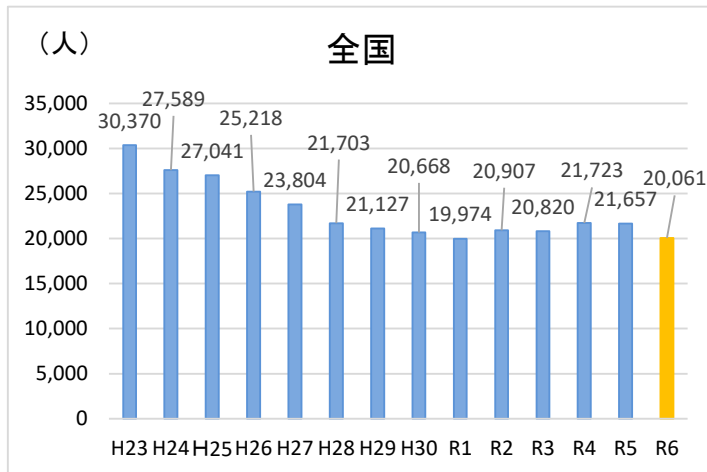


自殺の統計(地域における自殺の基礎資料)について

R6は暫定値

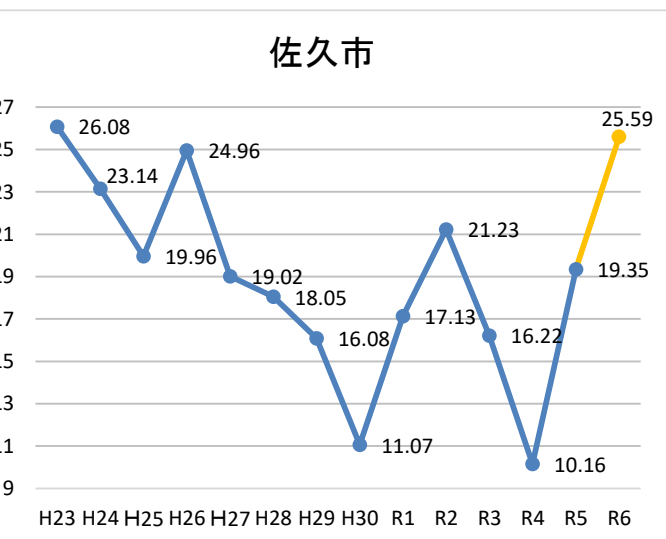
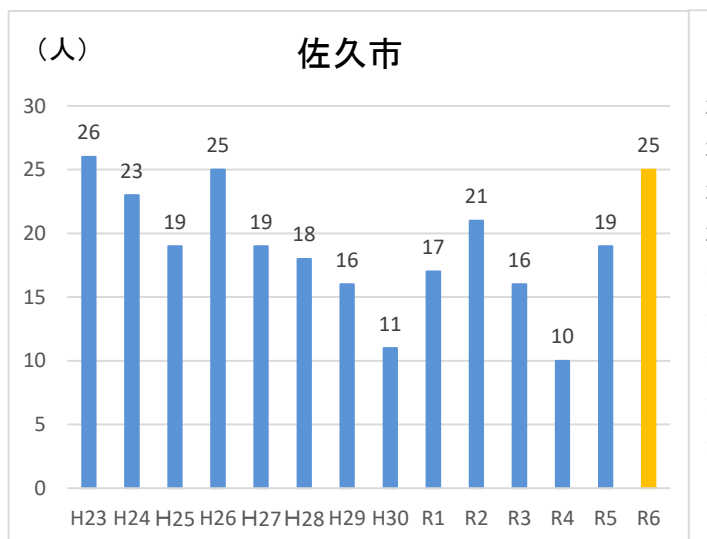
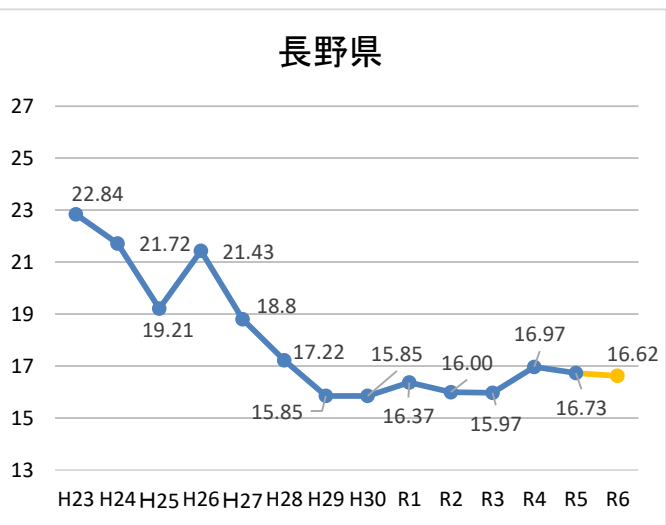
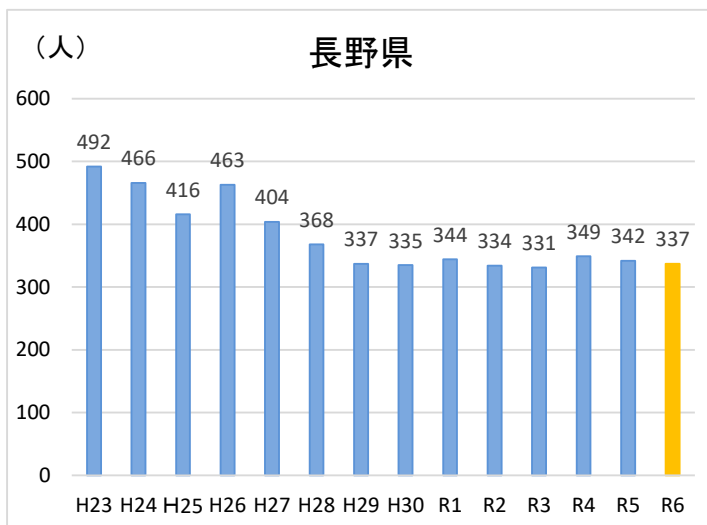
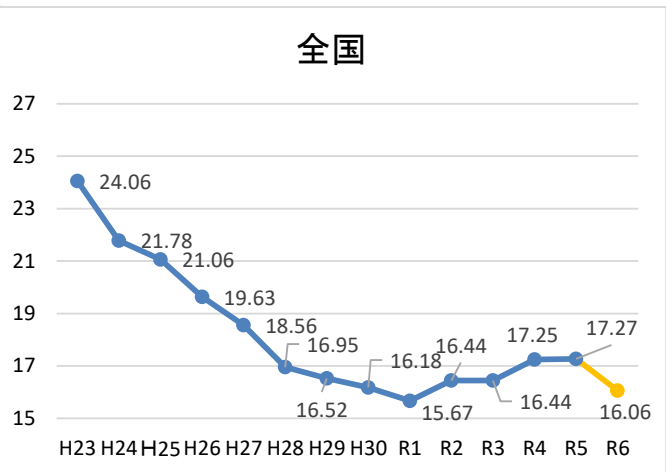
●「自殺者数」及び「自殺死亡率」の比較

