

# 第2次いのち支える千曲市自殺対策推進計画

～「誰も自殺に追い込まれることのない千曲市」を目指して～



令和6年（2024年）3月

千 曲 市



## 第2次いのち支える千曲市自殺対策推進計画 目次

第1章	計画の基本的な考え方	1
第2章	千曲市における自殺の特徴	4
第3章	計画の基本的な方向性	9
第4章	施策の体系	12
第5章	基本施策	13
	基本施策1 地域・庁内におけるネットワークの強化	13
	基本施策2 自殺対策を支える人材の育成	13
	基本施策3 市民への啓発と周知	14
	基本施策4 生きることの促進要因への支援	15
	基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進	15
第6章	重点施策	17
	重点施策1 高齢者の自殺対策の推進	17
	重点施策2 勤務・経営者の自殺対策の推進	19
	重点施策3 生活困窮者の自殺対策の推進	20
第7章	計画の推進体制	22
第8章	資料編	23
	1 千曲市自殺対策関連事業「生きる支援関連施策」一覧	23
	2 千曲市における自殺対策の経過	31
	3 千曲市自殺対策推進会議要領	32



# 第1章 計画の基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨

我が国の自殺者数は、平成10（1998）年から急増し、年間3万人を超える状況が続いていました。平成18（2006）年に「自殺対策基本法」（以下、「基本法」という。）が施行されて以降、自殺が「個人の問題」から「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は3万人台から2万人台に減少するなど、減少傾向にあります。

千曲市においては、年間の自殺者数は、平成22（2010）年の20人をピークに減少していますが、現在も毎年複数の方が自殺に追い込まれており、緊急事態は続いています。

このような状況の中で、「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、自殺対策を更に推進するため、平成28（2016）年4月には自殺対策基本法が改正（以下、「改正基本法」という。）され、「生きることの包括的な支援」として、施策が拡充されました。また、令和4（2022）年10月に、新たな「自殺総合対策大綱」（以下、「大綱」という。）が閣議決定され、総合的な自殺対策の推進、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた施策等を基本とし、こども・若者、女性、勤務問題への対応等が、重点的に取り組む施策として位置付けられました。

本計画は、改正基本法及び新たな大綱の趣旨を踏まえ、第1次のち支える千曲市自殺対策推進計画の基本理念を引き継ぎ、「誰も自殺に追い込まれることのない千曲市の実現」を目指し、更なる自殺対策の取り組みを推進するため、第2次のち支える千曲市自殺対策推進計画（以下、「本計画」という。）を策定するものです。

## 2 計画の位置づけ

- ① 本計画は、改正基本法第13条第2項の規定に基づき、大綱により本市の実情に応じた施策を示した計画です。
- ② 千曲市健康づくり計画「健康アップ千曲21（第三次）」をはじめ、関連する他の計画と整合性を図ります。

## 3 計画の期間

大綱は、平成19（2007）年6月に策定された後、平成24（2012）年8月に全体的な見直しがされ、平成29（2017）年7月に改正基本法に基づき大幅に改定されました。令和4（2022）年10月には、新たな大綱が策定され、今後5年間で取り組むべき施策が示されました。このように大綱は、概ね5年に一度を目安に見直しがされています。

本計画についても、こうした国の動きを踏まえ、令和6（2024）年度から令和10（2028）年度までの5年間の計画期間とします。

ただし、市の自殺実態や自殺対策における課題に変化等がある場合や、他計画との整合性を図るため必要に応じて内容の見直しを行います。

## 4 計画の数値目標

本計画において最終的に目指すところは、「誰も自殺に追い込まれることのない千曲市の実現」です。そうした社会の実現に向けて、自殺対策を進める上で具体的な数値目標を定めるとともに、それらの取組がどのような効果をあげているのかなど、取組の成果と併せて検証を行っていく必要があります。

大綱において、「令和8（2026）年までに、自殺死亡者を平成27（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。これは、全国の平成27（2015）年の自殺死亡者率18.5から令和8（2026）年までに自殺死亡者率を13.0以下にするということです。

本市においては、この国の考え方に準拠して目標を設定することとし、計画の最終年となる令和10（2028）年までに、国や県が定める目標を達成し、かつ第1次計画期間である令和元（2019）年から令和4（2022）年の平均値より減少となる「11.5以下」とすることを目標とします。

### 【目標】

令和10（2028）年の自殺死亡者率※を11.5以下にすることを目指します。

※人口10万人あたりの自殺者数

指標	区分	目標値	目標年	現状値(4年平均) 令和元年～令和4年
自殺死亡者率 (人口10万人対)	千曲市	11.5以下	2028年	11.7
	長野県	12.2以下	2027年	16.4
	国	13.0以下	2026年	16.5

地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）より

### 【目標値設定の根拠】

第1次計画期間である令和元（2019）年から令和4（2022）年の自殺死亡者率の平均値は11.7で、国が目標に掲げる13.0以下は達成しましたが、令和3（2021）年が11.7、令和4（2022）年が18.4と増加傾向にあることから、本計画の目標値を11.5以下としました。

### <参考>

○人口動態統計(厚生労働省)と自殺統計(警察庁)の違いについて

区分	対象	計上時点	計上方法
人口動態統計 (厚生労働省)	国内日本人のみ	死亡時点	住所地で計上
自殺統計 (警察庁)	総人口(外国人を含む)	自殺死体発見時点 死亡時点※	発見地で計上 (住居地計上もあり※)

※自殺統計については、警察庁から提供を受けた自殺統計原票データに基づいて集計された概要資料及び詳細資料を厚生労働省において公表している。(地域における自殺の基礎資料)

## 5 第1次いのち支える千曲市自殺対策推進計画の評価

第1次いのち支える千曲市自殺対策推進計画における進捗状況は以下のとおりです。

### 【基本施策】

指標	計画策定前 (H30)	H31(R1)	R2	R3	現状値 R4	目標	評価
数値目標 「誰も自殺に追い込まれることのない千曲市」の実現							
自殺死亡率(人口10万人対) <sup>※1</sup> <small>※1 人口10万人あたりの自殺者数</small>	16.4	8.2	8.3	11.6	(R4) 18.4 (H31~R4平均) 11.7	13.0以下	(R4) 未達成 (H31~R4平均) 達成
基本施策1 地域・庁内におけるネットワークの強化							
千曲市自殺予防対策推進会議の開催数	1回	1回	1回	1回 (書面開催)	1回	年1回以上	達成
基本施策2 自殺対策を支える人材の育成							
ゲートキーパー研修受講者数	未実施	75名	47名	0名	126名 (延べ248名)	延べ200人	達成
基本施策3 市民への啓発と周知							
こころの健康講座の開催	1回	1回	1回	0回 (中止)	1回	年1回以上	達成
基本施策4 生きることの促進要因への支援							
総合相談会(こころ・法律・仕事)の開催	未実施	1回	1回	1回	1回	年1回	達成
基本施策5 児童生徒の「SOSの出し方に関する教育」の促進							
「SOSの出し方に関する教育」を実施する中学校の割合 <sup>※2</sup> <small>※2 市内公立中学校4校、県立中学校1校</small>	未実施	80% 市内公立4中学校で実施	80% 市内公立4中学校で実施	80% 市内公立4中学校 小学校1校で実施	100% 小学校3校、市内県立高校 でも実施	100%	達成

### 【重点施策】

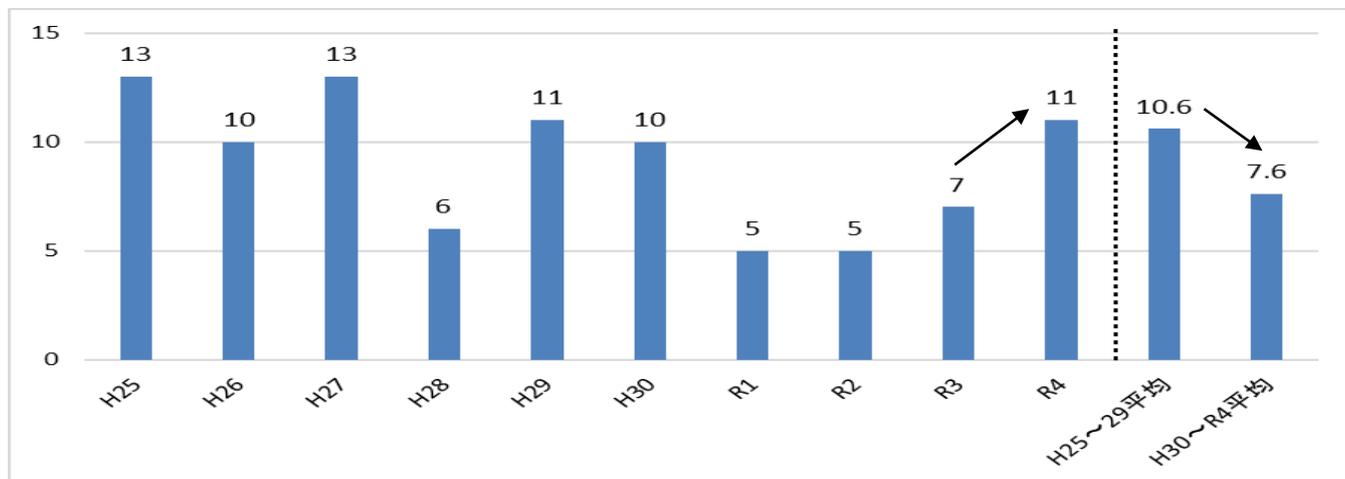
指標	計画策定前	現状値 (H31~R4合計)	目標 (H31~R4合計)	評価	出典(区分)
重点施策1 高齢者の自殺対策の強化					
60歳以上の自殺者数	26人 (H24~H28合計)	16人	21人以下	達成	警察庁統計 (自殺日・住居地)より
重点施策2 勤務・経営問題による自殺対策の推進					
勤務問題を理由とする自殺者数	5人 (H26~H29合計)	5人	4人以下	未達成	警察庁統計 (自殺日・住居地)より
重点施策3 生活困窮者の自殺対策の推進					
経済・生活問題を理由とする自殺者数	5人 (H26~H29合計)	※	6人以下	達成	警察庁統計 (自殺日・住居地)より

