しを行うこととなっています。2022（令和4）年10月に閣議決定された新たな大綱では、「女性に対する支援の強化」を初めて重点施策として位置づけるとともに、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」や「自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する」ことについても掲げられました。

本市では、2020（令和2）年3月、「誰も自殺に追い込まれることのない関市」の実現を目指して「関市自殺対策計画」を策定し、自殺対策の取組を推進してきました。第1期計画の期間満了に伴い、新たに「第2期関市自殺対策計画」を策定しました。



関市イメージキャラクター  
「関\*はもみん」

## 計画の位置づけ

本計画は、国が示す「自殺対策基本法」「自殺総合対策大綱」や県の「岐阜県自殺総合対策行動計画」を踏まえて策定しました。

また、本市の最上位計画である「関市総合計画」や、「関市地域福祉計画」「健康せき21計画」等の関連する計画との整合性を図りながら策定しました。

## 計画の期間

本計画の期間は、2025（令和7）年度から2030（令和12）年度までの6年間とします。

2024 （令6）年度	2025 （令7）年度	2026 （令8）年度	2027 （令9）年度	2028 （令10）年度	2029 （令11）年度	2030 （令12）年度
関市自殺 対策計画	第2期関市自殺対策計画					

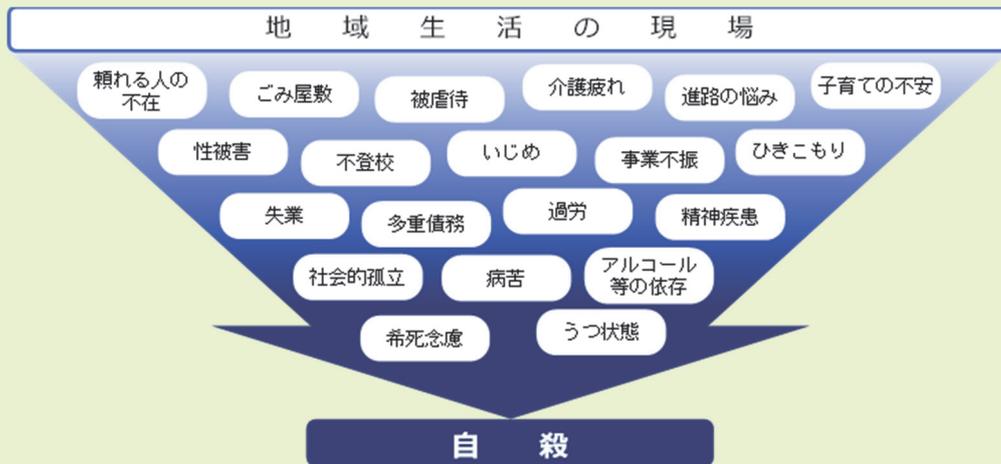
## 自殺対策の考え方・認識

(1) 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている

(2) 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

(3) 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

【参考】自殺の危機要因イメージ図

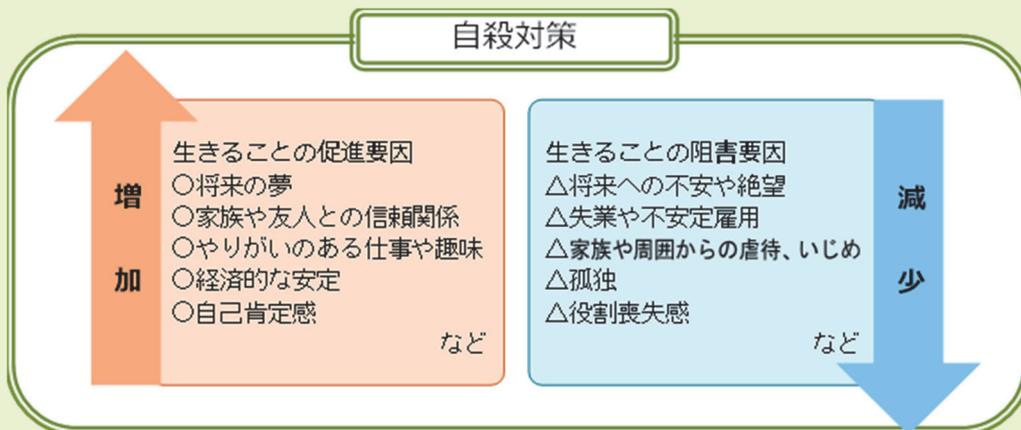


資料：「地域自殺対策計画」策定・見直しの手引（厚生労働省）

(4) 自殺を考えている人は、何らかのサインを出している

(5) 「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす

【参考】生きることの促進要因と阻害要因



(6) 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進

