

第二次佐久市自殺対策総合計画

～誰も自殺に追い込まれることのない佐久市の実現を目指して～

【令和5年度～令和9年度】

概要版

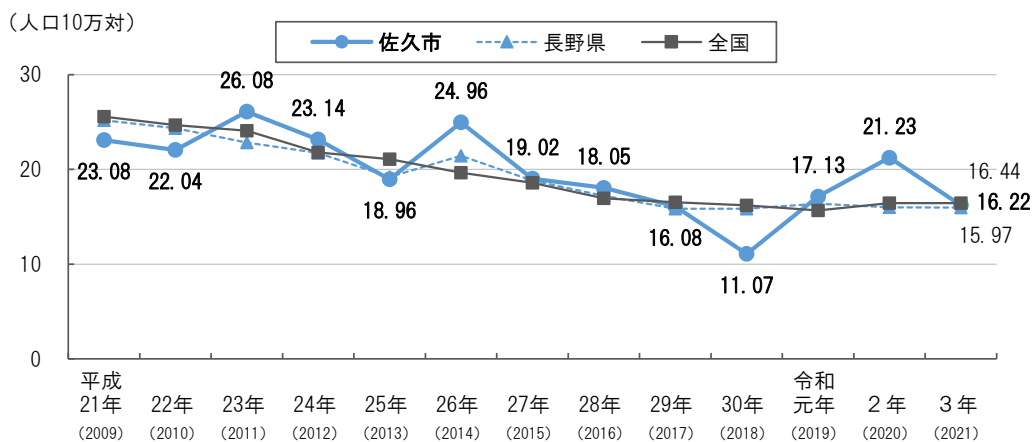
◆計画策定の趣旨

佐久市では、平成30年3月に『佐久市自殺対策総合計画』を策定し、佐久市における自殺を取り巻く課題の把握と「生きることへの包括的な支援」としての自殺対策の総合的かつ効果的な推進を図ってきました。このたび、計画期間が満了したことを受け、『第二次佐久市自殺対策総合計画』を策定し、より一層の充実を図ります。

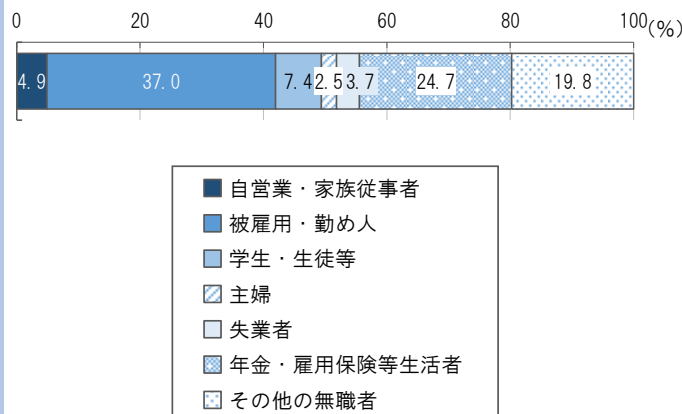
◆佐久市の自殺における現状

- ① 佐久市の人口10万人あたりの自殺者数を示す自殺死亡率は、概ね20前後で推移しており、令和3年には16.22となり、長野県及び全国との差はほとんどみられない
- ② 自殺者の職業別構成比をみると、「被雇用・勤め人」が約4割を占めて多くなっている
- ③ 男女別自殺者の年代別構成比をみると、男性の30歳代・50歳代・60歳代でそれぞれ1割を超えており、全体の43.2%を占めている