【自殺者数】



【自殺死亡率】

* 自殺死亡率:人口10万人当たりの自殺者数。

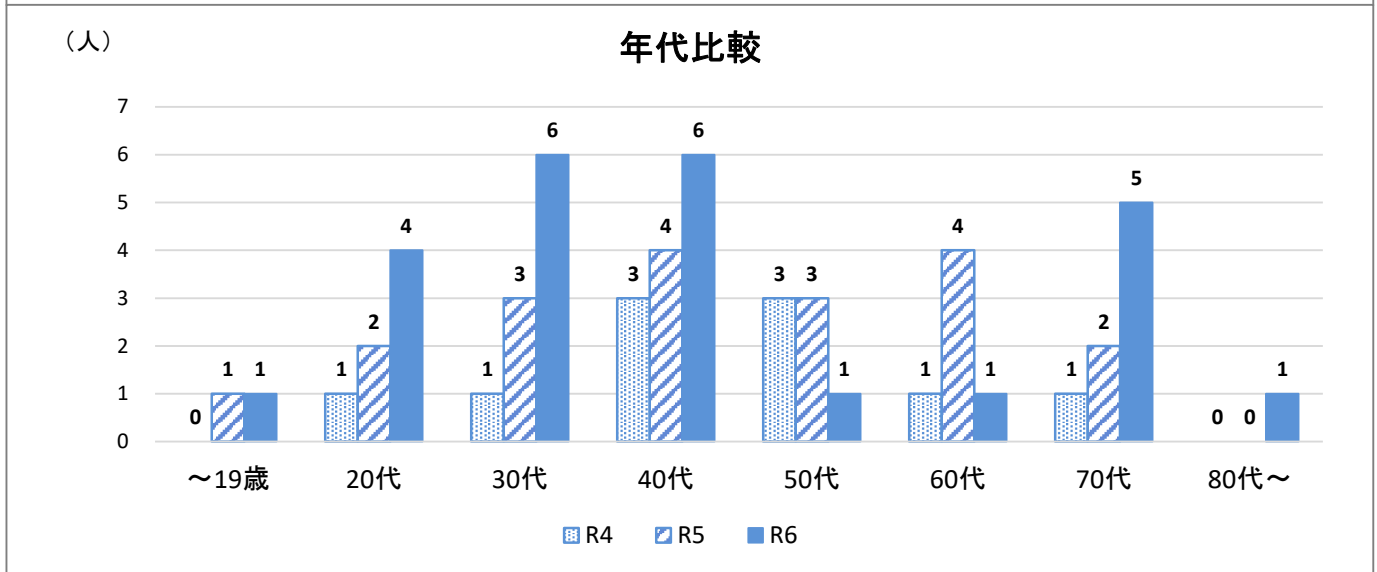
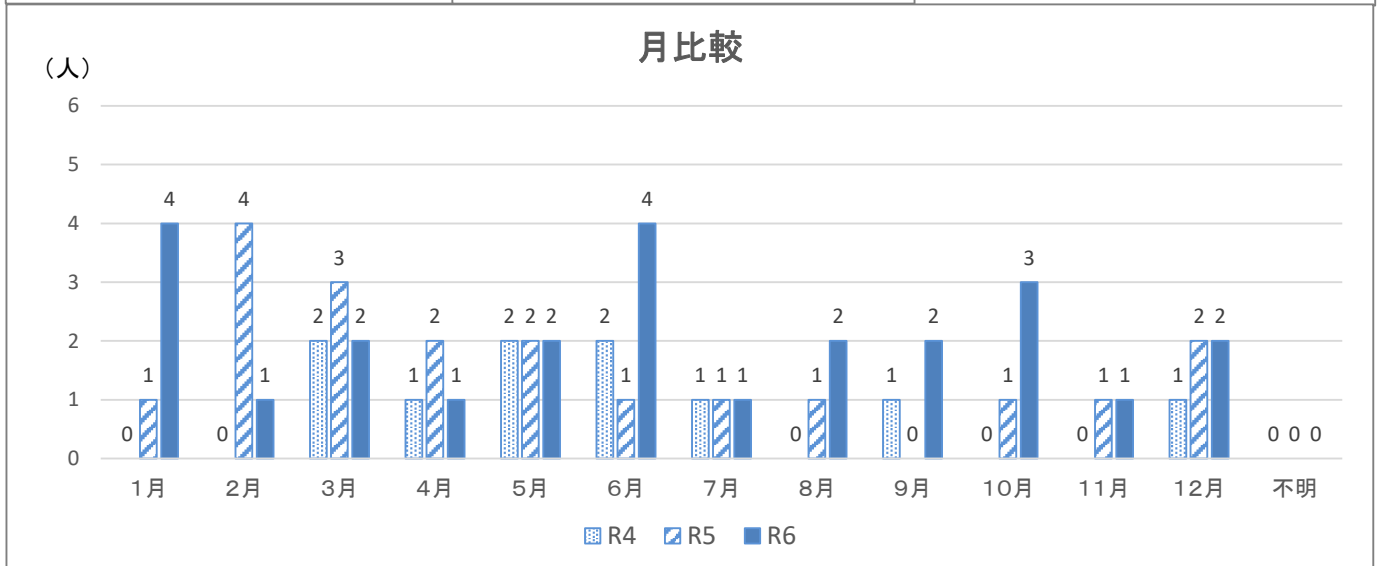
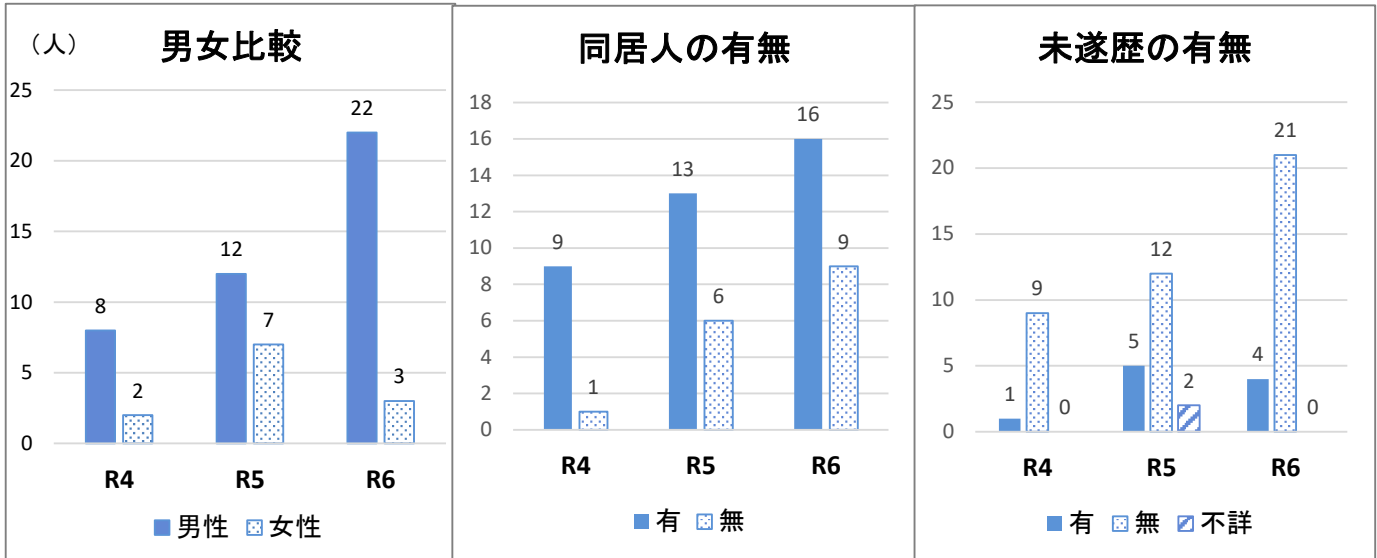