※合計人数が5人未満のため、公表しません

## 第2章 千曲市における自殺の特徴

### 1 自殺者数の推移

図 1-1 千曲市自殺者数の推移



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康推進課作成

表 1-1 千曲市自殺者数の推移

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	H25~29平均	H30~R4平均
千曲市	13	10	13	6	11	10	5	5	7	11	10.6	7.6
長野県	422	436	378	339	322	313	350	352	325	343	397.6	338.6
全国	26,063	24,417	23,152	21,021	20,468	20,031	19,425	20,243	20,291	21,238	23,779.0	20,245.6

市における自殺者数は、平成30年から令和2年まで減少傾向でしたが、令和3年から再び増加に転じ、令和4年は自殺者数が11人となっています。

自殺者数について、5年間の平均で比較すると、平成25年から平成29年の10.6人が、平成30年から令和4年には7.6人に減少しています。

### 2 自殺死亡率の推移

図 1-2 自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の推移

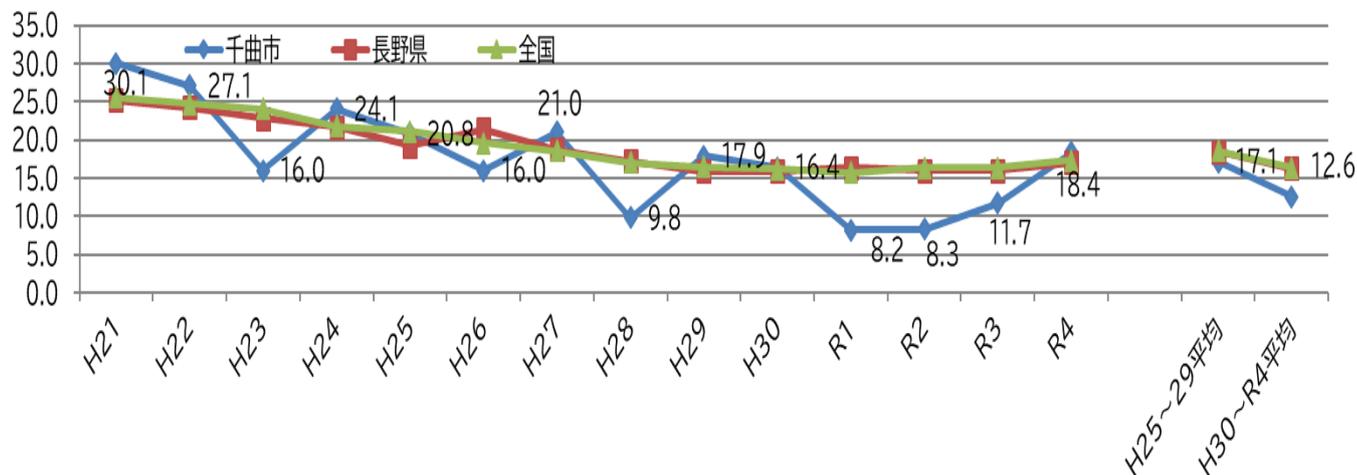


表 1-2 自殺死亡率（人口 10 万人あたりの自殺者数）の推移

	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	H25~29平均	H30~R4平均
千曲市	30.1	27.1	16.0	24.1	20.8	16.0	21.0	9.8	17.9	16.4	8.2	8.3	11.7	18.4	17.1	12.6
長野県	25.2	24.3	22.8	21.7	19.2	21.4	18.8	17.2	15.9	15.9	16.4	16.0	16.0	17.0	18.5	16.3
全国	25.6	24.7	24.1	21.8	21.1	19.6	18.6	17.0	16.5	16.2	15.7	16.4	16.4	17.3	18.6	16.4

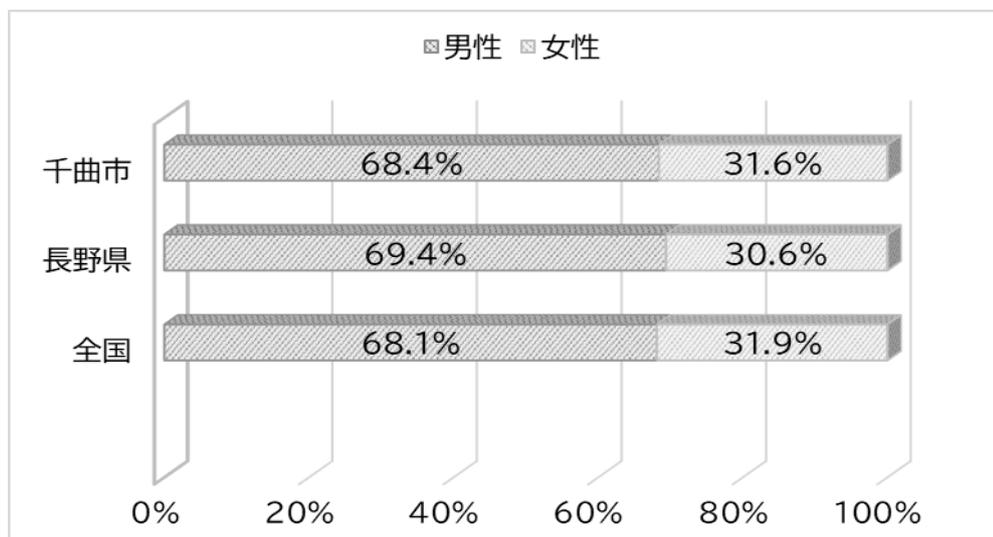
地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）より

本市の自殺死亡率は、平成 21 年の 30.1 をピークに減少しています。令和元年から令和 3 年までは国や県を下回り、第 1 次計画の目標である 13.0 以下を達成していましたが、令和 4 年に 18.4 と増加に転じています。

