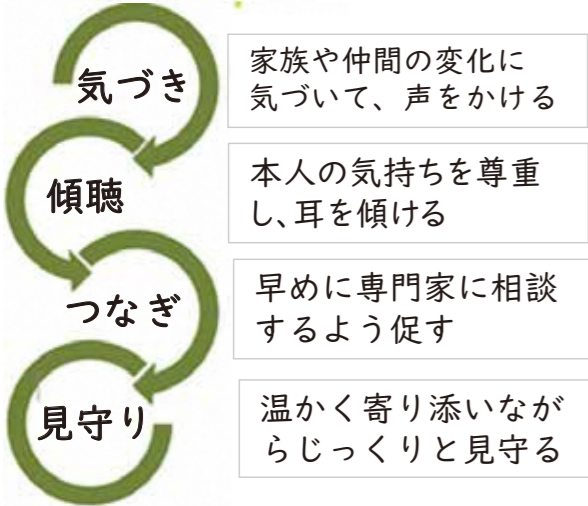


あなたも今日から「ゲートキーパー」



『ゲートキーパー』とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）を図ることができる人のことです。特別な資格は必要ありません。



自殺につながるサイン

- うつ病の症状がある (気分が沈む、自分を責める、不眠 など)
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるもの (職、地位、家族、財産) を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂におよぶ

心のコップあふれる前に
話しにくいこと、つらい気持ち、話してみませんか？

- 福島いのちの電話**
☎ 024 (536) 4343
年中無休 午前10時～午後10時
- よりそいホットライン**
☎ 0120 (279) 226
被災地専用 年中無休 24時間
- 心の健康相談**
☎ 0246 (27) 8557
【要予約】 (月3回)
精神科医・心理士の相談 (電話予約：8時半～17時)
- LINE相談**
「こころつなぐ@福島」
年中無休 受付18時～21時半

上記以外にも様々な困りごとや心配事に対する相談先があります。左記のQRコードから相談先一覧を確認することができます。

心の健康チャンネル

本市では、市民の皆様により手軽に心の健康について知って頂くため、様々なテーマでYouTube動画を作成しています。

心の健康チャンネル

編集・発行/いわき市保健所 地域保健課
〒973-8408
いわき市内郷高坂町四方木田191番地
電話：0246 (27) 8557
FAX：0246 (27) 8607
E-mail：hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.lg.jp