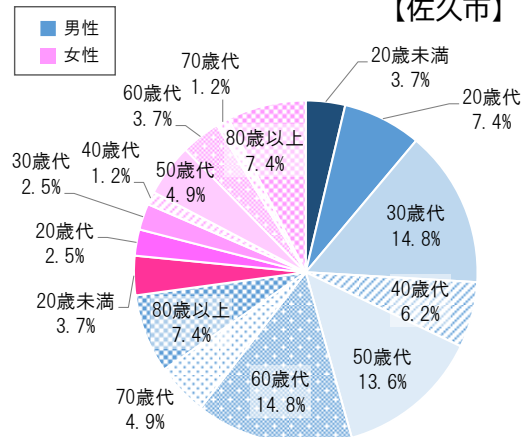
1 自殺死亡率の推移



2 自殺者の職業別構成比【佐久市】



3 男女別自殺者の年代別構成比【佐久市】



※資料:1-3 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」、2・3は平成29年～令和3年の各年次確定値を合算

◆計画の基本理念

佐久市では、「生きることへの包括的な支援」を総合的かつ効果的に推進し、「誰も自殺に追い込まれることのない佐久市の実現」を目指します。

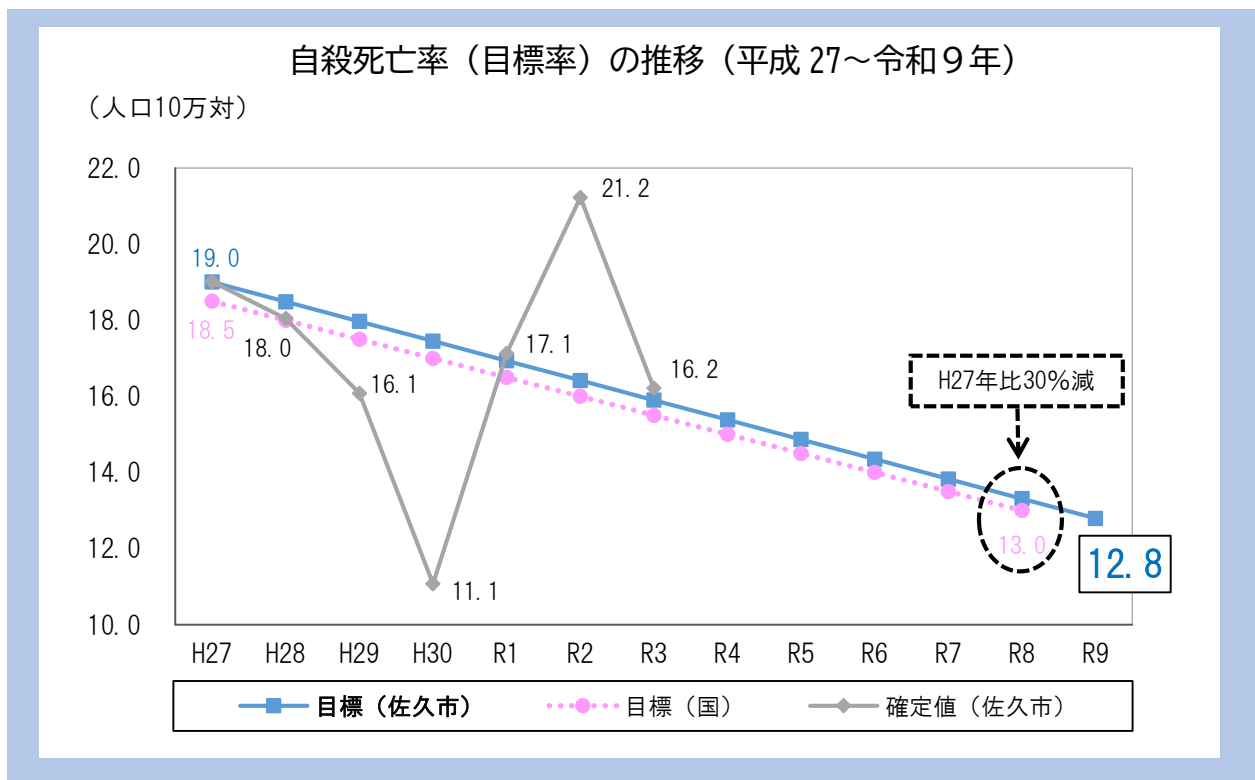
基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない佐久市の実現

