



# 第2次 糸魚川市自殺対策計画

概要版

計画期間：令和6年度～令和10年度

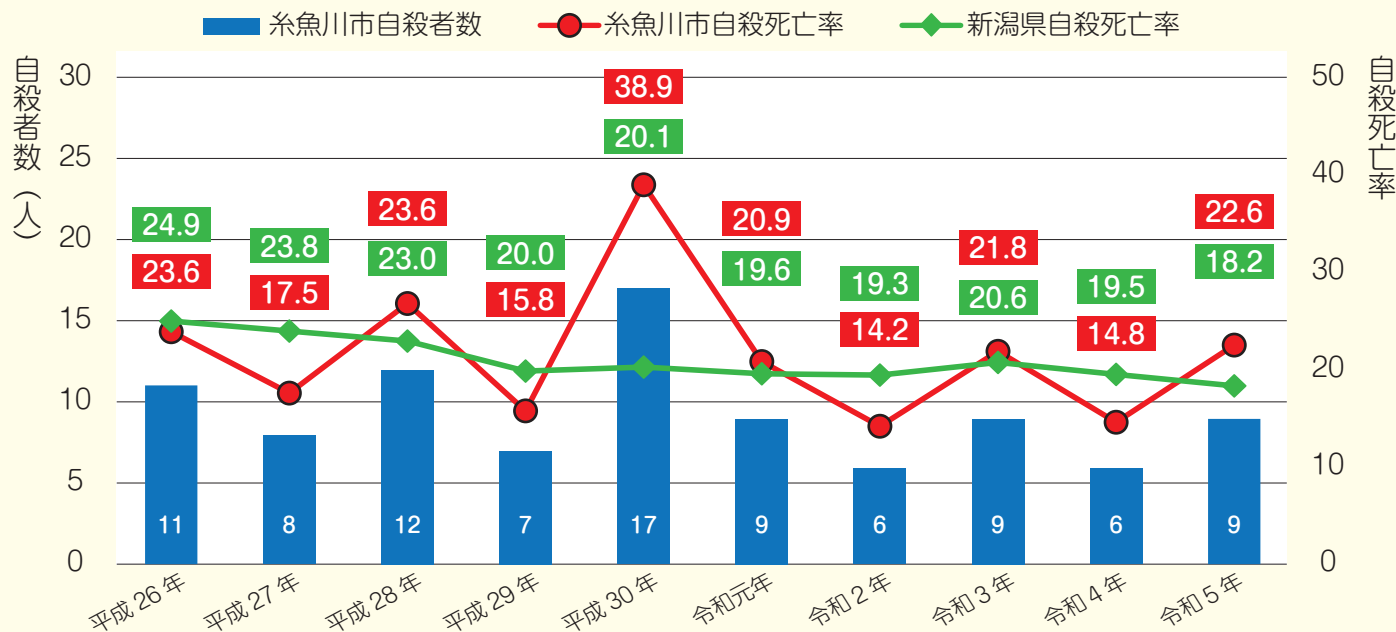
～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



いのち  
支える

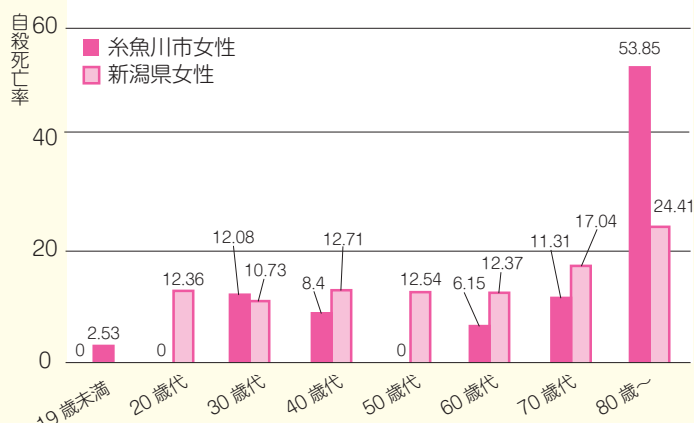
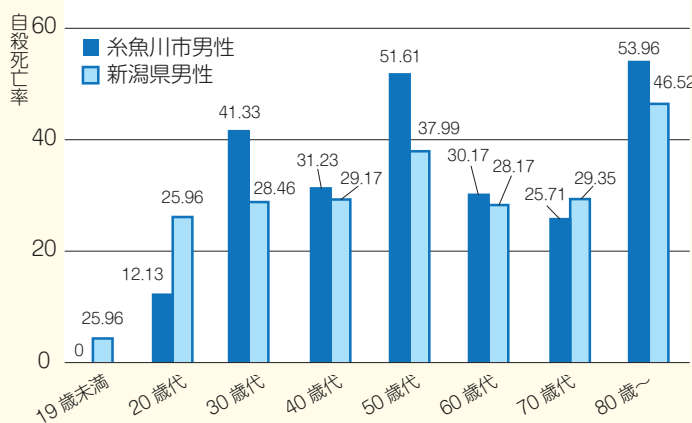
# 糸魚川市の自殺の現状と課題