<自殺統計データについて>

自殺の状況に関する統計データは、「自殺統計」(警察庁)、「地域における自殺の基礎資料」(警察庁の自殺統計原票を厚生労働省において特別集計)、「人口動態統計」(厚生労働省)の主に3つがあります。

この報告では、市町村別に公表されている最も詳しい資料である、厚生労働省HP「自殺の統計:地域における自殺の基礎資料(自殺日・住居地)」(警察庁の自殺統計原票を厚生労働省において特別集計)の「確定値(自殺日・住居地)」(3月公表)に基づく数値を用いています。

佐久市における自殺の状況(R6の数値は暫定値)

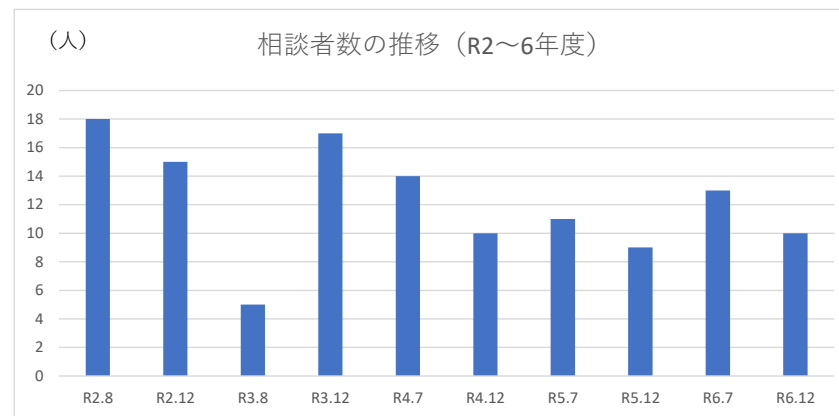


心といのちの総合相談会 実施状況

◀相談者の年代▶ (相談者数)

