

生きるを支え合うまち小樽を目指して

小樽市自殺対策計画

【概要版】

計画策定の背景

平成18年に自殺対策基本法が制定され、自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数は減少傾向となっていますが、年間の日本の自殺者数は2万人を越えています。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指して、関係機関が連携を図り、自殺対策を総合的かつ効果的に推進していくため「小樽市自殺対策計画」を策定しました。

計画の位置づけ

自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」です。国の「自殺総合対策大綱」や「北海道自殺対策行動計画」を踏まえ、「小樽市総合計画」、「小樽市健康増進計画」等との整合性を図り自殺対策を推進していきます。

計画の期間

平成31年度から新元号4年度までの4年間とします。

目標値

小樽市の平成25年から27年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の平均値は、18.1になっています。

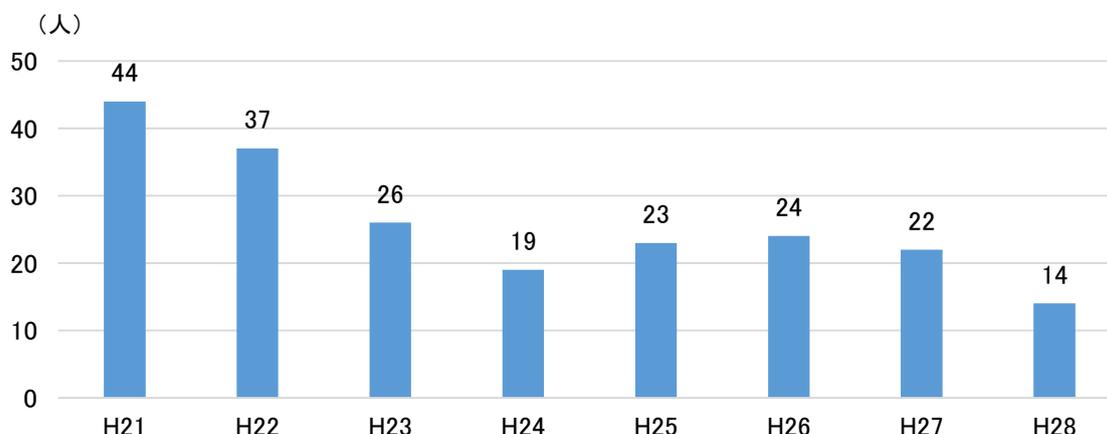
小樽市の目標として、平成31年から新元号4年の4年間の平均値を

15.3以下 にすることを目指します。

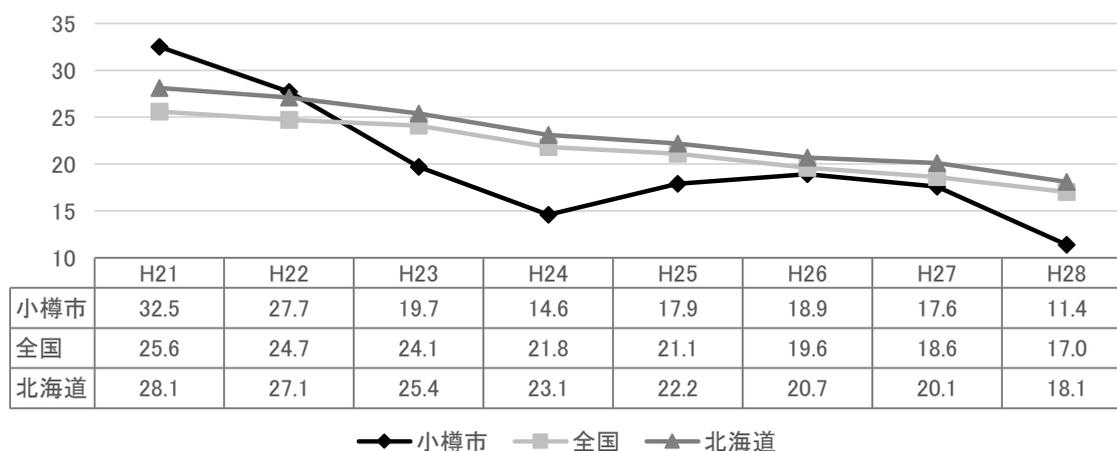
小樽市の現状

小樽市の自殺者数は、平成21年に44人でしたが、平成28年には14人に減少しています。自殺死亡率は、全国、北海道に比べて低い状況です。

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」）



自殺死亡率（人口10万対）（厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」）



自殺対策の取組…基本施策（自殺対策の基盤強化のための施策）

1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策に関わる関係機関の連携推進を図り、ネットワークを強化していきます。