◆計画の数値目標

国は、自殺総合対策大綱における当面の目標として、「令和8年（2026年）までに、自殺死亡者を平成27年（2015年）と比べて30%以上減少させる」ことを目標に掲げています。

佐久市においては、この国の考え方に準拠して目標を設定することとし、令和9年（2027年）の目標を、平成27年（2015年）の自殺死亡率（＝19.0）と比べておよそ33%の減少となる**12.8以下**とします。



※資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

◆施策の体系

本計画は、全ての自治体においてナショナル・ミニマムとして実施されることが望ましいとされる5つの【基本施策】と、地域の自殺の実態を詳細に分析した結果、佐久市が特に力を入れるべき支援群に焦点を絞った4つの【重点施策】によって構成されています。

◆5つの基本施策

基本施策は、自殺対策を推進するうえで欠かすことのできない5つの施策で構成されています。

主な取組として、自殺に対する正しい認識の普及を図るための啓発、自殺対策において重要な役割を担う「ゲートキーパー」の養成、相談体制の充実や様々な悩み・課題を抱える人々への支援の充実、全市を挙げて自殺対策に取り組む体制の整備、児童生徒が困難・ストレスに直面した際の適切な対処方法を学ぶことのできる教育の実施などがあります。

1 住民一人ひとりの気づきと見守りの促進

自殺に追い込まれる事態は誰にでも起こり得ることでありながら、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくいのが現状です。健康問題、家庭問題、経済問題など様々な悩みを抱える人が適切な支援を受けることのできるよう、各種相談窓口について広く周知していきます。

- (1) こころの健康づくり・生きる支援についての知識・情報の普及啓発
- (2) 各種講座・講演会・イベント等の開催を通じた普及啓発
- (3) メディアを活用した啓発活動

2 自殺対策を支える人材育成の強化

悩みや困難を抱える人が発するサインに気づき、適切な対応をとれる「ゲートキーパー」の役割を担う人材が、自殺対策の推進においては大きな役割を果たします。市職員をはじめ、民生児童委員や市議会議員、保健福祉活動従事者、教職員、そして市民等を幅広く対象としたゲートキーパー養成研修会を実施します。併せて、自殺対策に従事する支援者のこころのケアを推進します。

- (1) 市民・団体・企業等を対象としたゲートキーパー養成研修会の実施
- (2) 様々な職種を対象としたゲートキーパー養成研修会の実施
- (3) 自殺対策従事者、関係者間の連絡調整を担う担当者のこころのケアの推進

3 生きることの促進要因への支援

自殺の要因となり得る事象は、家庭問題や仕事の悩みなど多岐に渡ります。様々な分野における相談体制の充実と相談窓口に関する情報の発信、孤立のリスクを抱える人への居場所づくりなどの取組を充実させ「生きることの促進要因」を増やす取組を実践していきます。

- (1) 相談体制の充実と相談窓口情報・支援策の発信
- (2) 居場所づくりの推進
- (3) 心身の健康づくりの推進
- (4) 女性特有の課題への支援
- (5) その他生きることの促進要因を増やす取組の充実
- (6) 自殺未遂者への支援
- (7) 自死遺族への支援

4 地域におけるネットワークの強化

自殺対策では担い手となる人材や関係機関が連携し、各地域の実情に合わせた支援をすることが必要です。自殺対策連絡協議会や自殺対策推進本部会議等の場を通して役割の明確化を図るとともに、窓口担当者連携会議を新たに開催し、相互の連携を深めていきます。

- (1) 地域・庁内における連携・ネットワークの強化
- (2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

