

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

我が国では、平成28年には年間21,703人、1日平均60人が自殺で亡くなっています。深刻な事態が続いている。

そうした中、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、平成28年に自殺対策基本法が改正され、全ての都道府県及び市町村が「都道府県自殺対策計画」又は「市町村自殺対策計画」を策定することとされました。

また、平成29年7月には「自殺総合対策大綱」の見直しが閣議決定され、自殺対策の基本理念として、自殺対策の本質が生きることの支援にあることを確認し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」ことが謳われました。

本市では、これまで健康増進計画（健康なよろ21）の「こころの健康」の項目において自殺対策に係る施策を進めてきましたが、改正自殺対策基本法及び自殺総合対策大綱に基づき、新たに名寄市自殺対策計画を策定することとしました。

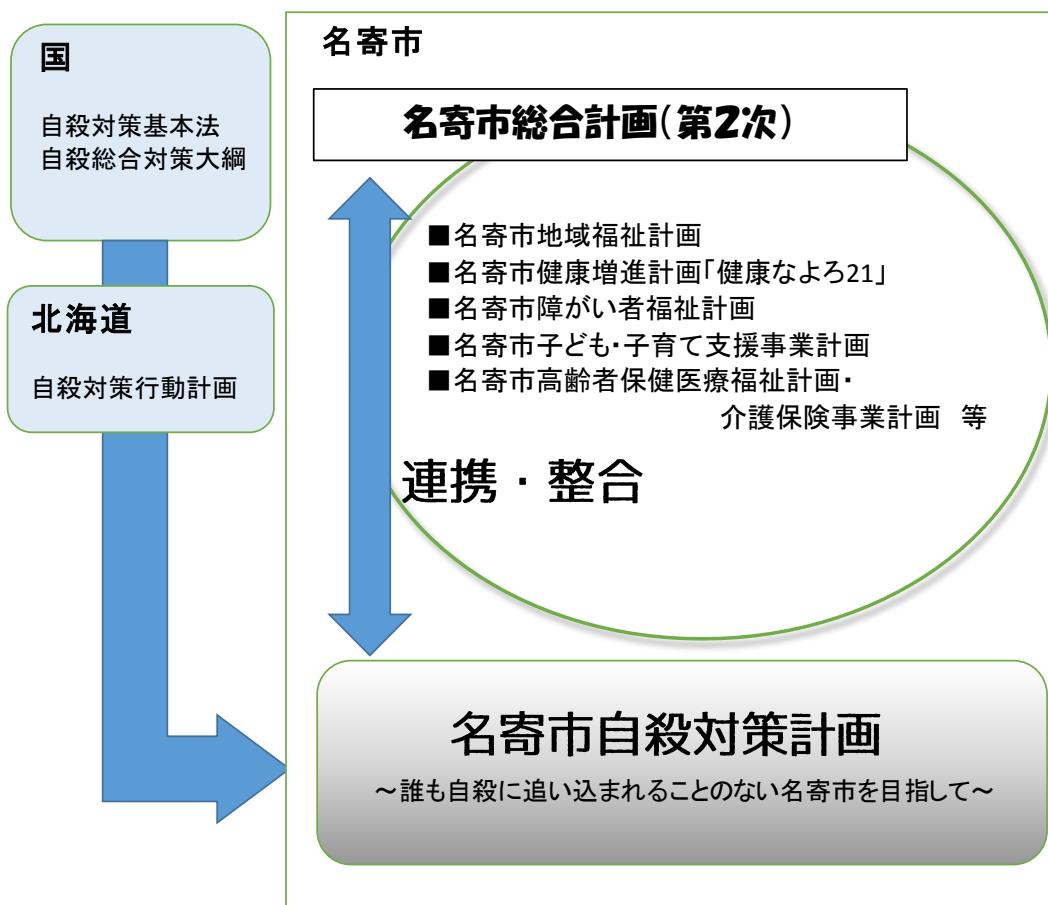
本計画は、本市における自殺に関する情報収集や現状分析を通じて、市民一人ひとりが自殺を身近な問題として意識し、かけがえのない命の大切さを考え、ともに支え合う地域社会の実現のため、自殺対策を総合的に推進する計画として策定するものです。