年代別人数	R2年度		R3年度		R4年度		R5年度		R6年度		計
	8月	12月	8月	12月	7月	12月	7月	12月	7月	12月	
10代以下	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	4
20代	5	0	0	0	2	0	0	0	0	0	7
30代	3	1	0	2	1	0	0	1	1	0	9
40代	3	4	0	3	4	0	6	3	4	1	28
50代	1	6	4	3	5	3	0	2	3	2	29
60代	2	0	1	5	0	6	1	0	0	3	18
70代	2	1	0	3	2	1	3	1	2	1	16
80代以上	0	2	0	1	0	0	1	2	2	3	11
計	18	15	5	17	14	10	11	9	13	10	122

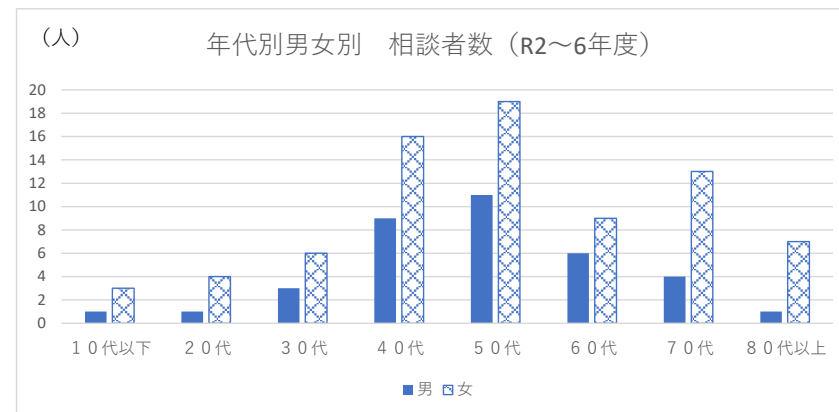
・相談者数は、1回あたり10~15人程度で推移。年代では40~50代が多くなっている。



◀相談者の性別▶

男女別人数	R2年度		R3年度		R4年度		R5年度		R6年度		計
	8月	12月	8月	12月	7月	12月	7月	12月	7月	12月	
男性	7	2	4	9	3	5	2	1	2	4	39
女性	11	13	1	8	11	5	9	8	11	6	83

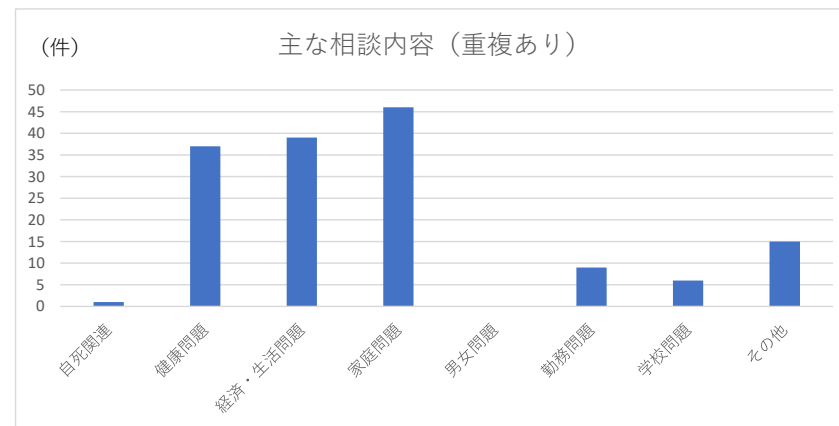
・相談者の性別は、男性<女性。



◀主な相談内容▶ (重複あり)

主な内容	R2年度		R3年度		R4年度		R5年度		R6年度		計
	8月	12月	8月	12月	7月	12月	7月	12月	7月	12月	
自死関連	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
健康問題	5	3	3	8	7	2	2	3	2	2	37
経済・生活問題	5	2	2	7	5	4	2	3	5	4	39
家庭問題	4	5	2	7	7	5	5	3	2	6	46
男女問題	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
勤務問題	0	2	2	1	3	0	0	0	1	0	9
学校問題	0	1	0	0	2	0	0	0	2	1	6
その他	1	2	0	0	3	3	2	1	3	0	15
計	15	15	9	23	27	14	11	10	15	14	153