5 年間の自殺死亡率の平均については、平成 25 年から平成 29 年は 17.1 でしたが、平成 30 年から令和 4 年は 12.6 と減少しています。

### 3 性別の特徴

図 1-3 性別自殺者割合（平成 29 年～令和 3 年合計）



厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

市における性別自殺者数の割合は、男性 68.4%、女性 31.6%です。国、県、本市ともに男性が 6 割以上を占めています。

#### 4 性別×年齢階級別自殺死亡率

図1-4 【男性】性別×年代別自殺死亡率（人口10万人対）

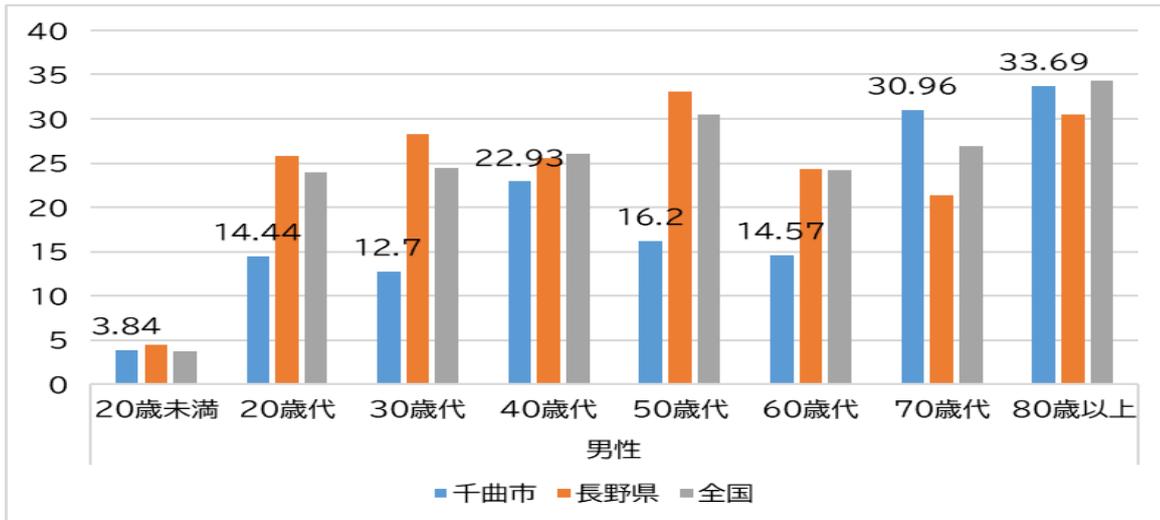


図1-5 【女性】性別×年代別自殺死亡率（人口10万人対）

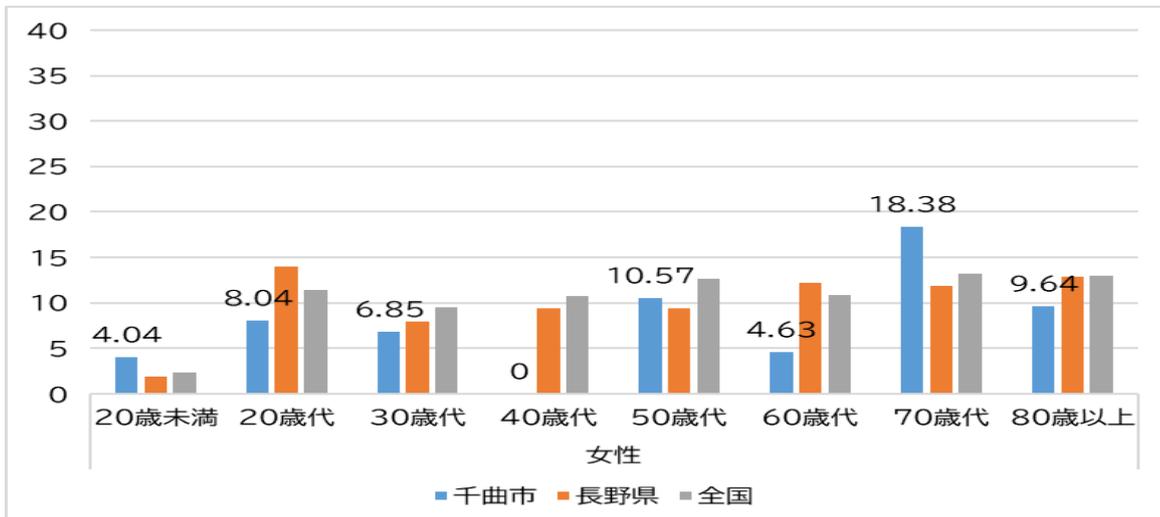


表1-3 性別×年代別自殺死亡率（人口10万対）

区分	性別	千曲市	長野県	全国	性別	千曲市	長野県	全国
20歳未満	男性	3.84	4.43	3.77	女性	4.04	1.94	2.37
20歳代		14.44	25.79	23.96		8.04	13.96	11.42
30歳代		12.7	28.25	24.45		6.85	7.93	9.49
40歳代		22.93	25.55	26.08		0	9.43	10.78
50歳代		16.2	33.13	30.5		10.57	9.37	12.71
60歳代		14.57	24.34	24.19		4.63	12.24	10.88
70歳代		30.96	21.30	26.93		18.38	11.9	13.23
80歳以上		33.69	30.50	34.34		9.64	12.88	12.97

自殺総合対策推進センター 「地域自殺実態プロファイル」より

本市は、男性、女性ともに、県や国と比較して、70歳代の自殺死亡率が高くなっています。また、女性は20歳未満の自殺死亡率が県や国よりも高くなっています。

## 5 自殺者における未遂歴

表 1-4 自殺者における未遂歴の状況（平成 29 年～令和 3 年合計）

		千曲市		全国
		自殺者数 (人)	割合 (%)	割合 (%)
未 遂 歴	あり	5	13.2	19.4
	なし	23	60.5	62.3
	不詳	10	26.3	18.3
	合計	38	100.0	100.0

自殺総合対策推進センター 「地域自殺実態プロファイル」より

本市の自殺者における未遂歴は、未遂歴なしの人が 60.5%となっており、全国と比べると同程度になっています。

## 6 高齢者の自殺状況

表 1-5 60 歳以上の高齢者の自殺の内訳（平成 29 年～令和 3 年合計）

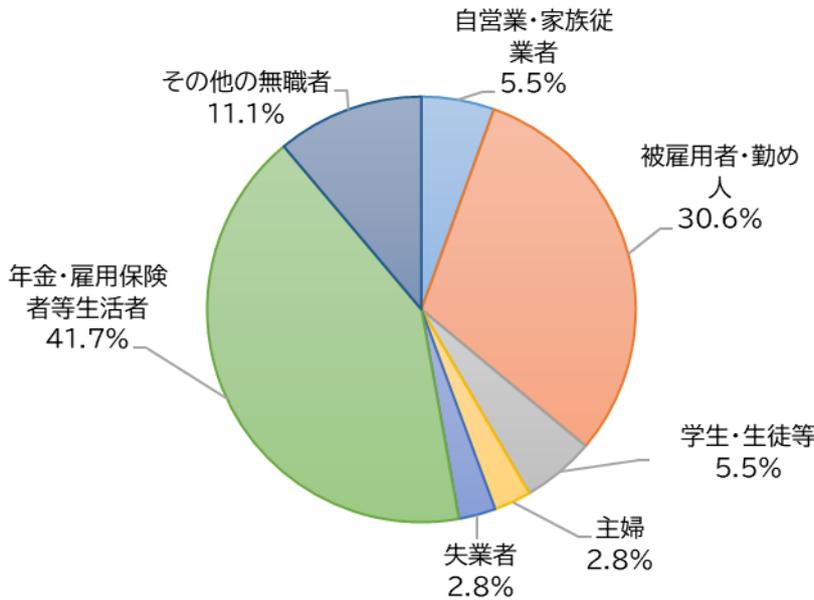
性別	年齢区分	同居人の有無(人)		同居人の有無(%)		全国割合(%)	
		有	無	有	無	有	無
男性	60 歳代	3	0	15.0	0	14.0	10.4
	70 歳代	5	1	25.0	5.0	15.0	8.0
	80 歳以上	1	3	5.0	15.0	11.5	5.0
女性	60 歳代	1	0	5.0	0	8.7	2.8
	70 歳代	3	1	15.0	5.0	9.1	4.3
	80 歳以上	2	0	10.0	0	6.9	4.3
合計		15	5	75.0	25.0	65.2	34.8

自殺総合対策推進センター 「地域自殺実態プロファイル」より

「70 歳代同居人あり」の自殺者の割合が、男性 25.0%、女性 15.0%と全国よりも高くなっています。また、「80 歳以上の男性同居人なし」の割合が 15.0%と全国よりも高くなっています。

## 7 職業別の自殺状況

図 1-6 職業別の自殺者割合（平成 29 年～令和 3 年合計）



厚生労働省 「地域における自殺の基礎資料」より

職業別の自殺者割合について見ると、年金・雇用保険者等生活者が 41.7%で、自営業・家族従業者、被雇用者・勤め人は 36.1%となっています。

## 8 対策が優先されるべき対象群

平成 29～令和 3 年の 5 年間で、市において自殺者が多い属性（性別×年代別×職業の有無別×同居人の有無別）は、表 1-4 の 5 区分となっています。

表 1-3 支援が優先されるべき対象群

上位 5 区分	自殺者数 5 年計	割合	自殺率 (10 万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1 位:男性 60 歳以上無職同居	9	23.7%	35.2	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
2 位:男性 40～59 歳有職同居	7	18.4%	21.2	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み＋仕事の失敗→うつ状態→自殺
3 位:女性 60 歳以上無職同居	6	15.8%	14.3	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4 位:男性 60 歳以上無職独居	4	10.5%	110.2	失業（退職）＋死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5 位:男性 20～39 歳有職同居	4	10.5%	20.5	職場の人間関係/仕事の悩み（ブラック企業）→パワハラ＋過労→うつ状態→自殺

いのち支える自殺総合対策推進センター 「地域自殺実態プロファイル」より

本市における自殺の実態について、いのち支える自殺対策推進センターが市町村に提供している「地域自殺実態プロファイル」では、本市において優先される対象群として、「高齢者」「勤務・経営者」「生活困窮者」が挙げられています。

### 第3章 計画の基本的な方向性

#### 1 基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。改正基本法は、第1条において、「自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする」とうたっています。我が国の自殺対策は、全ての人がかげがえのない個人として尊重される社会、「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ます。

本市においても、この基本理念に基づき、自殺対策を推進していきます。

**【基本理念】 誰も自殺に追い込まれることのない千曲市の実現**

#### 2 自殺対策の基本方針

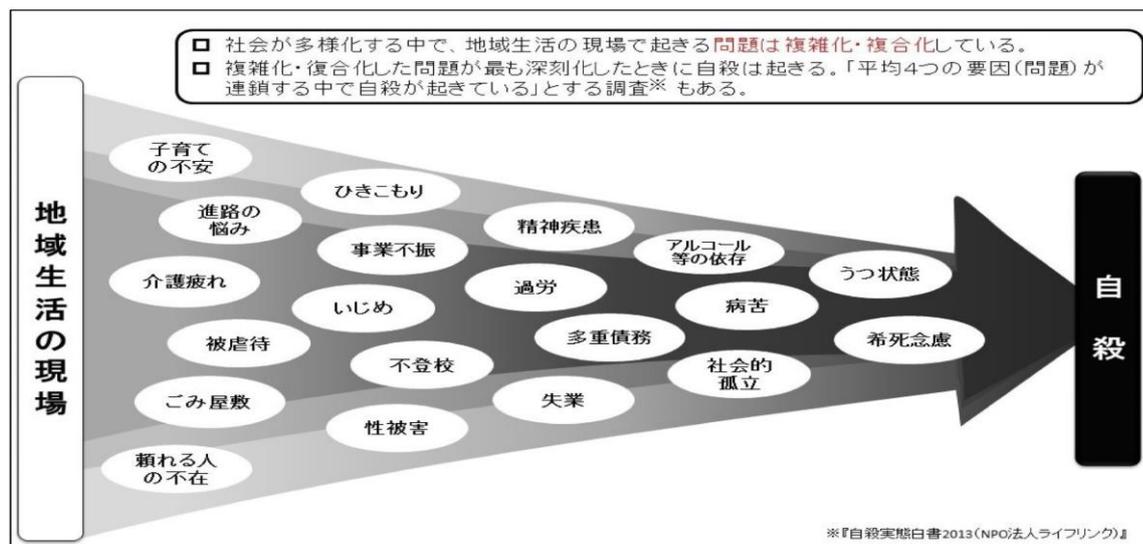
大綱が示した6つの基本方針に沿って本計画を推進します。

##### (1) 生きることの包括的な支援として推進

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、経済・生活問題、健康問題、家庭問題など、自殺の背景・原因となる様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度、慣行の見直しや、相談・支援体制の整備といった社会的な取組により解決が可能とされています。また、健康問題や家庭問題等の、個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談や、精神疾患の治療について社会的な支援により解決できる場合もあります。