いわき市いのちをまもり支える計画

【第2次いわき市自殺対策計画】

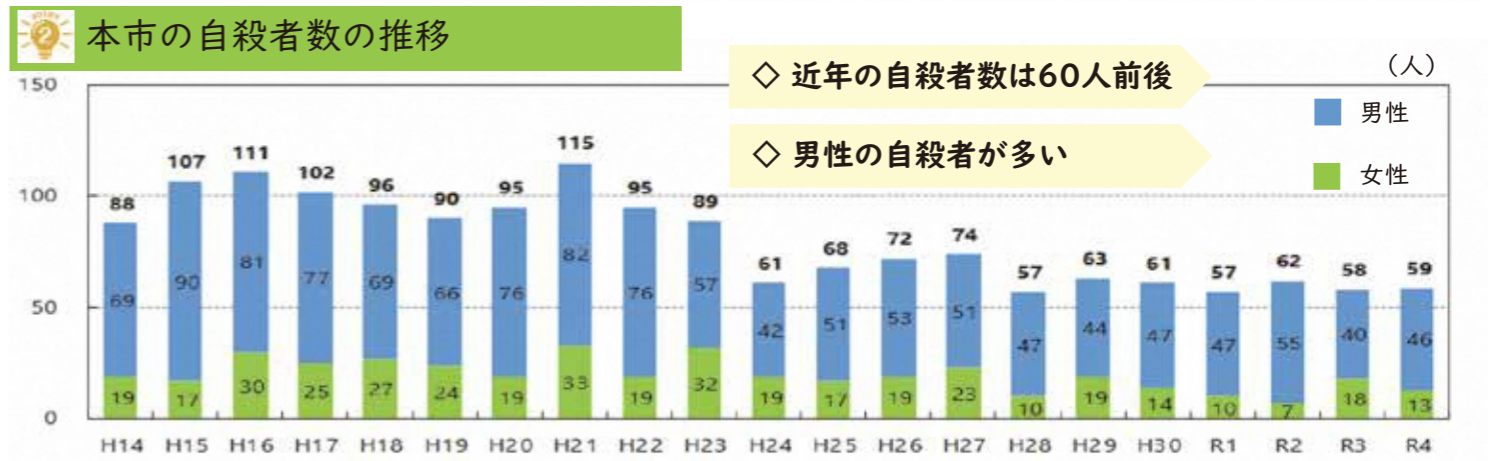
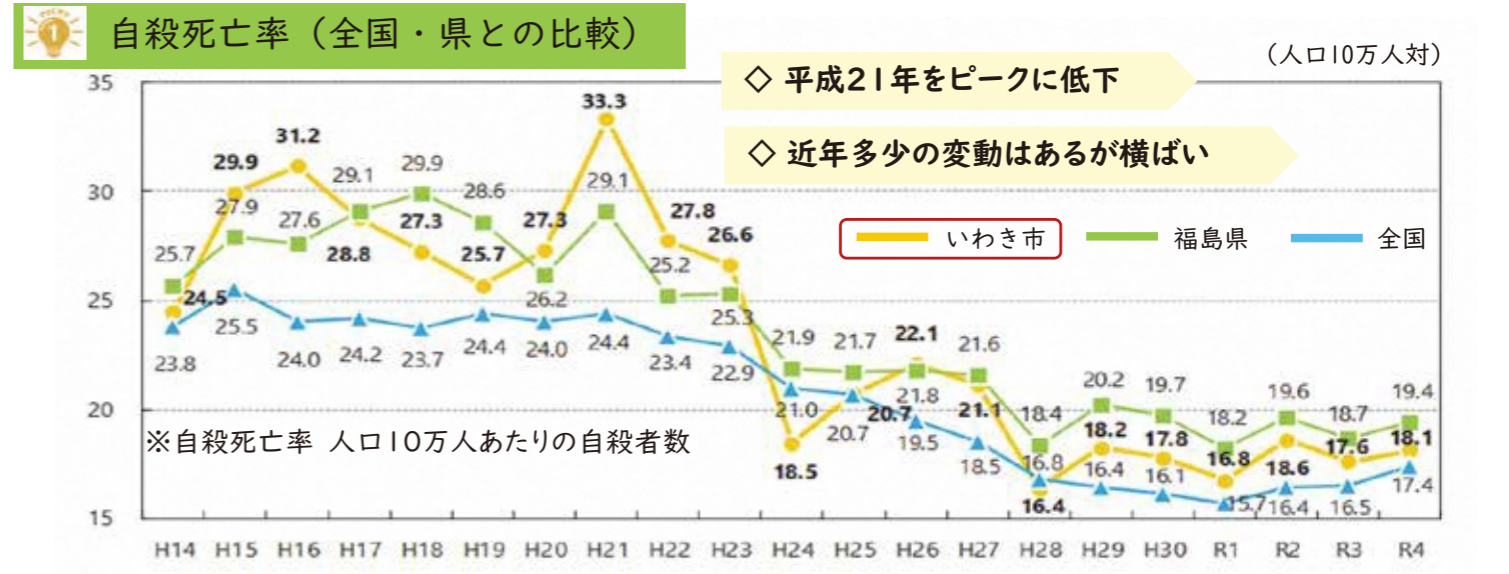
計画期間：令和6年度～令和10年度(2028年度)



令和6年3月

いわき市の自殺の現状

出典：人口動態統計



自殺統計からの特徴 ◇ 働き盛り世代の自殺者が多い(30～50歳代が約6割)

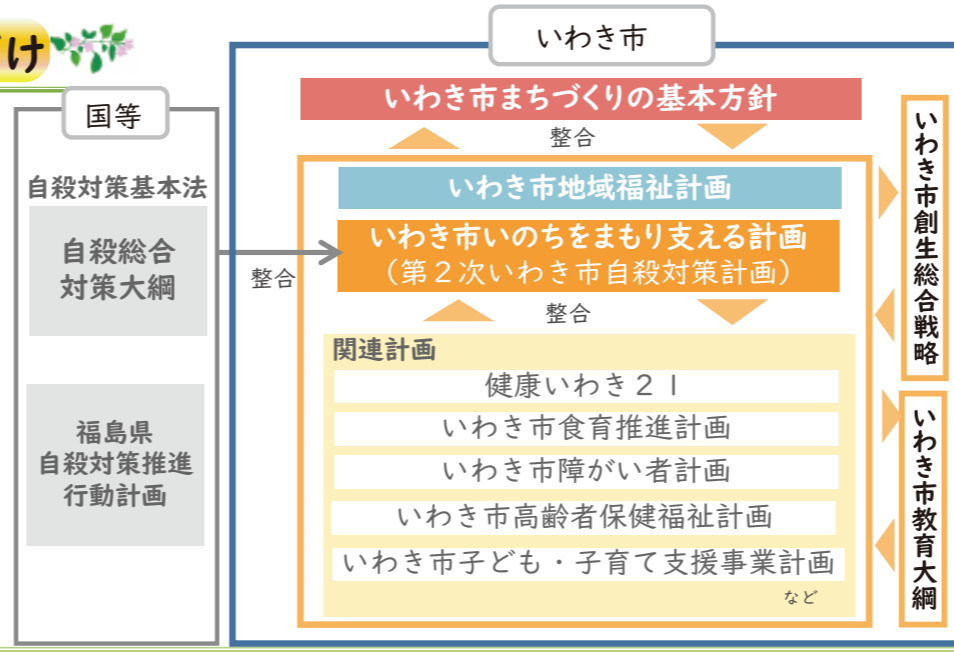
1 計画策定の趣旨

平成18年自殺対策基本法の施行後、国を挙げての自殺対策の結果、自殺者数は減少傾向となりました。しかし、自殺者数は年間2万人を超えており、更に自殺対策を推進するため、平成28年に自殺対策基本法を改正し、市町村に対して計画策定を義務付けました。