■自殺対策に係る国・北海道・名寄市の経緯																		(年度)
	平成 18 (2006)	19 (2007)	20 (2008)	21 (2009)	22 (2010)	23 (2011)	24 (2012)	25 (2013)	26 (2014)	27 (2015)	28 (2016)	29 (2017)	30 (2018)	31 (2019)	32 (2020)	33 (2021)	34 (2022)	35 (2023)
国	○自殺対策基本法 制定													○自殺対策基本法 改正				
	■自殺総合対策大綱閣議決定					■自殺総合対策大綱閣議決定		■自殺総合対策大綱閣議決定										
北海道				◆北海道自殺対策行動計画														
	(第2期)					◆北海道自殺対策行動計画												
	(第3期)					◆北海道自殺対策行動計画												
名寄市	◎名寄市健康増進計画 (健康なよろ21)					◎名寄市健康増進計画(健康なよろ21)【第2次】					名寄市 自殺対策計画							

2. 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」であり、国の「自殺総合対策大綱」との整合を図り策定するものです。

また、「名寄市総合計画（第2次）」の基本目標Ⅱ「市民みんなが安心して健やかに暮らせるまちづくり」を実現するための個別計画として位置づけられ、「名寄市地域福祉計画（第2期）」をはじめとした他の関連計画の施策・事業等との整合を図りながら推進するものです。



3. 計画の期間

国の自殺総合対策大綱が概ね5年を中途に見直すこととされていることを踏まえ、本計画は平成31（2019）年度から概ね4年間を計画期間とします。

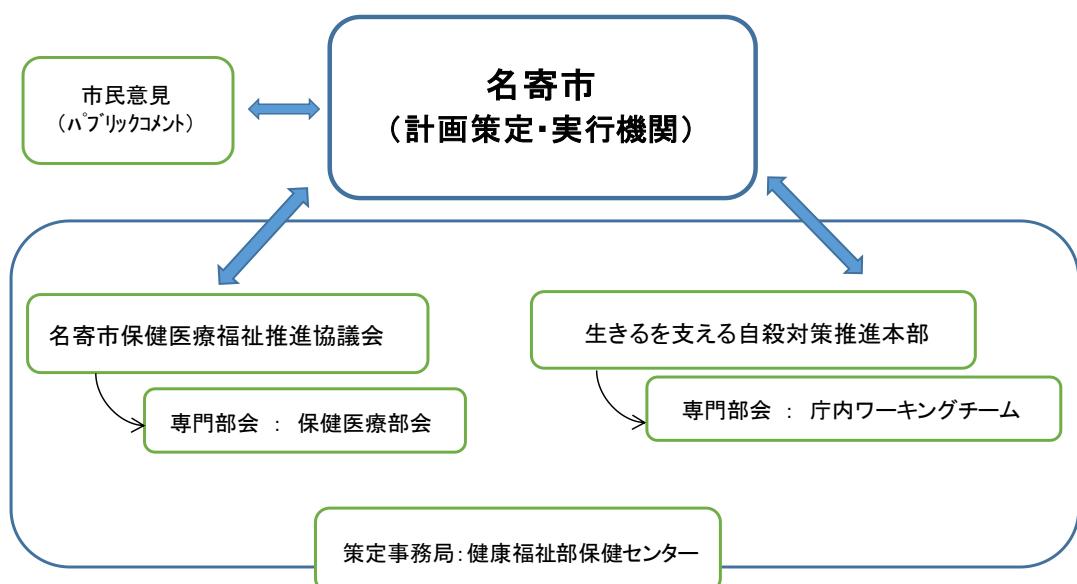
なお、本計画は「自殺対策基本法」または「自殺総合対策大綱」が改正された場合には、必要に応じて見直しを行います。

4. 計画策定の体制

本計画の策定に当たっては、幅広い関係者の参画を図るため、医療・福祉に係る関係者で構成される「名寄市保健医療福祉推進協議会」の専門部会である保健医療部会において協議を行うとともに、市の全庁的な取り組みとするため市長を本部長とする「生きるを支える自殺対策推進本部」を立ち上げ、計画内容の協議を行いました。

さらに、庁内の各施策の洗出し（棚卸し作業）を行い、既存の事業が自殺対策につながる可能性について協議を行いました。また、「生きるを支える」施策の中心となる健康福祉部の各課管理職で構成するワーキングチームにおいても、計画に搭載する施策の検討を行い、意見の反映に努めました。