児童生徒を取り巻く環境は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大もあり、常に変化しています。また、児童生徒自身のみでなく、その家庭環境も複雑化・多様化しています。児童生徒が困難・ストレスに直面した際の適切な対処方法を学ぶこと、信頼できる大人に助けを求めることができるようになることを目的とした「SOSの出し方に関する教育」を実施します。

- (1) SOSの出し方に関する教育の推進
- (2) 教職員や保護者に対する普及啓発

◆4つの重点施策

重点施策は、特に力を入れて支援策を推進すべき支援群に対する施策であり、佐久市では「子ども・若者」「勤務・経営」「生活困窮者」「高齢者」の4項目が該当しています。これらの支援群に対する施策を充実させるとともに、第一次計画で施策を展開してきた「無職者・失業者」に対しても、継続して支援に取り組むものとしします。

1 子ども・若者対策（児童・生徒・学生、10～30代）

学校に関連する問題や家庭問題、健康問題などの要因により、児童生徒を含む10～30代の若者の自殺者が一定数いることが報告されています。「SOSの出し方に関する教育」の実施に加えて、いじめの防止・早期対応や学校における相談体制の充実、子どもの居場所づくり、貧困対策、ヤングケアラー支援、若者の就労支援、青少年の健全な育成を図るための青少年対策事業等を推進していきます。

- (1) 若者の抱える課題に対応する児童・生徒・学生などへの支援の充実
- (2) 経済的困難を抱える子どもなどへの支援の充実
- (3) 関係機関と連携した子ども・若者への支援の充実
- (4) 社会全体で子ども・若者の自殺のリスクを減らす取組の推進
- (5) 子育てをしている保護者への支援の充実
- (6) ICTを活用した相談体制の整備と周知

2 勤務者・経営者対策

労働者や経営者は、過重労働、職場の人間関係、経営不振、社会情勢等、様々な要因で悩みを抱え、心身の健康を損ないやすいとされています。職場におけるメンタルヘルス対策や長時間労働・ハラスメント対策、働き盛り世代の人の健康的な生活習慣の定着、企業経営に関する相談支援等を推進します。

- (1) 職場におけるメンタルヘルス・ハラスメント対策等の推進・長時間労働の是正
- (2) 市内の企業経営者等に対する支援

3 生活困窮者・無職者・失業者対策

生活困窮の背景においては、多様かつ広範な問題を複合的に抱えている場合が多くあります。生活困窮者自立相談支援窓口における相談対応に加え、金銭的支援に係る制度の適切な運用、多分野多機関の連携による包括的な支援体制の構築、また、無職者・失業者についても、生活就労支援センター“まいさぼ佐久市”などの支援機関と連携した相談支援を図ります。

- (1) 多分野・多機関による支援ネットワークの構築と相談支援の実施
- (2) 生活困窮者対策と自殺対策の連動
- (3) 生活困窮を抱えたハイリスク者への包括的な支援
- (4) 無職者・失業者に対する相談窓口の充実

4 高齢者対策

高齢者は、配偶者を含め家族や親族との死別、離別などをきっかけに孤立・孤独状態となる傾向にあります。地域包括ケアシステムの構築に伴う高齢者の暮らし・介護に関する課題に一体的に対応する体制の構築や、一般介護予防事業・健康づくり事業の推進を通じた高齢者の健康づくり、孤立・孤独の予防につながる社会参加機会の充実等に取り組めます。

- (1) 地域包括ケアシステムの構築・推進による支援体制整備
- (2) 地域における要支援・要介護者及びその家族への支援の充実
- (3) 高齢者の健康づくりの推進
- (4) 高齢者の社会参加の促進と孤立・孤独予防
- (5) 生活に不安を抱える高齢者に対する支援の充実

第二次佐久市自殺対策総合計画【概要版】 令和5年3月

発行・編集：佐久市 健康づくり推進課 健康増進係

〒385-8501 長野県佐久市中込 3056 番地 電話：0267-62-3189 / F A X：0267-64-1157（市民健康部）