<主な取組>

- ① 小樽市自殺対策協議会の開催
- ② 小樽市自殺対策推進会議の開催
- ③ 相談援助技術専門研修会の実施

2 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に気づき、支えるための人材を育成していきます。

<主な取組>

- ① ゲートキーパー養成講座の開催

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

3 啓発と周知

自殺は「誰にでも起こり得る危機」であり、危機に陥った場合には援助を求めることが適当であるということが、社会全体の共通認識となるように普及啓発を図ります。

＜主な取組＞

- ① 相談機関一覧の作成・配布
- ② 広報誌等を活用した啓発活動
- ③ 心の健康づくりについての健康教育の実施

4 生きることの促進要因への支援

生きることの促進要因を増やす取組を通じて「生きることの包括的な支援」を推進していきます。

＜主な取組＞

- ① 精神保健福祉相談事業（こころの健康相談）
- ② 精神障がい者デイケア事業
- ③ 子育て支援センターの開催
- ④ 認知症カフェの開催を支援

生きることの促進要因とは、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等のことをいいます。

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

困難やストレスに直面した児童生徒が、助けの声をあげられるように取り組んでいきます。

＜主な取組＞

- ① いじめ防止キャンペーン
- ② スクールカウンセラーの配置
- ③ 小・中学校、高等学校での健康教育

自殺対策の取組…重点施策（小樽市の特性を踏まえた施策）

1 高齢者対策

高齢者は、身体的、心理的、生活環境等の変化が生じる時期にあり、閉じこもりや抑うつ状態になりやすい傾向にあるため、孤立・孤独を防ぐための居場所づくりや社会参加を促進していきます。

＜主な取組＞

- ① 介護予防サポーター養成事業
- ② 地域住民グループ支援事業
- ③ 地域包括支援センター運営事業

2 生活困窮者対策

生活困窮者は、複雑で多様な問題を複合的に抱えていることが多く、自殺リスクが高まることが考えられるため、関係者が連携して必要な支援を実施していきます。

＜主な取組＞

- ① 生活困窮者自立支援事業（自立相談支援事業）
- ② 生活困窮者自立支援事業（就労準備支援事業）

3 勤務・経営対策

労働者のメンタルヘルス対策を推進するとともに、相談窓口の周知に取り組んでいきます。

＜主な取組＞

- ① 心の健康づくりについての健康教育の実施
- ② 各種相談業務

評価指標

評価指標	現状値 「第2次健康おたる21」 中間評価アンケート (平成28年度実施)	目標値 (新元号4年度)
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	18.7%	減少
ストレスや悩みについて相談していない人の割合	48.7%	減少
直近の1か月間に不満、悩み、ストレスが「大いにある」「多少ある」とする人の割合	63.3%	減少
「ストレスの対処法がない」とする人の割合	27.8%	減少

推進体制

小樽市自殺対策協議会

関係機関等で構成し、連携を強化するとともに自殺対策の取組を推進します。

小樽市自殺対策推進会議

庁内の関係部署で構成し、庁内の横断的体制を整え、自殺対策を総合的に推進していきます。

相談窓口について

相談窓口	電話番号	受付時間
小樽市保健所 「こころの健康相談」	0134-22-3110	毎週、月・水・金曜日 13時30分～17時まで
北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8時～翌日8時まで

■ 問合せ先 ■

小樽市保健所 健康増進課

TEL 0134-22-3110/FAX 0134-22-1469

計画の詳細は、下記ホームページからダウンロードできます。

<http://www.city.otaru.lg.jp/hokenjo/>