## 自殺者数・自殺死亡率の推移



出典：地域における自殺の基礎資料より作成  
 ※令和5年の糸魚川市および新潟県の自殺死亡率は推計値  
 ※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

## 性・年代別の平均自殺死亡率 (人口10万対 平成30年～令和4年)



出典：地域自殺実態プロフィール 2023 より作成

### 現状

- 近年の自殺者数は10人を超えることはありませんが、横ばいで推移しています。人口規模の小さい当市では、年により自殺死亡率が増減しますが、おおむね横ばいです。
- 性別では男性が多いのですが、近年は女性の占める割合が増加傾向です。
- 男女とも20歳未満の自殺者はいません。また80歳以上の自殺死亡率が最も高くなっています。
- 男性では30歳代以降働き盛りの幅広い年代で高くなっています。
- 女性では80歳以上の高齢者が突出して多くなっています。

### 課題

- 高齢者は死別やつながりの喪失、身体疾患等複数の問題を抱える傾向にあり、これらが自殺のリスクになる場合があります。高齢者本人はもちろんですが、家族や介護者等の周囲の人々へも幅広い支援が必要です。
- 事業所におけるメンタルヘルス対策など働き盛り世代への自殺対策の充実が必要です。
- 自殺の原因に健康問題が多いことから、若者世代へのメンタルヘルス対策と、早期に適切な医療や支援が受けられるような連携が必要です。

## 施策の体系

当市の自殺対策は、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」ですべての市町村において取り組むべきとされる「基本施策」と、本市の自殺の実態を踏まえて定めた「重点施策」を関連させ、地域の課題に即した取組を推進します。

### 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 自殺未遂者等への支援の充実
- 5 自死遺族等への支援の充実
- 6 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

### 重点施策

- 1 高齢者の自殺対策の推進
  - (1) 家族・地域を含む支援者の「気付き」と「対応力」の向上支援
  - (2) 高齢者が役割と生きがいを実感できる地域づくりの推進
  - (3) 適切な介護サービス等の利用支援
  - (4) 高齢者の相談・支援策情報に関する周知
- 2 勤務問題に関わる自殺対策の推進
  - (1) 勤務問題の理解を深め、相談先についての周知強化
  - (2) 職域団体へ健康経営の理念に基づく、こころの健康づくり実践への支援
- 3 子ども・若者の自殺対策の強化
  - (1) 相談窓口の周知強化
  - (2) 学校や市内企業等へのこころの健康づくり実践の支援

### 生きる支援の関連施策

## 計画の数値目標

項目	現状値 (令和元年から令和5年まで)	目標値 (平成6年から令和10年まで)
自殺死亡率 (人口10万人対)	18.5	13.0以下

当市は、人口規模が小さく自殺者数のわずかな増減で死亡率が大きく変動します。このため、5年間の平均値を目標値に設定します。



# 自殺について知っておいてほしいこと

## 自殺は追い込まれた末の死です

本人の意思による行動の結果と思われがちですが、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺しか考えられない心理状態になった末の死とされています。

## 自殺を考えている人は、何らかのサインを発しています

自殺を考えている人でも、実際には心の中で生きたいという気持ちの間で激しく揺れ動いており、自殺の危険を示すサインを発している場合が多いとされています。そのサインに周囲が気づき自殺防止につなげていくことが大切です。

## 自殺は防ぐことができます

自殺はその背景や原因となる様々な要因に対する社会的な取り組みと、専門家への相談やうつ病などの適切な治療により、防ぐことができます。

- 以前より元気がない
- 原因不明の体調不良が続く
- 酒量が増える
- 周囲との交流を避ける
- 少しのことで怒りっぽくなる
- 自殺を口にする など

## 相談してみませんか

### こころの悩みの電話相談

#### 糸魚川市健康増進課

TEL. 025-552-1511  
平日 8:30~17:15

#### 糸魚川保健所地域保健課

TEL. 025-553-1936  
平日 8:30~17:15

#### 上越地域いのちとこころの支援センター

TEL. 025-524-7700  
平日 8:30~17:15

#### 新潟いのちの電話

TEL. 025-288-4343  
毎日 24時間

#### 新潟県こころの相談ダイヤル

TEL. 0570-783-025  
毎日 24時間

### SNS 相談

#### NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク

「生きつらびっと」では、SNSやチャットを通じて、つらい気持ちを相談したり、同じ気持ちを抱える方たちと交流することができます。

毎日 11:30~22:30 (受付 22:00 まで)

LINE



WEBからの相談



チャット



#### 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、SNSやチャットを通じて、どなたでも相談することができます。

LINE



Facebook



チャット



#### NPO 法人 あなたのいばしょ

匿名で利用できる、チャットの相談窓口です。

毎日 24時間

チャット



## 第2次 糸魚川市自殺対策計画 概要版

発行年月 : 令和6年(2024年)3月

発行 : 糸魚川市市民部 健康増進課

電話 : 025-552-1511(代)

FAX : 025-552-1066