

自身のこと、
大切な人のこと、
相談してください



糸魚川市 自殺対策計画

計画期間：平成30年度～令和5年度

概要版



自分らしく生きる
こころすこやかに



こころの悩みの電話相談

新潟県こころの相談ダイヤル TEL.0570-783-025 毎日24時間	新潟いのちの電話 TEL.025-522-4343 毎日24時間	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	糸魚川地域振興局健康福祉部地域保健課 TEL.025-553-1936 平日 8:30～17:15	糸魚川市健康増進課保健係 TEL.025-552-1511 平日 8:30～17:15
---	--	---	---	---

こころの健康相談窓口

精神科医によるこころの健康相談(要予約) 日時／年8回不定期開催(市のおしらせばんに掲載) 13:30～15:30 会場／糸魚川市こころの総合ケアセンター 申込／糸魚川市健康増進課保健係 ☎552-1511(代)	精神保健福祉相談員によるこころの健康相談(要予約) 日時／毎月第3水曜日 17:00～19:00 会場／糸魚川地域振興局健康福祉部 申込／糸魚川地域振興局健康福祉部地域保健課 ☎553-1936(直通)
--	---

この他、生活や経済、家庭のことなど様々な悩みの相談窓口を設置しています。お気軽にご相談ください。



〈相談窓口一覧〉

自殺予防のための
ミニ知識

「死にたい」「いなくなりたい」は「助けてほしい」という意味

ほとんどの人は、これらの言葉を特別だとは思わず「死にたい」という気持ちを否定しがちです。つらさを和らげるには「死にたくなるほどつらいんだね」と、気持ちを受け止めることが大切です。



心が感じているつらさを和らげるのは他者からの**傾聴と共感**。深刻な困難を抱えている人には、周囲からの支えと**専門家とのつながりが大事**。

糸魚川市自殺対策計画 概要版

令和元年9月発行 糸魚川市健康増進課 ☎552-1511(代)

1 糸魚川市の自殺の現状と課題



出典:警察庁「自殺統計」

※自殺死亡率とは、人口10万人当たりの自殺者数を表しています。

現状

- 自殺者数は減少傾向にあります。しかし、国の自殺死亡率を上回る年が多くあります。
- 自殺者数で見ると、性別では男性が約8割を占め、年齢別では高齢者層が最も多くなっています。
- 自殺死亡率を各年代別で見ると、男性30歳代が最も高く、また仕事をしてきた人がほとんどでした。

課題

- 自身と周りの人が体の不調やうつ症状に早く気づき、適切な療養支援につなげることが必要です。
- 事業所におけるメンタルヘルス対策など、若年層への自殺対策の充実が必要です。
- 高齢者は、生活の不便や介護の問題、孤独感など多くの自殺リスクを抱えています。家庭や地域で幅広い支援の継続が必要です。

悩みごとのどれか一つにでも誰かが気づき、声をかけて相談につなげる。それだけで救える命があります。

2 大切な命を守るために ~それぞれの役割~

市民

自身や周りの人のこころの不調に早く気づくために、日ごろから周りの人と積極的にコミュニケーションをとりましょう。



地域

地域交流の場づくりにより、人と人のつながりをつくりましょう。



企業・事業所

働きやすい職場づくりに努め、従業員のこころとからだの健康づくりに努めます。



学校

児童生徒のこころとからだの健康に関する教育、啓発に努めます。



関係機関

医療や福祉等、それぞれの活動内容の特性に応じて連携を図り、自殺予防対策に取り組みます。



市

自殺実態の分析等から自殺対策の課題を明らかにし、計画の推進、進捗管理を行います。



3 計画の概要

基本方針

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ます

数値目標

自殺死亡率の減少
(※5年間の自殺死亡率の平均値)

現状 18.1 (※平成25年~29年)
↓
目標 14.5 (※令和元年~5年)

3つの重点施策 (糸魚川市の課題より)

1 こころの健康問題への理解促進

- (1) うつ病、アルコール障害に関する正しい知識の普及啓発
- (2) こころの健康や自殺予防についての普及啓発
- (3) 地域におけるさまざまな機会での教育・啓発



2 若年層への自殺対策強化

- (1) 職場、事業所等健康経営*に基づく、こころの健康づくり実践への支援
- (2) 相談窓口の周知強化



※健康経営とは、企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果を期待できることを言います。

3 高齢者への自殺対策強化

- (1) 家族、地域を含む支援者の気づ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を推進



5つの基本施策

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

市民への啓発と周知



4

生きることの促進要因への支援



5

児童生徒のSOSの出し方に関する教育