本市では、平成31年3月に「第1次いわき市自殺対策計画」を策定し、自殺対策に取り組んできましたが、計画期間が満了を受け、「第2次いわき市自殺対策計画」を策定するものです。

2 計画の位置づけ

本計画は、**自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」**であり、「いわき市まちづくりの基本方針」に沿って、保健福祉や教育等関連計画との整合・連携を図り、本市の自殺対策の基本的な方向や具体的な事業・取組を示すものです。



3 基本理念

『誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現』



自殺対策は、国連の「持続可能な開発目標」であるSDGsの理念と合致しています。

4 数値目標

自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

	平成27年(基準年)	令和4年(現状値)	令和10年(目標値)
自殺死亡率	21.1	18.1	13.6以下
自殺者数	74人	59人	41人以下

国の自殺総合対策大綱の数値目標の設定方法（平成27年を基準年とし令和8年までに自殺死亡率を30%以上減少）に準拠し、目標値を算出し設定。

基本施策

地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤的な施策

1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策を推進するため、庁内外の関係部署や関係団体等と定期的に自殺対策の意見交換等を行います。

- いわき市保健医療審議会自殺対策協議部会
- いわき市自殺対策庁内連絡会議 など



2 自殺対策を支える人材の育成

専門機関や団体の人材育成を支援し、市民一人ひとりを重要な担い手として育成するための取組を推進します。

- ゲートキーパー養成講座
- 自殺対策支援者向け研修会 など



3 市民・企業等への啓発と周知

自殺の危機に陥った時に、遠慮なく助けを求めることができる意識の醸成を図るため、こころの健康づくりや自殺に関する正しい知識の普及啓発を行います。

- 自殺予防週間・自殺対策強化月間関連事業
- 自殺予防講演会 ● 心の健康チャンネル など



4 生きることの促進要因への支援

自殺リスクを抱える可能性のある市民を対象に、相談対応による状況の把握から、それぞれの状況に応じた支援施策の推進を図ります。

- 心の健康相談 ● 障害者相談支援事業
- みんなの居場所づくり事業 など

5 子ども・若者の命を大事にする意識の向上に向けた教育

SOS

一人ひとりへの命の尊さ、SOSの出し方に関する教育を含む自殺予防教育を推進し、家庭、学校、地域が連携して子ども・若者を支援する取組を行います。



- 児童生徒の「SOSの出し方教室」
- 教職員・保護者向け「SOSの受け止め方」研修会 など

重点施策

本市の自殺の特徴から重点的に力を入れ取り組むべき対象への施策

1 高齢者を対象とした自殺対策の推進

高齢者を対象に、相談体制の充実や地域での交流の場の確保、それぞれの状態に応じた保健福祉・医療サービスの利用促進など、地域社会や専門機関及び医療機関等と連携を図りながら施策を推進します。



- ◆ 関係機関のネットワーク構築：地域ケア会議
- ◆ 相談体制の充実：地域包括支援センターによる総合相談支援
- ◆ 介護家族者の支援：認知症カフェ事業
- ◆ 介護予防活動：高齢者男性向け料理塾、シルバーリハビリ体操事業
- ◆ 居場所づくり：つどいの場創出支援事業、ミーティングセンター
- ◆ 見守り活動：住民支え合い活動づくり事業、配食サービス など

2 生活困窮者を対象とした自殺対策の推進

生活困窮の状態にある者等に対し、生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等と連動させ、関係機関と連携し、生活困窮者に対する自立支援や労働、経済的その他包括的な支援を行います。



- ◆ 各種相談からの生活困窮状況の把握、支援活動の実施：生活困窮者自立支援援助制度
- ◆ 低額所得者等への経済的支援等：生活福祉資金貸付事業、住宅セーフティネット推進事業
- ◆ 包括的相談支援体制の整備：重層的支援体制整備事業
- ◆ 社会的孤立者の居場所づくり：みんなの居場所づくり事業 など

3 就労者を対象とした自殺対策の推進

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。

- ◆ 就労者のメンタルヘルス対策：働き盛り世代向け自殺予防講演会
- ◆ 就労者のメンタルヘルス実態把握：ストレスチェック制度の指導（いわき労働基準監督署）
- ◆ 就労問題の相談窓口の啓発：労働相談
- ◆ ハラスメント防止対策：働き方改革・ハラスメント防止（ハローワーク） など