策定期間中にはホームページ等を利用してパブリックコメントを実施し、市民意見を募集しました。



第2章　名寄市の現状

1. 統計でみる名寄市の現状

自殺に関する統計データには、主に、厚生労働省の「人口動態統計」と警察庁の「自殺統計」の2種類があります。

厚生労働省の「人口動態統計」では、日本人を対象に集計していますが、警察庁の「自殺統計」は、日本における外国人も対象に集計しています。

本計画においては、「自殺統計（自殺日・住居地）」及び自殺総合対策推進センターがすべての都道府県及び市町村それぞれの自殺の実態を分析した「地域自殺実態プロファイル（2017）」を活用し、自殺の現状の把握に努めました。

【参考】警察庁自殺統計と厚生労働省人口動態統計の違い

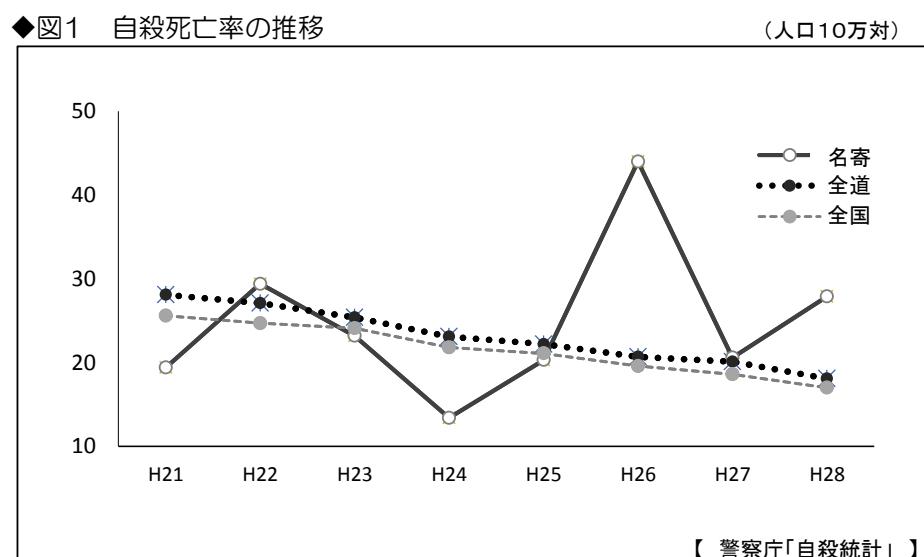
	警察庁自殺統計	厚生労働省人口動態統計
対象	総人口（日本における外国人を含む）	国内日本人のみ
計上時点	自殺死体発見時点（認知時点）	死亡時点
計上方法	死体発見時に自殺、他殺、事故死のいずれか不明の時は、その後の調査等により自殺と判明した時点で計上する	自殺、他殺、事故死のいずれか不明の時は、自殺以外で処理しており、死亡診断書等作成者から自殺の訂正報告がない場合は自殺に計上しない

※いずれの統計も暦年（1月～12月まで）の統計

(1) 自殺死亡率の推移

全国および全道の人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率は、平成21年以降減少を続けていますが、本市は人口が少ないため変動が大きく、増減を繰り返しています。

本市の平成28年の自殺死亡率は27.9となっており、全国・全道と比較してみても全国17.0、全道18.1を上回っています。また、平成21年から平成25年までは比較的、全国・全道を下回って推移していましたが、平成26年以降は、全国・全道を上回って推移しています。



◆表1

(人口10万対)

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
名寄市	19.4	29.4	23.2	13.4	20.3	44.0	20.6	27.9
全道	28.1	27.1	25.4	23.1	22.2	20.7	20.1	18.1
全国	25.6	24.7	24.1	21.8	21.1	19.6	18.6	17.0