・相談内容は、家庭問題、経済・生活問題、健康問題が多くなっている。



心のほっとライン佐久 相談状況

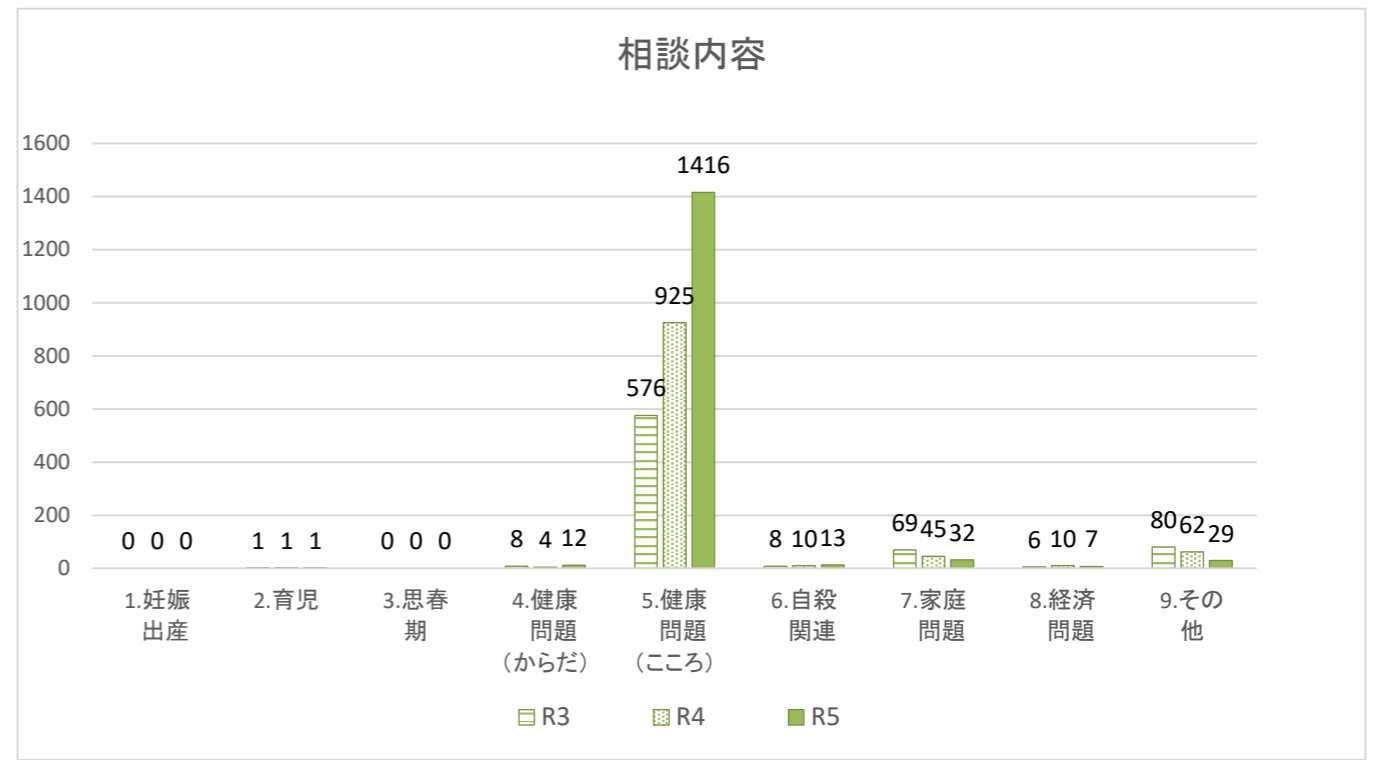
1 令和5年度相談状況

①相談内容内訳

月	総数	内訳		相談内容(重複あり)									計
		新規	継続	1.妊娠 出産	2.育児	3.思春 期	4.健康問題 (からだ)	5.健康問題 (こころ)	6.自殺 関連	7.家庭 問題	8.経済 問題	9.その 他	
4月	67	10	57	0	0	0	0	64	0	1	0	2	67
5月	104	12	92	0	0	0	0	93	2	8	0	1	104
6月	100	10	90	0	0	0	0	94	0	2	0	4	100
7月	125	10	115	0	0	0	1	121	1	2	0	0	125
8月	123	11	112	0	0	0	0	115	2	5	0	1	123
9月	140	14	126	0	1	0	2	125	4	3	1	4	140
10月	139	7	132	0	0	0	0	125	1	3	4	6	139
11月	138	8	130	0	0	0	2	126	1	6	1	2	138
12月	138	7	131	0	0	0	1	130	0	1	0	6	138
1月	135	1	134	0	0	0	0	133	1	0	0	1	135
2月	139	2	137	0	0	0	4	134	1	0	0	0	139
3月	162	9	153	0	0	0	2	156	0	1	1	2	162
合計	1,510	101	1,409	0	1	0	12	1,416	13	32	7	29	1,510
平均	125.8	8.4	117.4										

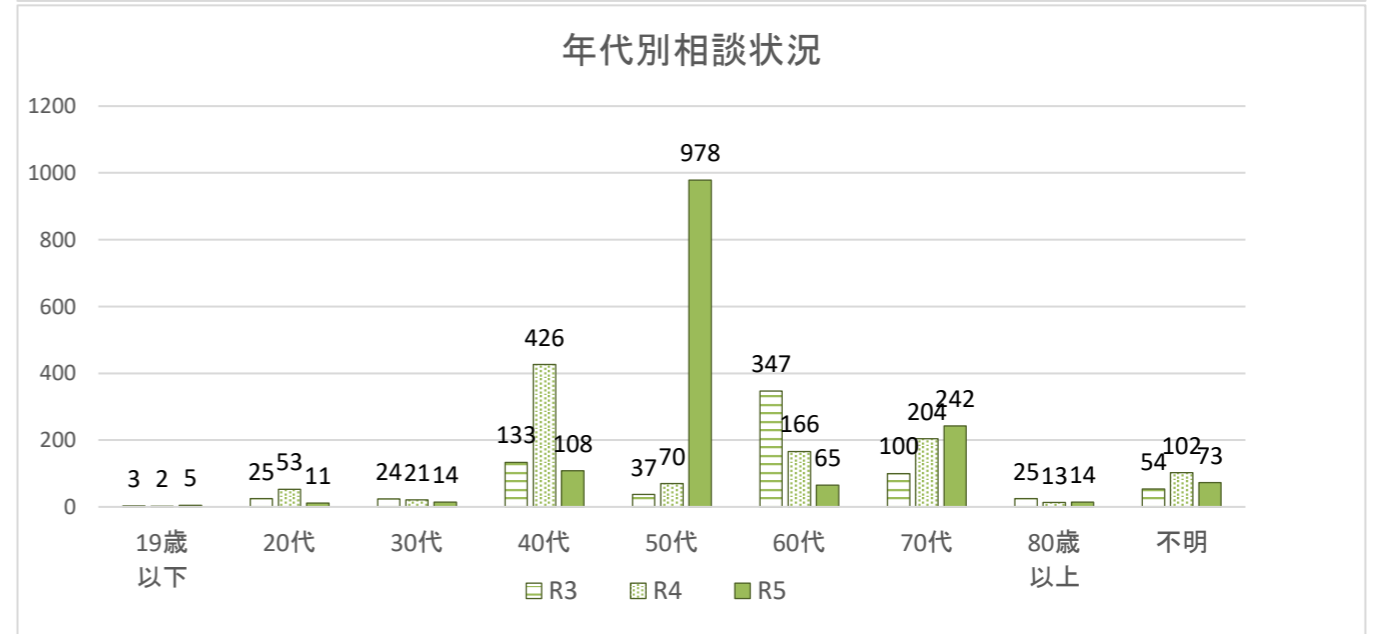
2 相談件数の推移(H26~R5年度)