したがって、本市の自殺対策においても、社会全体の自殺リスクを低下させるための社会的な取組として対策を推進していきます。

図 2-1 自殺の危機要因イメージ図



自殺の危機要因イメージ図 (厚生労働省資料「市町村自殺対策計画策定の手引」より引用)

## (2) 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

自殺は、健康問題、経済・生活問題、人間関係などの問題のほか、様々な要因が複雑に関係しており、自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにするには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要となります。このような包括的な取組を実施するためには、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

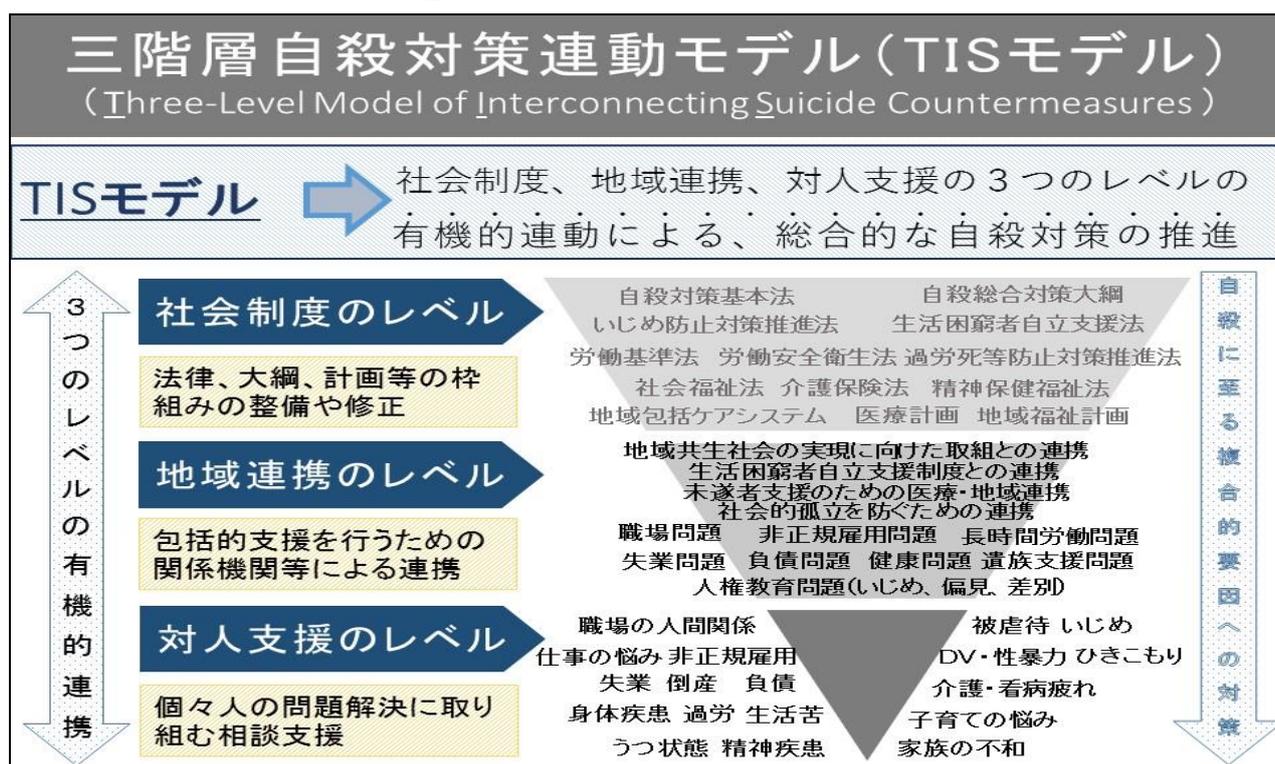
今後、地域共生社会の実現に向け、様々な分野の生きる支援や制度と連携し、社会の多様性にも配慮した取組を推進していきます。

## (3) 対応段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺対策に係る個別の施策は、以下の3つのレベルで分けて考え、これらを有機的に連動させることで総合的に推進します。

- ① 個々人の問題解決に取り組む相談支援を行う「対人支援レベル」
- ② 問題を複合的に抱える人に対して包括的な支援を行うための関係機関等による実務連携などの「地域連携レベル」
- ③ 法律、大綱、計画等の枠組みの整備や修正に関わる「社会制度のレベル」

図 2-2 三階層自殺対策連動モデル



いのち支える自殺対策推進センター資料

## (4) 実践と普及啓発を両輪とする対策の推進

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行います。また、自殺に対する偏見を払拭し正しい理解を促進するよう、普及啓発を行います。

### (5) 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

「誰も自殺に追い込まれることのない千曲市」を実現するためには、国、県、市、関係団体、民間団体、企業、市民等が連携・協働し、自殺対策を総合的に実施することが必要です。そのために、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化し、共有化し、相互に連携・協働しながら取組を推進していきます。

地方公共団体は、「地域の状況に応じた施策を策定し、実施する」役割があります。市民の暮らしに密着した自殺対策を推進し、地域における各主体の緊密な連携・協働に努め、自殺対策の中心的役割を担います。

### (6) 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

改正基本法第9条において、「自殺者及び未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない」と定められていることを踏まえ、国、地方公共団体、民間団体等の自殺対策に関わる者は、このことを改めて認識して自殺対策に取り組むことが求められます。

市は、このことを認識し、自殺者及び未遂者並びにそれらの者の親族等関係する方々の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、不当に侵害されることがないように自殺対策に取り組みます。

## 3 SDG s（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進

SDG s（持続可能な開発目標）は、平成 27（2015）年に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて掲げられた、令和 12（2030）年までに「地球上の誰一人取り残さない持続可能な世界」の実現を目指す国際目標です。

大綱において、「自殺対策は、SDG s の達成に向けた政策としての理念も持ち合わせるものである」とされていることを受けて、本計画に掲げる施策の推進においても、SDG s のゴールとの関連を意識し、本計画の推進が SDG s におけるゴールの達成に資するものとして位置づけます。

本計画に掲げる施策と関連する SDG s のゴールは以下のとおりです。

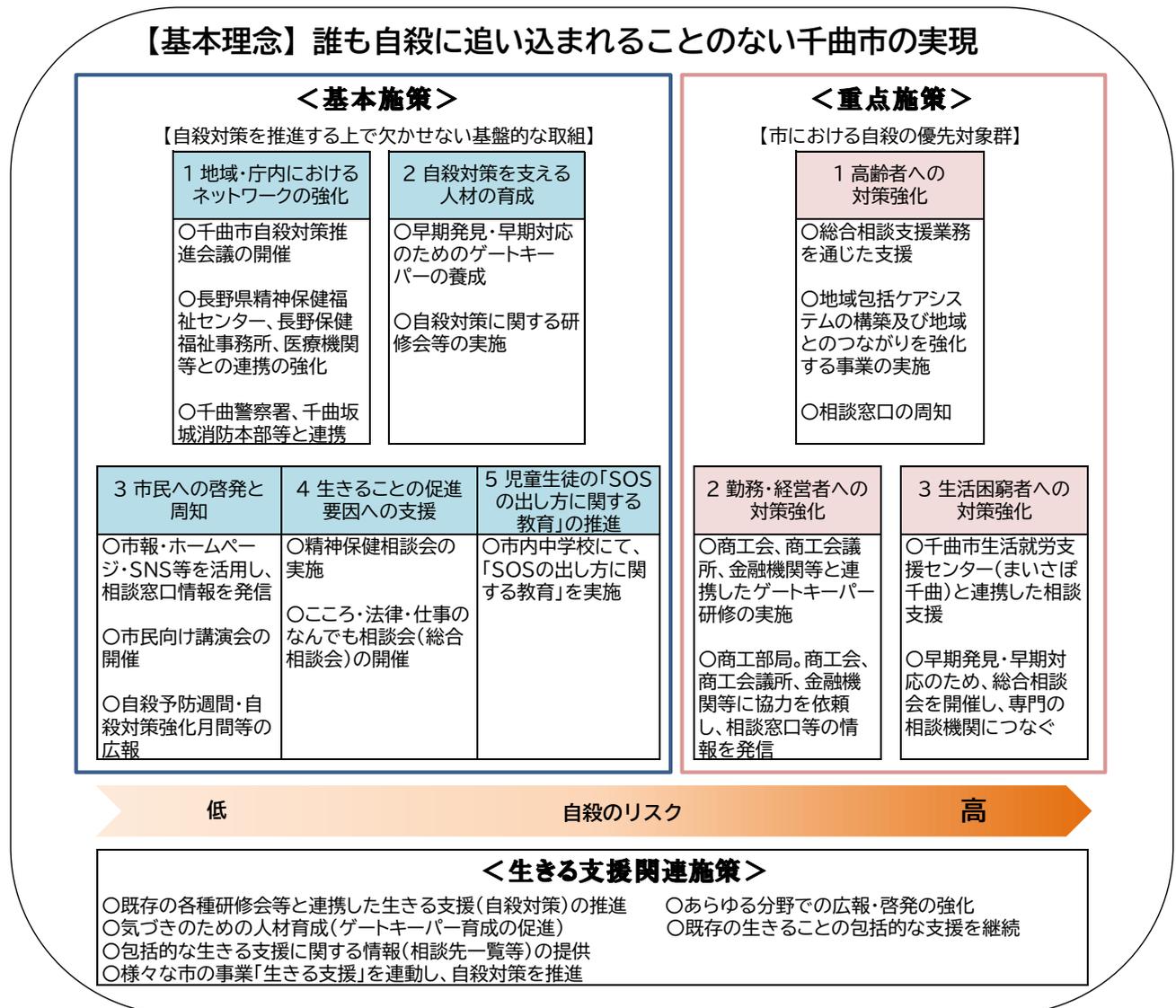


## 第4章 施策の体系

市の自殺対策は、大きく3つの施策群で構成されています。

- ①全国的に実施されることが望ましいとされている「5つの基本施策（基本パッケージ）」
- ②市における自殺の現状、地域の特性を踏まえ、支援が優先されるべき施策群(対象群)「3つの重点施策（重点パッケージ）」
- ③市における様々な事業のうち、自殺対策に資する事業をまとめた「生きる支援関連施策」