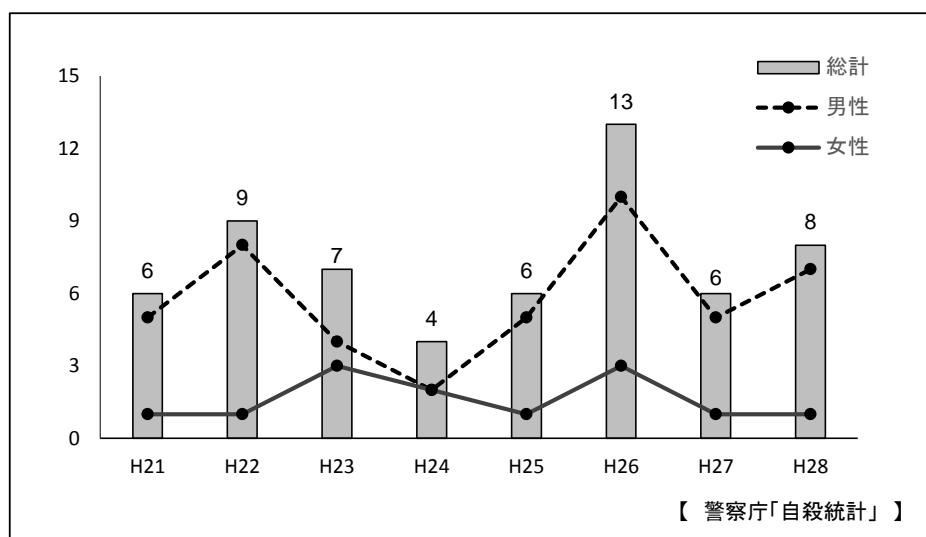
【警察庁「自殺統計」】

(2) 自殺者数と男女別自殺者数の推移

本市の自殺者数は、平成21年から平成28年までの8年間の累計が59人となっていきます。年平均自殺者数は7.38人となっていますが、6人以下の年が半数を占めています。

性別では、平成24年のみ男女が同数でしたが、その他の年は、いずれも男性が女性を上回って推移しています。

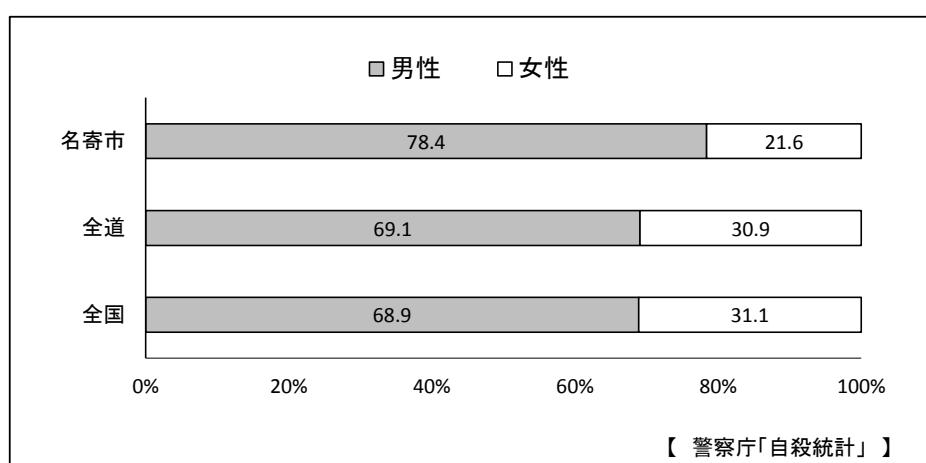
◆図2 名寄市の男女別自殺者の推移 (単位:人)



本市の平成24年から平成28年までの5年間の自殺者数の累計は、37人となっています。そのうち、性別の割合については、男性29人（78.4%）に対し、女性は8人（21.6%）となっており、男性が多くを占めています。

また、全国・全道と比較してみると、本市の男性の割合は78.4%と、全国68.9%、全道69.1%を上回っています。

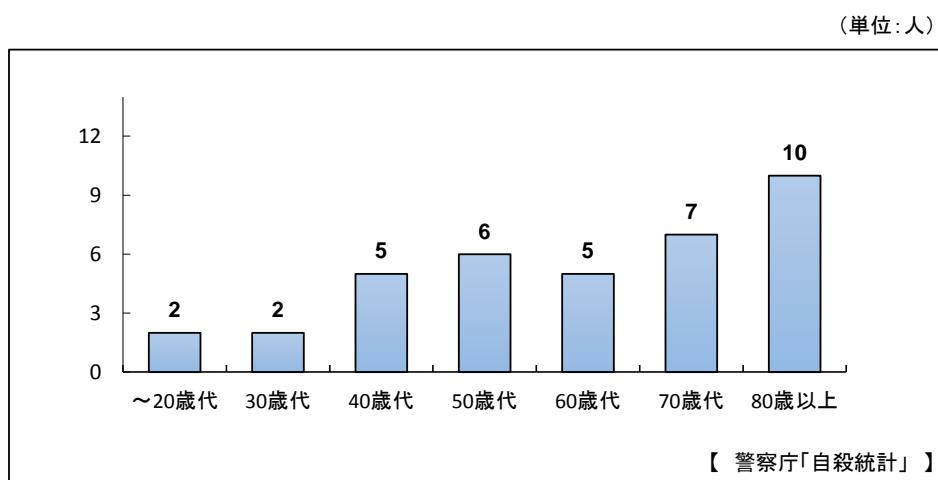
◆図3 男女別割合の比較（平成24～平成28年の5年間の累計）(単位:%)