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
新規	163	144	158	143	122	159	114	113	123	101
継続	481	548	470	414	345	370	530	635	934	1,409
総数	644	692	628	557	467	529	644	748	1,057	1,510
月平均	53.7	57.7	52.3	46.4	38.9	44.1	53.7	62.3	88.1	125.8



②年代別相談状況

	19歳 以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳 以上	不明	計
4月	0	1	0	11	25	4	17	3	6	67
5月	2	0	3	13	48	10	22	1	5	104
6月	0	1	1	13	47	10	23	1	4	100
7月	2	0	0	17	78	3	16	1	8	125
8月	0	0	2	10	76	5	20	1	9	123
9月	0	4	2	7	94	8	19	0	6	140
10月	0	0	1	8	91	6	22	1	10	139
11月	1	2	1	12	91	7	21	0	3	138
12月	0	1	1	13	92	3	22	1	5	138
1月	0	2	0	4	98	1	23	0	7	135
2月	0	0	0	0	116	2	15	2	4	139
3月	0	0	3	0	122	6	22	3	6	162
計	5	11	14	108	978	65	242	14	73	1,510



健康づくり推進課における自殺対策事業の実績・計画

[令和7年1月]

事業目的	計画	No.	事業名	内容	R6実績	R7計画	備考・R7年度に向けた方向性
ポピュレーションアプローチ	基本5、重点1	1	中学生向け自殺予防啓発事業 (SOSの出し方に関する教育)	中学生がSOSを出せるためのライフスキル教育。(自殺の0次予防) ①子ども自身が思春期の悩みを理解し、心を落ち着ける方法を実行できるようになる。 ②困ったときに大人や相談機関へ相談できるようになる。 ③友人など周囲の人の変化に気づき、適切な行動(大人へのつなぎ)がとれるようになる。 ①～③を周知し、子どもの時からSOSを出せる環境を作り、困ることがあれば一人で抱えこまず、誰かに相談することができる大人となることを目指す。 保護者に対しては、思春期という大きな心の変化や悩みがある時期の対応方法や保護者も困ったら相談するよう相談先を周知するチラシを配布するとともに、保護者向けゲートキーパー養成研修会の開催を検討していく。	公立7校 私立1校 中学全学年 (私立1年生のみ) 6/12(水)～ 7/24(水)	R6年度と同様に実施予定	全中学校で保健師による講話を実施。 R6年度 <内容> 1年生:「一人でやんでいるあなたへ SOSを出していいんだよ!」(35分) 2年生:「心のSOSのサインと対応について」(25分) 3年生:「ストレスと上手につき合っていくには」(25分) 全ての生徒にパンフレット「一人でやんでいるあなたへ SOSを出していいんだよ!」を配布 ・保護者向けのゲートキーパー養成研修会の開催について学校へ提案している。開催できるように調整していく。
	基1	2	自殺予防のための意識啓発兼相談窓口一覧パンフレット	相談窓口の周知を図るため作成	配布	配布	R2年度に内容を更新し、民生委員、協議会委員、庁内関係課、保育園・幼稚園・小・中学校・児童館へ配布済 こころの健康づくり講座やゲートキーパー養成研修など、講座や会議等で資料として配布していく
	基1	3	自殺予防のための意識啓発兼相談窓口カード	相談窓口の周知を図るため作成・配布	配布	配布	・市民課・各支所市民窓口にて配布(転入者向け) ・市内医療機関、コンビニ、パチンコ店、スーパー大型店、ネットカフェ、漫画喫茶へ配布
	基1	4	自殺予防リーフレット	市民一人ひとりが心の健康や自殺予防対策の基本認識を理解できること、及び相談窓口の周知を図るため作成・配布	配布	配布	心の健康づくり講座やゲートキーパー養成研修など、講座や会議等で資料として配布していく
	基1・3	5	心の健康づくり講座 (うつ病予防市民講座)	認知行動療法で自分のストレスのくせを理解し、気分を変える方法、リラクゼーションを学び、実行できるようになる。 市民のセルフコントロール力の向上を図り、延いてはうつ病予防につなげる。	①7/25(木) ②8/29(木) (計115名)	①7/24(木) ②8/21(木)	場所:佐久平交流センター 講師:川中島Fメンタルクリニック 院長 福家知則氏
	重2	6	メンタルヘルスに関する出前講座(勤務者対策)	職場におけるメンタルヘルス対策、心の病気や自殺予防の基礎知識に関する講座の実施	1回	開催希望に応じて実施	R6年度:東信森林管理署
	基1	7	啓発活動	①広報・佐久CATV・FMさくだいら・市ホームページ・Facebook・X(旧Twitter)・LINE・図書館・ティッシュ配り等で啓発 ②保育園・幼稚園・小学生保護者向けチラシ配布 ③市の健診受診者へ配布 ④相談窓口啓発ポスター(R5～)	実施	実施予定	・9月自殺予防週間の周知 ・10月10日 世界メンタルヘルスデーの周知 ・3月自殺対策強化月間の周知 ・相談窓口啓発ポスターを作成し、コンビニ、パチンコ店等に配布 ・相談窓口啓発用ティッシュ配布 (成人式出席者に配布、自殺対策強化月間に窓口で配布)
支援者養成	基2	8	ゲートキーパー養成研修会 初級編	こころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を意識することで「生きやすい社会」に繋がりが自殺を未然に防げるようになる研修	10/28(月) (72名)	10/27(月)	場所:佐久平交流センター 講師:心といのちの支援相談員 小諸高原病院 院長 村杉謙次氏
	基2	9	ゲートキーパー養成研修会 中級編	初級より一歩進んだゲートキーパーの役割「気づき・傾聴・つなぎ・見守り」ができるようになる研修	11/25(月) (64名)	11/28(金)	場所:佐久平交流センター 講師:ウイズハートさくワークポート野岸の丘 所長 新津薫氏