図 3-1 施策の体系図 ※



(地域自殺対策政策パッケージより健康推進課作成)

※ 施策の体系図は、地域の実情にあった計画を策定するために、自殺総合対策推進センターが開発し公表した「地域自殺対策政策パッケージ」を活用し、全国的に実施されることが望ましい施策群からなる①「基本パッケージ」(基本施策)と、地域において優先的な課題となり得る施策群(対象群)について詳しく提示したプロファイルから②「重点パッケージ」(重点施策)にて構成されている。

## 第5章 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つの施策で構成しています。

### 基本施策1 地域・庁内におけるネットワークの強化



自殺対策の推進においては、その担い手となる人材や関係機関が連携し、各地域の実情に応じた支援をすることが必要となります。市では、市長をトップとして当計画を策定し、自殺対策を市全体の取組として推進します。市をあげた自殺対策の推進においては、関係団体、民間団体、企業、市民等の有機的な連携・協働のもと取組を推進していく必要があります。

千曲市自殺対策推進会議では地域や庁内における役割の明確化を図るとともに、長野県精神保健福祉センター、長野保健福祉事務所、千曲警察署、千曲坂城消防本部等、地域の関係機関と連携し、庁内・地域におけるネットワークの更なる強化を図ります。

### 基本施策2 自殺対策を支える人材の育成



身近な人の悩みや生活上の困難を抱える人が発するサインに早期に気づき、適切な対応をとることのでき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重要な役割を果たします。

市では、市民をはじめ、市職員、保健、医療、福祉、教育、労働など様々な分野の方々へ、「ゲートキーパー研修」を実施し、地域における自殺対策の担い手を増やすとともに、自殺に対する誤解や偏見の解消のため自殺やうつ病等の精神疾患に関する正しい知識の普及を図るために必要な研修等の機会を確保していきます。

#### 誰でもなれるゲートキーパー

市民ひとりひとりがゲートキーパーになれます！

☆特別な資格は必要ありません。幅広い分野に自殺対策の担い手が必要です☆

- 民生委員・児童委員、地区の自治会役員、社会福祉協議会職員
- 障害福祉サービス事業所の職員、自助グループの関係者、相談支援専門員
- 住民ボランティア組織やNPO等職員
- 消費生活相談員、人権擁護委員
- 医療関係者（医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー等）
- 警察官、消防士
- 介護関係者（介護職員、介護支援専門員）
- 労働関係者（ハローワーク職員、事業者、安全衛生管理者、雇用相談担当者）
- 教育関係者（教諭、養護教諭等）
- 司法関係者（弁護士、司法書士、多重債務相談担当者等）

## 基本施策3 市民への啓発と周知



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現状があります。自殺やうつなどの精神疾患に関する正しい理解が得られるとともに、危機に直面した場合に専門窓口や相談機関、周囲の人に助けをもとめることができる環境を整備していきます。

自殺に対する正しい知識の普及を図るため、自殺予防週間・自殺対策強化月間における啓発活動を実施するとともに、各種講演会、出前講座等の機会を活用し、自殺予防に関する内容の普及啓発を図ります。また、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ができるよう、各種相談窓口について、市報、ホームページ、SNS等を活用し、広く周知していきます。

市民が、自身や家族の抱えるストレスや落ち込み度をパソコンやスマートフォンから気軽にチェックし、相談窓口情報にアクセスできる「こころの体温計」について、チラシや SNS 等を活用し、広く周知します。

図-4 こころの体温計チラシイメージ

# こころの体温計





千曲市

こころの体温計

検索

## 携帯・スマホは こちらから

**本人モード** ストレス度・落ち込み度が分かります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

**猫**

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

本人モード 結果画面(例)



**家族モード** 身近な方のこころの健康チェック

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。



**赤ちゃんママモード**

**ママのこころ健康チェック**

赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。



**ストレス対処タイプテスト**

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

ストレスを解消法をチェックして毎日健やかに、穏やかに過ごしましょう。

## 基本施策4 生きることの促進要因への支援



自殺を引き起こす要因は、家族関係の不和、子育て・介護疲れ、職場の人間関係・過重労働などの勤務問題、心身の不調や病気等の健康問題、失業・生活困窮等の経済問題など、多岐にわたり、複雑化した問題が、最も深刻化したときに自殺は起こるといわれています。

市民の生きることの促進要因への支援のためには、悩みや抱えている問題が深刻化する前に相談できる窓口や、孤独・孤立を防ぐための居場所づくりなど、問題を抱えた人のニーズに合わせた個別支援を提供できる体制を整備することが必要不可欠となります。様々な悩みを抱えた方が、相談できる機会として、「こころ・法律・仕事のなんでも相談会（総合相談会）」を実施します。

そのほか、ハイリスク層とされる自殺未遂者への支援として、千曲警察署と連携した個別支援の取組を行います。また、自死遺族への支援として、長野県精神保健福祉センターが実施している、「あすなるの会」を紹介し、こころのケアや支援を行います。市広報紙やホームページへ「あすなるの会」に関する情報を掲載し、自死遺族への情報提供に努めます。

## 基本施策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、常に変化しています。昨今では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、児童生徒のみならず、その家庭環境も複雑化しています。児童生徒が置かれる生活環境・家庭環境により、生きづらさを抱え、居場所を失う子どもや自分自身では対応・解決ができないような問題に直面する子どもが今後も増えることが予想されます。そのような状況に陥った時に、児童生徒が一人で問題を抱え込むことなく、信頼できる身近な大人に相談できるよう、「SOS の出し方に関する教育」を実施します。

「SOS の出し方に関する教育」の実施にあたっては、児童生徒が困難やストレスに直面した際の適切な対処法を学ぶこと、信頼できる大人に助けを求めることができるよう、教育委員会、学校の教職員と連携し、授業の実施方法等について検討して実施していきます。また、児童生徒だけでなく、児童生徒が発した SOS を受け止める大人が、適切に対応できるよう、教職員や保護者に向けた情報発信を行います。

なお、「SOS の出し方に関する教育」は、自殺対策基本法第 17 条第 3 項及び、自殺総合対策大綱の重点施策の 1 つとして位置づけられています。

## 評価指標（基本施策1～5）

指標	目標 (毎年評価)	取組内容【担当課】
基本施策1 地域・庁内におけるネットワークの強化		
千曲市自殺対策推進会議の開催	年1回	庁内自殺対策関連部署及び地域の関係機関によって構成され、当計画の進捗状況について確認をするとともに、自殺対策の推進のために必要な事項について協議します。【健康推進課】
基本施策2 自殺対策を支える人材の育成		
市民・支援関係者向けゲートキーパー研修受講者数	年間100人以上	出前講座等により市民・支援関係者向けにゲートキーパー研修を実施します。【健康推進課】
市職員向けゲートキーパー研修の実施	年1回	市職員向けにゲートキーパー研修を実施します。自殺対策関連部署に、広く参加を呼び掛けます。【健康推進課】
基本施策3 市民への啓発と周知		
こころの健康講座の開催	年1回	「みんなで守ろう大切ないのち」をテーマに市民向けに、こころの健康に関する「こころの健康講座」を開催します。【健康推進課】
基本施策4 生きることの促進要因への支援		
こころ・法律・仕事のなんでも相談会（総合相談会）の開催	年1回	精神科医、弁護士等の専門家に無料で相談できる総合相談会を開催します。【健康推進課】
基本施策5 児童生徒の「SOSの出し方に関する教育」の推進		
「SOSの出し方に関する教育」を実施する中学校の割合※1	100%	教育委員会、学校と連携し、「SOSの出し方に関する教育」を実施します。【健康推進課】【教育総務課】
こどものSOSの受け止め方について保護者向けに情報を発信する	100%	「SOSの出し方に関する教育」実施後に、保護者向けに情報を発信します。【健康推進課】【教育総務課】

※1 市内公立中学校4校、県立中学校1校

## 第6章 重点施策

重点施策は、「地域の自殺実態プロフィール」より、市の自殺の特徴を踏まえ、次の3つを重点施策として推進していきます。



### 重点施策1 高齢者の自殺対策の推進

周辺の人々とのつながりの希薄化や健康問題等により、閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独状態に陥ることで自殺のリスクを抱える高齢者への支援が必要となります。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・孤独状態になることが多くなる傾向にあります。また、介護に関する悩みにより、高齢者を含む家族全体が心身ともに疲弊してしまう状態に陥りやすいことから、同居人である家族や介護者も含めた自殺対策が必要です。

本市は、「70歳代の男女」、「80歳以上独居男性」の自殺が国や県より高い傾向にあります。

高齢者の自殺対策として、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、高齢者特有の課題を踏まえつつ、生きがいや役割の保持などの「生きることの促進要因」を増やすための、一般介護予防事業・健康づくり事業の推進をとおした高齢者の健康づくり、孤立・孤独予防等、生きることの包括支援としての施策の推進を図ります。