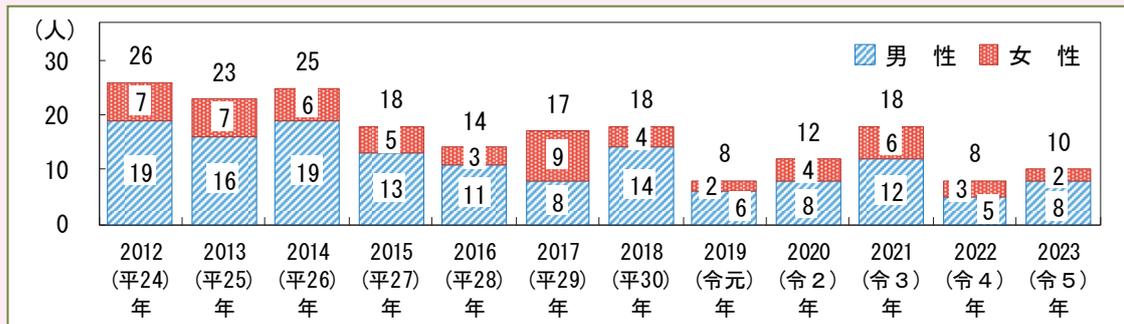




## 関市における自殺の現状と課題

### ○ 自殺者数の推移

本市の自殺者数は、2015（平成27）年以降20人未満／年で推移しており、2017（平成29）年を除くすべての年で男性が女性を上回っています。



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

### ○ 死亡総数に占める自殺者数の割合

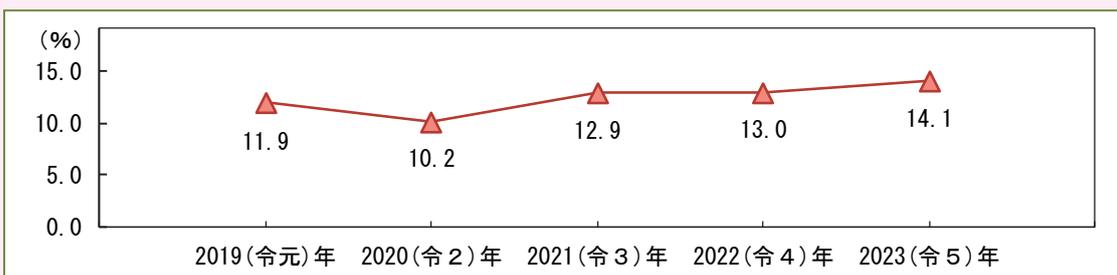
本市における2018（平成30）年～2022（令和4）年の死亡者の総数に占める自殺者数の割合を年齢別にみると、20～29歳は66.7%と非常に高くなっています。また、20歳未満でも25.0%を占めています。

区分	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	総数
死亡総数(人)	12	12	19	52	115	295	729	2,552	3,786
自殺者数(人)	3	8	8	9	12	6	14	6	66
割合(%)	25.0	66.7	42.1	17.3	10.4	2.0	1.9	0.2	1.7

資料：中濃地域の公衆衛生（関保健所）

### ○ 妊産婦の現状

妊娠届出書において、2週間以上「眠れない」「イライラする」「涙ぐみやすい」「何もやる気がしない」などの症状があると回答した妊婦の割合をみると、新型コロナウイルス感染症拡大が発生した2020（令和2）年以降上昇しています。



資料：市民健康課



## 第1期計画の数値目標の評価

直近のデータである2023（令和5）年の自殺死亡率は11.7となっており、第1期計画に掲げた計画の目標値、市の目標値とともに下回っています。

区分	基準値 2015（平成27）年	計画の目標値 2024（令和6）年	結果 2023（令和5）年	市の目標値 2026（令和8）年
自殺死亡率 （人口10万人対）	19.7	14.8	11.7	13.8

資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）



## 施策の体系

### 基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない  
関市の実現を目指して

### 基本方針

- ① 孤立させないかかわりの推進
- ② こども・若者に対する支援の推進
- ③ 女性に対する支援の推進
- ④ 働き盛り世代の自殺対策の推進
- ⑤ 住民自身がSOSを出せる力をつけるための取組の推進
- ⑥ 関係機関と連携した重層的な支援体制のさらなる推進