	基2	10	ゲートキーパー養成研修会 フォローアップ編	複数分野の専門家・相談員・担当者の講義を聴くことで、ゲートキーパーの役割の一つである「つなぎ」機能の強化を狙うための研修(初級編・中級編受講者対象)	1/27(月) (39名)		隔年開催 次回R8年度実施予定
	重2・基2	11	外部団体向けゲートキーパー養成研修会	こころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を意識することで「生きやすい社会」に繋がりが自殺を未然に防げるようになる研修	1回	開催希望に応じて実施	R6年度:8/26いじめ不登校担当者会(教員27名)
	基2	12	職員向けゲートキーパー養成研修会	自殺の実態や自殺対策について理解を深めるための職員向けの研修	8/9(金) (100名)	8/5(火) 午前・午後	場所:市役所8階大会議室 講師:佐久大学 看護学部 看護学科 教授 朴相俊氏
	基2	13	受け手・支え手支援事業	困難ケースの相談やうまく相談支援できたケースの情報交換を行う、支援マニュアルを共有することで、保健師や支援相談員の相談・つなぎのスキルを高め、相談支援者の負担の軽減を図る	4回	4回	分科会年4回 情報共有、困難ケースへの対応検討、マニュアル確認
	基3	14	精神障がい者家族会事務局	精神障がい者の家族会を事務局としてサポートする			
支援者連携	基4	15	自殺対策連絡協議会	自殺対策の推進のために必要な事項について協議し、関係機関相互の連絡調整を行うために設置。参加者は医師会、弁護士会等20団体とオブザーバーにて開催	①7/29(月) (計24名) ②2/5(水)	①7月下旬 ②2月上旬	R6年度 ①場所:市役所8階 大会議室 ②場所:佐久市役所 南棟 3階会議室
	基4	16	自殺対策推進本部会・幹事会	自殺対策の総合的な推進及び諸政策の調整等を行う	本部会 7/18(木)(計19名) 幹事会 6/4(火)(計23名)	本部会・幹事会 ともに年1回実施予定	
	基4	17	自殺対策庁内関係課連絡会議	全庁的な自殺対策の推進会議	5/30(木) (計24名)	年1回 実施予定	毎年の自殺者の状況や自殺対策に関する取り組みについて、関係課で共有していく。
	基4	18	窓口担当者連携会議	心といのちの総合相談会における庁内関係課の窓口担当者による連携強化・支援方針の共有の会議	7/8(月) (計14名)	年1回 実施予定	担当者同士の顔の見える関係づくりと、心といのちの総合相談会における相談状況の共有を行う。
ハイリスクアプローチ	基3	19	就労支援事業所等における健康相談	就労支援事業所等において、保健師の定期相談・健康相談を実施	15回実施 延236名	30回	(実績はR6.9月末時点)
	基3	20	デイケア	ハイリスク者対象の教室において、保健師等による定期相談を実施	15回実施 延36名		(実績はR6.9月末時点)
	基3	21	音楽療法 (こころのケア事業)	音楽療法を用いた、こころのケアのための教室を実施	8回実施 延41名	12回	(実績はR6.9月末時点)
	重3・基3	22	総合相談会 (心といのちの総合相談会)	健康問題、経済問題、家庭問題など、さまざまな問題を相談できるワンストップ相談会 弁護士、臨床心理士、市関係課にて相談を行う	①7/8(月) 12組13名 ②12/2(月) 8組10名	年2回 実施予定	
	基3	23	自死遺族への情報提供	市広報紙やホームページを通して、自死遺族への情報提供を行う。	広報やホームページに掲載	広報やホームページに掲載	「あすなるの会」の情報や自死遺族に関する情報を集めてホームページに掲載。
	基3	24	相談専用直通電話 (心のほっとライン・佐久)	心身の不調及び心身の不調に至る前の各種問題(当事者及び家族)に対し、心といのちの支援相談員により相談支援を行う直通電話。広報やチラシで周知。	1,028件	週5日	月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 (実績はR6.9月末時点)

CL (チャイルドライン) 佐久

2024年度 佐久 受付件数

開設日		受付件数 子どものみ	会話成立	会話成立以外	大人がもし れない 大人を む
1	6 土	24	8	16	24
2	13 土	54	9	45	55
3	20 土	32	9	23	33
4	27 土	45	9	36	46
5				0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
10				0	
4月 小計 (1日平均)		155 31.0	35 7.0	120 24.0	158 31.6
1	4 土	49	16	33	51
2	11 土	55	14	41	55
3	18 土	45	13	32	46
4	25 土	16	12	4	16
5				0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
6月 小計 (1日平均)		165 41.3	55 13.8	110 27.5	168 42.0
1	1 土	39	13	26	42
2	8 土	54	11	43	55
3	15 土	44	9	35	45
4	22 土	50	10	40	52
5	29 土	36	12	24	36
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
6月 小計 (1日平均)		223 55.8	55 13.8	168 42.0	230 57.5
1	6 土	109	14	95	109
2	13 土	31	11	20	32
3	20 土	17	8	9	17
4	27 土	55	14	41	55
5				0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
7月 小計 (1日平均)		212 42.4	47 9.4	165 33.0	213 42.6