#### <具体的な施策>

	事業名	事業概要	実施内容	担当課	担当係
1	認知症総合支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症初期集中支援チームによる早期診断・対応への支援</li> <li>認知症地域支援推進員の配置、相談支援体制の構築・ケア向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談時に必要に応じて相談先の紹介、受診勧奨、必要な機関との連携</li> </ul>	高齢福祉課	地域包括支援センター 介護連携係
2	認知症サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症サポーター養成・キャラバンメイト育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症サポーター養成講座の時に自殺対策の視点を盛り込むよう支援</li> </ul>		
3	介護予防普及啓発事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防・地域での介護予防の啓発・健康学習の実施・生活習慣病予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業参加者等のゲートキーパー研修への受講推奨</li> <li>相談先の周知、閉じこもりやうつ状態の予防への理解促進</li> </ul>		
4	介護予防把握事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>閉じこもり等何らかの支援を必要とする方の早期把握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談時に必要に応じて相談先の紹介、受診勧奨、必要な機関との連携</li> </ul>		
5	地域リハビリテーション活動支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防・生活習慣病予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業参加者等のゲートキーパー研修への受講推奨</li> <li>相談先の周知、閉じこもりやうつ状態の予防への理解促進</li> </ul>		

	事業名	事業概要	実施内容	担当課	担当係			
6	地域介護予防生活支援事業	・地域活動組織の支援	・ボランティア、事業参加者等のゲートキーパー研修への受講推奨 ・相談先の周知、閉じこもりやうつ状態の予防への理解促進	高齢福祉課	地域包括支援センター 介護連携係			
7	総合相談支援業務	・高齢者・家族等の総合相談支援	・相談時、必要に応じて相談先の紹介、受診勧奨、関係機関との連携		高齢福祉課	地域包括支援センター 相談支援係		
8	包括的・継続的ケアマネジメント支援業務	・介護支援専門員の相談・支援 ・地域ケア会議の実施	・介護支援専門員のゲートキーパー研修への受講推奨 ・相談先の周知、閉じこもりやうつ状態の予防への理解促進					
9	権利擁護業務	・高齢者の虐待予防・対応、権利擁護等	・相談先の周知、人権研修会等において自殺対策に関する視点を盛り込む					
10	介護保険事業（介護予防・生活支援サービス事業を含む）	・要介護・要支援認定者等への介護保険事業によるサービスの提供 ・事業所との情報共有、連携	・事業従事者等のゲートキーパー研修への受講推奨 ・相談先の周知、閉じこもりやうつ状態の予防への理解促進			高齢福祉課	地域包括支援センター 相談支援係 介護保険係	
11	介護相談員派遣事業	・介護サービス利用者の相談（疑問等の解消）に応じるために実施	・介護相談員のゲートキーパー研修への受講推奨				介護保険係	
12	緊急通報システム装置設置事業	・一人暮らし高齢者等の急病、緊急時の連絡及び日常における相談に対し、緊急通報システム装置を設置	・日常における相談等を受ける中で必要に応じて相談先を紹介できるように、委託先事業者に相談先一覧表を配布				高齢者係	
13	安心コール事業	・一人暮らし高齢者と定期的に電話によるコミュニケーションを図ることにより、安否・健康状態等の確認を行うとともに孤独感の解消を図る	・定期的な電話をする中で必要に応じて相談先を紹介できるように、委託先事業者に相談先一覧表を配布					
14	生活支援体制整備事業	・生活支援コーディネーターの配置、協議体の設置を進め、高齢者を支える地域づくりを推進	・生活支援コーディネーターのゲートキーパー研修への受診推奨 ・相談先の周知、閉じこもりやうつ予防のための対応					
15	後期高齢者健診	・後期高齢者の生活習慣病・重症化予防のための健診	・必要に応じ相談先についてリーフレットを配布					
16	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	・高齢者の生活習慣病・重症化予防、抑うつ状態、閉じこもり予防	・質問票を活用し必要に応じて介護予防事業、健康相談等を紹介 ・健康状態不明者へのアプローチ				健康推進課	保健事業推進係
17	精神保健相談会	・精神科医による、市民の相談機会の提供	・必要に応じ相談先についてリーフレットを配布					健康増進係

## 重点施策2 勤務・経営者の自殺対策の推進



勤務・経営問題による自殺の背景には、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、自殺のリスクが高まるとされています。近年では、職場におけるパワーハラスメントや長時間労働が原因となる自殺も発生しています。勤務・経営者の自殺リスクを軽減するためには、ハラスメント対策、働きやすい職場環境の整備が求められています。

職域や各事業所での対策だけでなく、行政や地域の業界団体の役割も重要であるため、商工会・商工会議所等の関係機関と連携して勤務問題による自殺リスクの低減に向けた取組を推進します。

### <具体的な施策>

	事業名	事業概要	実施内容	担当課	担当係
1	事業者への情報提供	・商工団体等に相談窓口、ゲートキーパー研修の情報等について情報提供する	・商工団体会報誌等の一斉送付時に相談先一覧等のリーフレットを入れる ・商工団体窓口に相談先一覧等のリーフレットの設置を依頼	産業振興課	産業振興係
2	就業相談者への情報提供	・就業相談者への情報提供を行う	・地域職業相談室（ハローワーク篠ノ井・千曲市ふるさとハローワーク）に相談先一覧等リーフレットの設置を依頼		
3	研修・講演会開催事業	・「人権を守る市民集会」、「ふれあいセミナー」等、人権にかかわる講演会を開催し、市民の人権意識高揚を図る	・参加者に相談先一覧等のリーフレットを配布	人権・男女共同参画課	人権・男女共同参画係
4	人権ふれあいセンター相談事業	・人権にかかわる相談業務	・指導員や相談員のゲートキーパー研修への受講推奨		
5	男女共同参画セミナー事業	・職場や地域における女性の活躍を推進するためのセミナーを開催する	・参加者に相談先一覧等のリーフレットを配布		
6	法律相談	・弁護士による、労働問題等市民への相談機会の提供	・弁護士による相談により、問題解決への支援を行う	総務課	行政管理係
7	精神保健相談会（再掲）	・精神科医による、市民への相談機会の提供	・必要に応じ相談先についてリーフレットを配布		
8	関係機関向けゲートキーパー研修	・商工会、商工会議所、金融機関等の関係機関向けにゲートキーパー研修を実施	・ゲートキーパー研修を実施し、相談窓口等について情報提供し、チラシやリーフレットの活用を依頼	健康推進課	健康増進係

## 重点施策3 生活困窮者の自殺対策の推進



無職、失業状態による、生活困窮者は、経済的な問題だけでなく、健康問題、家族等との人間関係、介護問題、多重債務、ひきこもり等、複合的な問題を抱えていることが考えられ、自殺リスクが高い傾向があります。

生活困窮者自立支援制度に基づく支援と自殺対策施策等により、自殺予防を推進します。

また、千曲市生活就労支援センター「まいさぼ千曲」、福祉課生活保護担当部署をはじめとした、関係部局・関係機関との連携により、包括的な支援体制の構築を図ります。

### <具体的な施策>

	事業名	事業概要	実施内容	担当課	担当係
1	市税等徴収及び滞納処分等	・滞納者への催告や滞納処分の実施	・担当職員に対して、ゲートキーパー研修を推奨	債権管理課	管理収納係
2	市営住宅事務	・市営住宅の管理、入退きの相談、手続き業務	・状況に応じて専門相談機関、他部署へつなぐなど、様々な支援につなげられる職員体制をつくる ・保証人の確保が困難な希望者への特例可否のヒアリング	建築課	空き家対策係
3	市営住宅家賃等徴収及び滞納整理	・未納者への督促、催告や滞納解消に向けた相談業務	・窓口相談先一覧等のリーフレットを設置し、必要に応じて手渡す ・保証人を交えての支払い計画の立案		
4	市税賦課業務	・市税賦課業務	・窓口相談先一覧等のリーフレットを設置し、必要に応じて手渡す	税務課	市民税諸税係
5	国民年金事務	・年金相談業務	・担当職員に対して、ゲートキーパー研修の受講を推奨 ・相談窓口で対応する際、相談者に必要に応じて相談先一覧等のリーフレット配布 ・生活を支える「老齢年金」、その他「障害年金」や「遺族年金」に関わる年金相談業務を通じて、年金受給権確保のため、未納・追納・免除等の助言指導、申請手続き等の支援を行う	市民課	年金係
6	消費生活相談	・悪質商法などの消費者トラブル、多重債務等に関する相談業務	・消費者トラブルや多重債務問題への助言、あっせん。必要に応じて専門の相談機関の紹介	市民生活課	市民生活係
7	母子家庭等福祉事業	・ひとり親家庭及び寡婦世帯の相談及び指導	・母子父子自立支援員に対してゲートキーパー研修の受講を推奨 ・相談対応時に、必要に応じて相談先一覧等のリーフレットを配布 ・関係機関と連携を図り、相談者に寄り添った相談支援を行う	子ども未来課	子ども家庭相談係

8	家賃の扶助	・生活困窮者に対し、状況を判断したうえで、必要に応じ、家賃を扶助する（通常3か月）	・深刻な事態に陥る前に、経済的な生活困窮対策を行う	福祉課	生活支援係
9	一般健診	・生活保護受給者の生活習慣病予防、重症化予防のための健診	・必要に応じ相談先について情報提供する	健康推進課	健康増進係
10	法律相談（再掲）	・弁護士による、労働問題等への市民の相談機会の提供	・弁護士による相談により、問題解決への支援を行う	総務課	行政管理係
11	精神保健相談会（再掲）	・精神科医による、市民の相談機会の提供	・必要に応じ相談先についてリーフレットを配布	健康推進課	健康増進係