### 基本施策

- (1) 地域におけるネットワークの強化
- (2) 自殺対策を支える人材の育成
- (3) 住民への啓発と周知
- (4) 生きることの促進要因への支援
- (5) 児童生徒のいのち・こころを守るための支援

### 重点施策

- (1) こども・若者に対する支援
- (2) 女性に対する支援
- (3) 働きやすい職場環境づくりのための支援



## 数値目標

本計画では、2030（令和12）年までに自殺死亡率を20%以上減少させ、9.3（自殺者数8人以下/年）以下とすることを目標とします。

区分	基準値	目標値	
	2023（令和5）年	2025～2029年の平均 （令和7～11年）	2030（令和12）年
自殺死亡率 （人口10万人対）	11.7	9.8	9.3
自殺者数 （人/年）	10人	8人以下	8人以下

※目標値の自殺者数は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」を基に算出

## 施策の展開

### 基本施策

#### (1) 地域におけるネットワークの強化

自殺のリスクを抱えている人に気づき、適切な支援につなげるために重要な、様々な地域のネットワークの強化・深化を図ります。

##### 【主な取組】

- 地域力の強化に向けたネットワークの深化
  - ▶地域共生社会の実現
  - ▶地域力強化の推進
- 関係課及び関係機関とのネットワークの強化
  - ▶会議体の活用
  - ▶連携体制の見える化

#### (2) 自殺対策を支える人材の育成

専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場で自殺対策の行動を取ってもらえるよう、様々な方を対象に研修を実施します。

##### 【主な取組】

- ▶人材育成のための研修会の開催

#### (3) 住民への啓発と周知

自殺対策の取組や相談窓口の周知に加えて、自殺についての認識や知識、対応方法、SOSの出し方を啓発し、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを目指します。

##### 【主な取組】

- ▶こころの健康講演会の開催
- ▶こころの体温計の活用
- ▶相談窓口や自殺対策の取組の周知

#### (4) 生きることの促進要因への支援

自殺のリスクを抱えている人や生きづらさを抱えている人に対する支援を実施し、自殺のリスクを低下させます。

##### 【主な取組】

- 自殺リスクを抱える人への支援
  - ▶自殺未遂者への支援
  - ▶残された人への支援
  - ▶ひきこもりへの対応
  - ▶悩みや不安を抱えた人への支援
- 生きるためのプラス要因を増やすための支援
  - ▶相談支援の実施と充実
  - ▶育児支援、健康増進、障がい福祉の推進
  - ▶居場所づくり、社会参加の促進
  - ▶多様な生き方への理解と権利擁護の推進

#### (5) 児童生徒のいのち・こころを守るための支援

児童生徒がいのちやこころの大切さについて学ぶ機会の確保、SOSの出し方に関する教育の推進、相談しやすい体制の整備を行います。

##### 【主な取組】

- ▶教育部門における取組
- ▶いじめや不登校への対応
- ▶いのちに関する教育の実施
- ▶青少年の健全育成支援

## 重点施策

### (1) こども・若者に対する支援

こどもや若者の自殺リスクを高める要因は多岐にわたるため、様々な分野の関係機関と連携し、それぞれの背景や状況に適した支援ができる体制づくりに取り組みます。

#### 【主な取組】

- ▶いのちに関する教育の実施【再掲】
- ▶ICTを活用したメンタルヘルス対策の推進
- ▶背景や状況に応じた支援ができる連携体制の構築

### (2) 女性に対する支援

女性特有の視点を踏まえながら、個々の問題に合わせた支援ができる体制の整備や女性の社会参加の支援に努めます。

#### 【主な取組】

- ▶産前産後の支援
- ▶困難な問題を抱える女性への支援
- ▶女性の就職支援の充実

### (3) 働きやすい職場環境づくりのための支援

職場のメンタルヘルスの推進や労働環境の改善、正しい知識や相談窓口の周知・啓発のために、関係機関とのネットワークを構築し、連携した取組の展開を目指します。

#### 【主な取組】

- ▶関係機関とのネットワークによる支援
- ▶職場のメンタルヘルスの推進

## 計画の推進

本市では、庁内の関係課で構成する「関市自殺対策検討会議」と、地域の関係機関で構成する「関市地域共生ネットワーク会議」の2つの会議を中心に、多機関、多職種による効果的な取組を推進するためのネットワークの構築・強化を図り、自殺対策に取り組みます。

また、国際社会全体の開発目標であるSDGs（持続可能な開発目標）について、目標3「すべての人に健康と福祉を」をはじめとして、その趣旨を踏まえて自殺対策の取組を展開します。