開設日		受付件数 子どものみ	会話成立	会話成立以外	大人がもし れない 大人を む
1	3 土	56	13	43	56
2	10 土	34	8	26	34
3	17 土	44	7	37	45
4	24 土	51	10	41	51
5	31 土	32	9	23	32
6	27 火	29	9	20	31
7				0	
8				0	
9				0	
10				0	
8月 小計 (1日平均)		246 82.0	56 18.7	190 63.3	249 83.0
1	3 火	58	9	49	59
2	7 土	38	15	23	40
3	14 土	35	7	28	41
4	21 土	53	6	47	54
5	28 土	56	10	46	57
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
9月 小計 (1日平均)		240 60.0	47 11.8	193 48.3	251 62.8
1	5 土	93	10	83	94
2	12 土	72	16	56	72
3	19 土	39	9	30	42
4	26 土	62	12	50	65
5				0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
10月 小計 (1日平均)		266 53.2	47 9.4	219 43.8	273 54.6
1	2 土	59	8	51	61
2	9 土	47	15	32	47
3	16 土	38	10	28	38
4	23 土	31	7	24	32
5	30 土	37	10	27	37
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
11月 小計 (1日平均)		212 53.0	50 12.5	162 40.5	215 53.8

開設日		受付件数 子どものみ	会話成立	会話成立以外	大人がもし れない 大人を む
1	7 土	39	9	30	40
2	14 土	58	9	49	58
3	21 土	22	7	15	23
4	28 土	73	13	60	73
5				0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
10				0	
12月 小計 (1日平均)		192 48.0	38 9.5	154 38.5	194 48.5
1	4 土	66	18	48	69
2	11 土	87	11	76	87
3	18 土	25	7	18	26
4	25 土	60	7	53	60
5				0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
1月 小計 (1日平均)		238 59.5	43 10.8	195 48.8	242 60.5
1	1 土			0	
2	8 土			0	
3	15 土			0	
4	22 土			0	
5				0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
2月 小計 (1日平均)		0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
1	1 土			0	
2	8 土			0	
3	15 土			0	
4	22 土			0	
5	29 土			0	
6				0	
7				0	
8				0	
9				0	
3月 小計 (1日平均)		0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
2024年度 合計 (1日平均)		2,149 239.8	473 52.6	1,676 188.2	2,193 243.7

◎主訴

- ・ 自分に関すること 233
- ・ 性 86
- ・ 学校、フリースクール 66
- ・ 家庭 23
- ・ 部活動 12
- ・ ネットトラブル 6

◎動機

- ・ 話を聞いてほしい
- ・ 答えがほしい (どうしたらいい)

団体名

<意見交換・情報交換シート>

今後の自殺対策について検討するために、下記の事項についてご意見をいただきたいと思います。

各関係機関ですでに取り組んでいること、今後できること、市の取り組みへのご意見等ありましたら、下記に記載していただき、会議の中でご発言いただきたいです。

	現状	課題	意見・課題・提案等 ※実現可能かどうかは関係なく、こんなことができれば良い等のご意見もいただけるとありがたいです
1 中学生向け自殺予防啓発事業（SOSの出し方に関する教育）について	（実施目的・内容については、資料3参照） 市内全中学校全学年（私立は1年生のみ）に対して、地区担当保健師による講話をしている。不登校の生徒に対しては、担任の先生から内容を伝えていただくようお願いしている。保護者に対しては、講話終了後、講話内容や保護者の方に知っておいてもらいたいこと（心の病気、家庭での関わり等）について通知を出している。また、2年前から保護者向けのゲートキーパー養成研修会の開催も学校との打ち合わせの際に打診しているが、現時点で希望は出ていない。	・講話実施後の中学生のアンケートで「死にたいと思うことがある」等の深刻な内容が記載されていた場合、教育相談員の先生と情報共有し、学校で対応をしていただくことがある。保健師の相談には繋がりにくいため、その後の繋がりが見えにくいことがある。市（保健師）以外の相談機関で子ども達のSOSが発信されている場所はあるか。 ・保護者向けにも自殺対策に取り組みたいと考えているが、効果的なアプローチはあるか。またすでに保護者向けに取り組みをしている団体はあるか。	
2 若者の自殺対策について	最近、佐久市では若年妊婦が増えている現状がある。一般的に若年妊婦は、背景に家庭の貧困や親子関係に課題があることや養育能力の低さ等から孤立しやすく、最悪の場合、虐待や無理心中にもつながりやすい。市では、母子手帳交付を受ける等、把握ができた時点で地区担当保健師が妊娠中から関わり、サポートをしている。	・望まない妊娠を増やさないためにできることはあるか。 ・望まない妊娠をしてしまった時にどのような支援ができるか。 ・特に若者の間ではSNSで人と繋がることが増えていると思われるが、SNSのトラブルの現状はどうか。トラブルを予防するための対応はあるか。	
3 働き盛り世代の自殺予防対策について	働き盛り世代に向けては、心の健康づくり講座（うつ病予防市民講座）やメンタルヘルスに関する出前講座を実施している。また、啓発活動として市公式SNS（X、LINE、Facebook）でメンタルヘルスに関する定期的な配信や保育園・幼稚園・小学校保護者向けにチラシの配布をしている。心のほっとライン・佐久（相談専用直通電話）は平日昼間の時間帯ということもあり、勤務者から相談電話がかかってくることは少ない。時間外に心のほっとライン・佐久に電話が入った場合はよりそいホットラインの電話番号をご案内している。	・働き盛り世代（特に男性）に対してどのようなことができるか。	

※今後の事業の参考にさせていただきたいので、この用紙は会議終了後、回収させていただきます。