### 評価指標（重点施策1～3）

重点施策における各事業の評価については、自殺対策計画進捗確認シートを活用し、毎年実施状況について評価し、必要に応じ事業の実施内容等を修正し、取組を推進していきます。

指標	現状	目標（※）	出典（区分）
<b>重点施策1 高齢者の自殺対策の推進</b>			
60歳以上の自殺者数	16人 (平成31年～令和4年合計)	25%減少 13人未満 (令和6年～令和10年合計)	警察庁統計 (自殺日・住居地)
<b>重点施策2 勤務・経営者の自殺対策の推進</b>			
勤務・経営問題を理由とする自殺者数	5人 (平成31年～令和4年合計)	20%減少 5人未満 (令和6年～令和10年合計)	警視庁統計 (自殺日・住居地)
<b>重点施策3 生活困窮者の自殺対策の推進</b>			
経済・生活問題を理由とする自殺者数	5人未満 (平成31年～令和4年合計)	5人未満を維持 (令和6年～令和10年合計)	警視庁統計 (自殺日・住居地)

※前計画は各指標20%減少としたが、前計画の目標達成状況に応じて、目標を設定しました。

## 第7章 計画の推進体制

### 1 計画の周知

本計画を推進していくために、市民が自殺対策への重要性を理解し、取組を行えるよう、市ホームページなどを活用し、本計画の市民への周知を行います。

### 2 推進体制

#### ①「千曲市自殺対策推進会議」の開催

庁内の関係部署並びに、保健所、警察署、消防署等も参加する「千曲市自殺対策推進会議」において、各事業の推進状況の把握、各事業の評価や、自殺の実態に応じた取組の検討などを行い、自殺対策のPDCAサイクルを推進し、「誰も自殺に追い込まれることがない千曲市」の実現を目指します。また、専門家からの意見や構成団体と連携した取り組みの検討等を行い、効果的な自殺対策の推進を図ります。

#### ②「自殺予防対策に向けた庁内連絡会」の開催

それぞれの分野で課題を探り、連携を強化しながら事業の推進に努めていきます。

### 3 進捗管理

本計画の取組状況や目標値については、事務局の健康推進課において把握し、計画の適切な進捗管理に努めます。

## 第8章 資料編

### 1 千曲市自殺対策関連事業「生きる支援関連施策」一覧

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
1 気づきのための人材育成（ゲートキーパー育成の促進）					
1	ゲートキーパー研修	・市民、支援関係者、市職員向けにゲートキーパー研修を実施する	・ゲートキーパー研修への参加を広く呼びかける ・ゲートキーパー研修の実施について関係機関に協力を依頼	健康推進課	健康増進係
2	児童館管理運営事業	・保護者が労働等により家庭にいない児童の放課後の居場所の提供と健全な育成	・保護者が労働等により家庭にいない児童の放課後の居場所の提供と健全な育成	こども未来課	子育て支援係
3	子育て支援センター管理運営事業	・乳幼児のいる子育て中の親子の交流や育児相談、情報提供等の実施	・子育て相談員に対して、ゲートキーパー研修の受講を推奨		
4	家庭児童相談室運営事業	・家庭児童福祉に関する相談及び指導	・家庭相談員に対して、ゲートキーパー研修の受講を推奨		こども家庭相談係
5	女性相談事業	・DV等の被害者相談及び指導	・女性相談員に対して、ゲートキーパー研修の受講を推奨		
6	各種団体との情報共有	・ゲートキーパー関連の情報共有	・就労・商工・産業等の各種団体とゲートキーパー関連の情報を共有		
7	不登校対策支援事業	・課題解決に向け、学校・教育委員会が的確に対応するための専門的な支援と助言を実施	①教育相談室の設置及び相談員による巡回相談 ②不登校対策委員会の設置 ③欠席状況報告のまとめ ④教育支援センターの設置及び指導員の配置 ・小学校（1）、中学校（4） ⑤チャイルドサポーターの配置	教育総務課	学校教育係
8	特別支援教育支援事業	・特別支援教育支援の実施	・特別支援教育支援員の配置 ・特別な支援を必要とする子ども達が地元の子供達と交流及び共同学習をする		

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
2 包括的な生きる支援に関する情報（相談先一覧等）の提供					
9	基幹相談支援センターによる相談	・障がい者（児）の相談事に対し包括的な相談支援を行う	・相談に応じながら悩み事の解決に向けて支援を行うとともに、必要に応じ相談先一覧表の配布を行う	福祉課	障がい者支援係
10	障害者相談員設置	・市が委嘱した地域内の相談員による障がい者等への情報提供や相談業務	・障がい者等の抱える様々な課題等の相談ができる体制を整え、適切な支援につなげられるようサポート		
11	児童館管理運営事業	・保護者が労働等により家庭にいない児童の放課後の居場所の提供と健全な育成	・放課後児童支援員に対して、相談先一覧等のリーフレットを配布	こども未来課	子育て支援係
12	子育て支援センター管理運営事業	・乳幼児のいる子育て中の親子の交流や育児相談、情報提供等の実施	・相談対応時に、必要に応じて相談先一覧等のリーフレットを配布		
13	家庭児童相談室運営事業	・家庭児童福祉に関する相談及び指導	・相談対応時に、必要に応じて相談先一覧等のリーフレットを配布		
14	女性相談事業	・DV等の被害者相談及び指導	・相談対応時に、必要に応じて相談先一覧等のリーフレットを配布		
15	労働問題に関する相談窓口業務	・相談への対応、情報提供	・相談窓口相談先一覧等のリーフレットを設置 ・国、県等の相談先を紹介	産業振興課	産業振興係
16	国保等業務の申請手続・相談	・国保等の資格・給付の手続き	・必要に応じ、相談先について情報提供 ・リーフレット・啓発グッズの配布	健康推進課	国保医療係
17	母子健康手帳交付事業	・母子健康手帳の交付	・必要に応じ相談先について情報提供		母子保健係
18	妊婦一般・産婦健康診査助成事業	・妊婦一般・産婦健康診査の助成	・必要に応じ相談先について情報提供		

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
19	産後ケア事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お母さんや赤ちゃんの健康や育児について助産師から具体的なアドバイスが受けられる</li> <li>・訪問型、通所型、宿泊型より、通算7回まで利用できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・委託先の医療機関や事業所と連携した取組</li> <li>・個別支援が必要な方は、地区担当保健師が支援する</li> </ul>	健康推進課	母子保健係
20	乳幼児健康診査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3か月児・1歳6か月児・2歳児・3歳児健康診査を実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ相談先について情報提供</li> </ul>		
21	離乳食相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7か月離乳食相談</li> <li>・10か月離乳食相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ相談先について情報提供</li> </ul>		
22	育児相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体計測</li> <li>・育児や栄養の相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ相談先について情報提供</li> </ul>		
23	わかば支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不妊治療費助成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ相談先について情報提供</li> </ul>		
24	たまご教室・パパママ教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦・その家族対象の健康・育児教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産後うつ、マタニティーブルー等の情報提供や解消について、自殺予防につながる内容を盛り込む</li> <li>・必要に応じ相談先について情報提供</li> </ul>		
25	特定健康診査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防、重症化予防のための健診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ相談先について情報提供をするリーフレットの配布</li> </ul>		保健事業推進係
26	がん検診事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの早期発見早期治療を目指すための検診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ相談先について情報提供をするリーフレットの配布</li> </ul>		
27	健康サポート事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市内医療機関（医科・歯科）や薬局の協力を得て市民の健康増進及び生活習慣病予防を推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ相談先について情報提供をするリーフレットの配布</li> </ul>		
28	こころの体温計	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や家族のストレス度をチェックできる、こころの体温計を導入することで、こころの状態をチェックでき、かつ必要な相談窓口にアクセスできる環境をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの体温計に相談窓口情報を掲載</li> </ul>	健康増進係	

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
3 様々な分野での啓発の機会を活用した自殺対策の理解促進					
29	子ども・子育て会議の開催	・子ども・子育て支援に関する施策の実施状況の調査審議	・子ども及び子どもの保護者に対する支援のなかで自殺対策についての協議を行う機会とする	こども未来課	子育て支援係
30	職員研修	・新規採用職員研修等の実施	・新規採用職員研修の中に、自殺対策に関する内容を盛り込む ・職員研修において、自殺対策に関するリーフレットを配布し、啓発に努める	総務課	職員係
31	いじめ防止	・教育に関する基本的・専門的研修の実施	①いじめ防止に向けた取組 ・すべての教育活動における取組 ・早期発見のための「アンケート」の実施 ・個別相談の実施 ・日常の観察や個別相談の実施 ・いじめが認知された場合の組織的対応 ②自己肯定感、自己有用感を育てる教育 ③「SOSの出し方に関する教育」 ※健康推進課と連携 ・校内相談体制の周知 ・相談機関の紹介	教育総務課	学校教育係
32	いじめ状況把握	・いじめ状況把握	・いじめの状況について把握(年3回)		
33	管理運営事業	・学級や個々の児童生徒の状況把握	・QU検査の補助 学級の状況把握 個々の児童生徒の把握		
34	特色ある学校づくり等事業	・教育に関する基本的・専門的研修の実施	・学力向上推進委員会による分析 ・GIGAスクール推進委員会の設置		
35	特定健康診査結果相談会	・面接による生活習慣病予防、重症化予防のための保健指導	・必要に応じ相談先について情報提供をするリーフレットの配布	健康推進課	保健事業推進係