計画の進行管理については、関係課・関係機関の取組の実施状況を聴取・評価し、適宜見直しや修正を行い次年度以降の取組に反映させるPDCAサイクルにより行います。





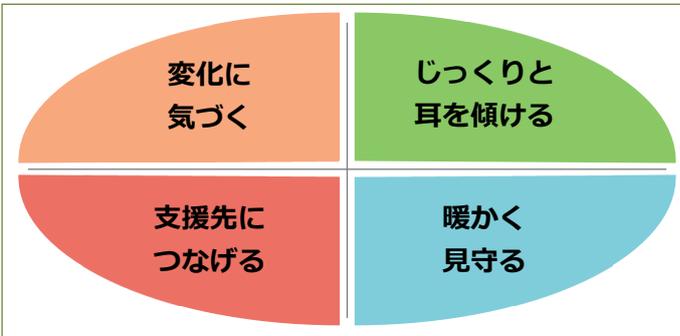
## こころの健康について

### 命の門番「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

ゲートキーパーになるには、特別な研修や資格は必要ありません。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげることが、ゲートキーパーの第一歩になります。また、関市では、「ゲートキーパー養成講座」を行っています。悩みを抱えた人への支援方法など、興味のある人はぜひ参加してください。

↓ゲートキーパーの4つの役割



ゲートキーパーになろう！(厚生労働省)

URL :

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni-tsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni-tsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper.html)

QRコード



### 「こころの体温計」でメンタルヘルスチェック！

「こころの体温計」とは、パソコンや携帯電話を利用して、自分や家族のこころの状態を簡単にチェックできるシステムです。

「こころの体温計」でこころの健康状態を測定してみませんか？

#### 【利用できるモード】

- 本人モード
- 家族モード
- 赤ちゃんママモード
- ストレス対処タイプテスト
- アルコールチェックモード
- こころのエンジンチェック
- 睡眠障害チェック

↓結果表示の例

#### 本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます  
【水の透明度】落ち込み度  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

ねこ 社会的なストレス  
水槽のヒビ 住環境のストレス  
黒金魚 対人関係のストレス  
赤金魚 自分自身のストレス  
水の透明度 落ち込み度  
石 その他のストレス

結果画面(例)

#### 「こころの体温計」

URL :

<https://fishbowlindex.jp/seki/>

QRコード



## 精神科医等による「こころの相談」

保健センターでは、精神科医等による「こころの相談」を月に一度行っています。こころの健康でお悩みの方は、ぜひご利用ください。

場 所：関市保健センター  
時 間：午後1時20分～午後3時30分（1人約30分、予約が必要です）  
担 当：精神科医、保健師  
予約先：市民健康課（関市保健センター）  
T E L 0575-24-0111



## こころの相談窓口

### 【市の窓口】

#### ○市民健康課

- ・関市保健センター  
関市日ノ出町1丁目3番地3  
T E L 0575-24-0111
- ・武芸川保健センター  
関市武芸川町八幡1533番地7  
T E L 0575-46-2899
- ・洞戸保健センター  
関市洞戸市場294番地5  
T E L 0581-58-2204
- ・武儀保健センター  
関市中之保5696番地1  
T E L 0575-40-0020

#### ○関市こども家庭センター ひだまり

関市日ノ出町1丁目3番地3（関市保健センター内）  
T E L 0575-22-1154

### 【県の窓口】

- ・関保健所（中濃総合庁舎内）  
美濃市生櫛1612番地2  
T E L 0575-33-4011
- ・岐阜県精神保健福祉センター  
岐阜市鷺山向井2563-18  
T E L 058-231-9724

### 【その他の窓口】

- ・こころのダイヤル119番  
T E L 058-233-0119  
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前10時～午後4時
- ・岐阜いのちの電話  
T E L 058-277-4343  
毎 日 午後7時～午後10時  
第1・第3土曜日 午前8時～午後7時

## 第2期 関市自殺対策計画

### 【概要版】

発行年月 令和7年3月  
発 行 関市  
編 集 健康福祉部 市民健康課  
住 所 〒501-3873  
岐阜県関市日ノ出町  
1丁目3番地3  
T E L 0575-24-0111

こころの健康(関市ホームページ)

U R L :  
<https://www.city.seki.lg.jp/0000000140.html>



第2期関市自殺対策計画本編

U R L :  
<https://www.city.seki.lg.jp/0000021838.html>