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
4 既存の生きることの包括的な支援を継続					
36	障害福祉サービスに関する事務	・障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス利用の給付事務等	・障がい者・児に関わるサービスの提供を通じ、安心した日常生活が送れるように支援する	福祉課	障がい者支援係
37	障害児通所支援に関する事務	・児童福祉法に基づく障害児通所支援利用の給付事務等	・障がい者・児に関わるサービスの提供を通じ、安心した日常生活が送れるように支援する		
38	地域自立支援協議会の開催	・地域の様々な諸問題解決に向けた関係機関（医療・保健・福祉・教育及び就労等）による協議の場	・地域内で安心して暮らしていきけるよう環境を整備していくために協議する		
39	虐待防止センター運営事業	・障害者虐待防止法に基づき、虐待予防・虐待への対応等を実施	・虐待予防・早期発見などの対応を行う		
40	障害者等日中一時支援サービス事業	・日中において監護する者がいない障がい児・者に対して、監護に係る支援を行なう	・障がい者・児に関わるサービスの提供を通じ、安心した日常生活が送れるように支援する		障がい者福祉係
41	心身障害児（者）タイムケア事業	・心身障がい児・者が家庭において介護を受けることができず、一時的に介護を必要とする場合に、登録介護者へ介護委託をし、地域生活を支援する	・障がい者・児に関わるサービスの提供を通じ、安心した日常生活が送れるように支援する		
42	障害者等移動支援サービス事業	・障がい児・者の外出の支援を行なう	・障がい者・児に関わるサービスの提供を通じ、安心した日常生活が送れるように支援する		
43	地域活動支援センター事業	・障害者総合支援法に基づき、創作的活動及び生産活動の機会の提供を実施	・障がい者・児に関わるサービスの提供を通じ、安心した日常生活が送れるように支援する		
44	食の自立支援事業	・身体障がい者で、心身の障がい及び疾病等の理由により食事の支度ができにくい者へのバランスのとれた食事の提供や安否確認等を行う	・安否確認等人的な見守り支援を行う		
45	各種扶助費・手当等の給付事務	・障がい者等の生活活動への支援を行ない、経済的な負担を軽減する	・日常生活への経済的支援を行う		

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
46	重度身体障害者訪問入浴サービス事業	・家族の介護のみでは入浴が困難な重度の身体障がい者の福祉の向上とその世帯の負担軽減を図る	・当事者と家族が生活する自宅において直接入浴介護対応する	福祉課	障がい者福祉係
47	手話通訳者・要約筆記者派遣事業	・聴覚障がい者等に対して、手話通訳者・要約筆記者を派遣し、健聴者との意思疎通を円滑に行なう	・聴覚障がい者等のコミュニケーション手段を確保する		
48	手話通訳者の設置	・庁舎内に手話通訳者を設置して、聴覚障がい者等の来庁内容等についての意思疎通を円滑に行なう	・聴覚障がい者等の意思疎通を図る中で、抱えている課題解決に向けて、適切な支援等につなげる		
49	児童館管理運営事業	・保護者が労働等により家庭にいない児童の放課後の居場所の提供と健全な育成	・児童館・児童センター、放課後児童クラブの施設整備を行い、放課後の子どもの安全な居場所を確保し、健全育成を図る	こども未来課	子育て支援係
50	子育て支援センター管理運営事業	・乳幼児及びその保護者が相互の交流を行う場所を開設し、当事者目線の寄り添い型の支援を実施	・地域の身近な場所で、乳幼児のいる子育て中の親子の交流や育児相談、情報提供等の実施		
51	産前産後ヘルパ-派遣事業	・産前産後における家事及び育児を援助するホームヘルパー派遣	・妊産婦のうち育児不安や心身の不調により日中の家事及び育児をすることができない者の負担軽減をする		
52	子育て短期支援事業	・保護者の疾病等の理由により養育が一時的に困難となった場合の児童の保護	・保護者の養育が一時的に困難となった場合に、児童養護施設などにおいて宿泊を伴う養育・保護を行う	こども未来課	子育て支援係
53	ファミリー・サポート・センター事業	・会員登録制による託児事業	・児童の保護援助を受けたい人と援助を提供したい人が会員となり相互援助を行う		

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
54	病児・病後児保育事業	・病中病後の児童について専用施設において一時的に保育を行う	・病中病後の児童を保育士や看護師を配置した専用施設で一時的に保育することにより、保護者の就労支援を行う	こども未来課	子育て支援係
55	家庭児童相談室運営事業	・家庭児童福祉に関する相談及び指導	・関係機関との連携を図るとともに、相談者に寄り添った相談支援を行う		こども家庭相談係
56	女性相談事業	・DV等の被害者相談及び指導	・関係機関との連携を図るとともに、相談者に寄り添った相談支援を行う		
57	エイズ予防	・県保健福祉事務所で相談及び無料検査の実施 ・信州ケーブルテレビ等で、無料検査実施の周知	・検査の受診勧奨 ・年2回、県保健福祉事務所と合同で啓発 ・周知リーフレット、啓発グッズの配布	健康推進課	予防保健係
58	薬物乱用防止意識啓発	・県において、薬物乱用防止教室などの実施、周知啓発	・県保健福祉事務所と合同で啓発、ポスター等で相談、支援事業の周知		
59	ウイルス肝炎対策	・県保健福祉事務所で無料検査、ネットワークの構成 ・周知リーフレット・ポスター配布	・市ホームページ、リーフレット等で無料検査・専門医療機関の周知		
60	赤ちゃん訪問	・4か月未満児の家庭訪問	・エジンバラ質問票回答結果を踏まえ、母親の支援を実施		母子保健係
61	たまご教室・パパママ教室	・妊婦・その家族対象の健康・育児教室	・産後うつ、マタニティーブルー等自殺予防につながる内容を盛り込む		
62	こそだてサポート会議	・子ども家庭総合支援拠点（こども未来課）と情報共有し、妊娠期から切れ目ない支援を行う	・さまざまなリスクがある妊婦等の状況を継続的に把握することで、妊娠期より切れ目のない支援を行う。		

	事業名	事業概要	「生きる支援」実施内容	担当課	担当係
63	産前・産後サポート事業	・医療機関から連絡があった妊婦へ訪問、電話、面談等で相談を行う	・妊娠中から相談を行い、支援体制を整えることで産後うつを予防	健康推進課	母子保健係
64	特定健康診査個別保健指導	・訪問、面接による生活習慣病予防、重症化予防のための保健指導	・必要に応じ相談先について情報提供をするリーフレットの配布 ・心の病気等の相談時は傾聴し、関係部署と連携をはかる		保健事業推進係
65	ひきこもり家族の支援	・家族や本人のための悩みを語り合える場	・必要に応じ相談先について情報提供をする ・リーフレットの配布		健康増進係
66	健康づくり意識啓発	・健康づくりに関する知識の普及啓発を図る	・市で管理する施設内に啓発ポスター等の掲示を行うなど、自殺対策に関する啓発を実施する ・自殺予防週間や自殺対策強化月間に、市報や有線放送等を活用し啓発を実施する ・出前講座でゲートキーパー等の自殺対策に関する知識を啓発する		



### 3 千曲市自殺対策推進会議要領

#### 第1 目的

近年の自殺者数増加を受けて平成18年に「自殺対策基本法」が制定され、各自治体の実情に応じた施策を実施することとされた。

自殺は健康問題や家庭問題だけではなく、失業・倒産・多重債務・長時間労働・介護・いじめなどの社会的要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死であることから、自殺対策を、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策と有機的な連携を図り、総合的に推進していく。

このことから、各行政相談の担当者が自殺に関する理解を深め、相談者が抱える問題に早期に気づき、適切な相談窓口につなげられるネットワークの構築及び自殺予防の啓発活動を推進するため、千曲市自殺対策推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

#### 第2 構成

健康福祉部長及び下記の課の課長並びに担当の係長を推進会議の委員とする。

健康福祉部：健康推進課 福祉課 高齢福祉課 人権・男女共同参画課

次世代支援部：こども未来課

総務部：総務課 税務課 債権管理課

市民環境部：市民課 市民生活課

経済部：産業振興課

建設部：建築課

教育委員会：教育総務課

2 推進会議に委員長を置き、健康福祉部長をもって充てる。

#### 第3 会議

推進会議は委員長が招集し、委員長が議長となり、会務を総括する。

2 委員長は、特に必要と認めるときは委員以外の者の情報提供や意見を求めることができる。

#### 第4 事務局

推進会議の事務局は、健康福祉部健康推進課に置く。

#### 附 則

この要領は平成22年8月19日から施行する。

#### 附 則

この要領は平成24年6月19日から施行する。

附 則

この要領は平成 27 年 7 月 28 日から施行する。

附 則

この要領は平成 29 年 7 月 25 日から施行する。

附 則

この要領は平成 30 年 7 月 24 日から施行する。

附 則

この要領は令和元年 9 月 1 日から施行する。

附 則

この要領は令和 5 年 7 月 6 日から施行する。

#### **4 自殺対策基本法 最終改正：平成 28 年法律第 11 号 ※**

#### **5 自殺総合対策大綱 令和 4 年 10 月 14 日 閣議決定 ※**

※「4 自殺対策基本法」「5 自殺総合対策大綱」についての詳細は、下記厚生労働省ホームページ自殺対策に掲載されています。

【URL】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html)



第2次いのち支える千曲市自殺対策推進計画  
2024年度～2028年度

令和6年（2024年）3月 発行

発行 千曲市  
編集 千曲市 健康福祉部 健康推進課  
千曲市杭瀬下二丁目1番地  
電話 026-273-1111  
FAX 026-272-6558  
e-mail kenko@city.chikuma.lg.jp  
URL <https://www.city.chikuma.lg.jp>