(3) 年齢別自殺者数と年齢別割合

本市の平成24年から平成28年までの5年間の累計自殺者37人の年齢別の自殺者数については、80歳以上が10人と最も多く、次いで70歳代が7人、50歳代が6人、40歳代および60歳代の各5人と続き、自殺者の89.2%が40歳以上となっています。

◆図4 名寄市の年齢別自殺者数（平成24～平成28年の5年間の累計）

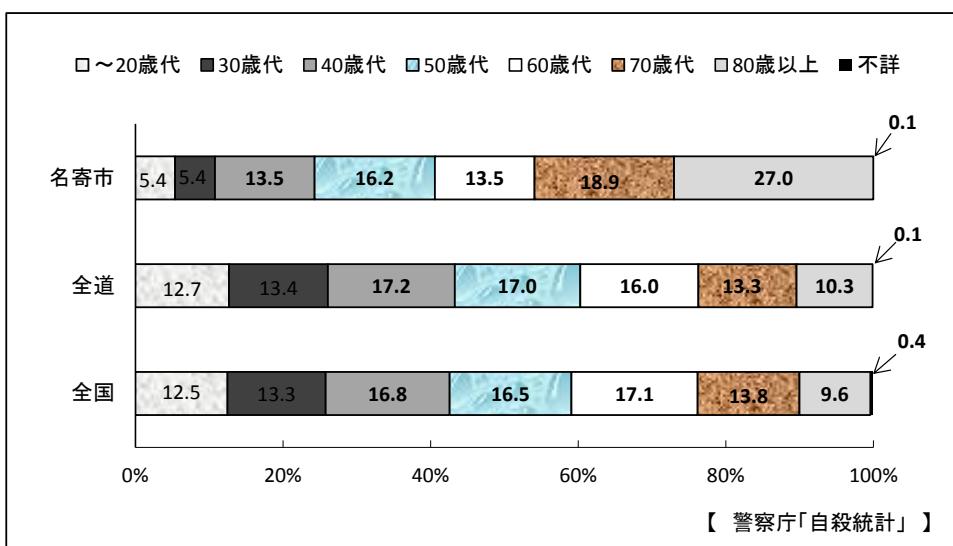


年齢別割合について、全国・全道と比較してみると、本市は、70歳代（18.9%）、80歳以上（27.0%）が全国・全道の同年代を上回っています。

その他の年代は、いずれも全国・全道の同年代を下回っています。

◆図5 年齢別割合（平成24～平成28年の5年間の累計）

(単位:%)

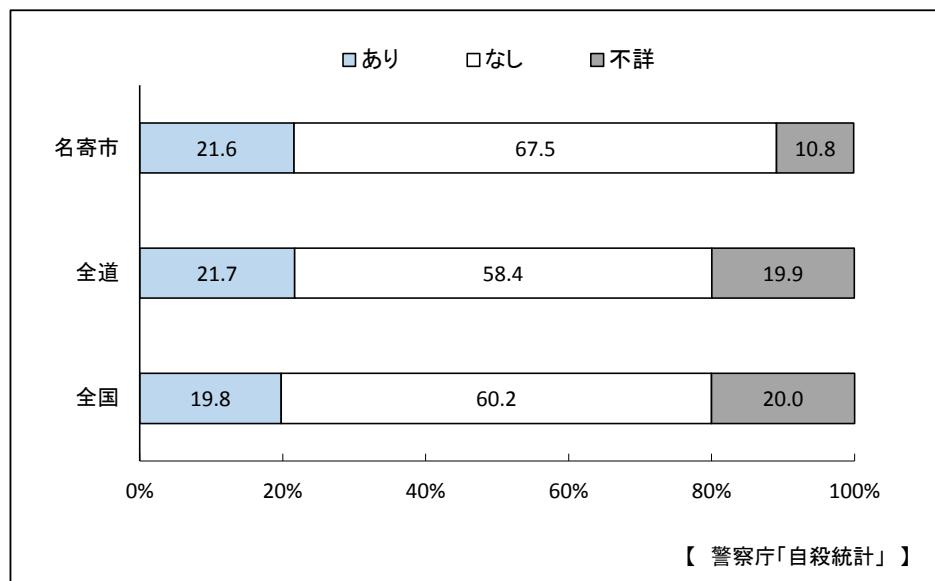


(4) 自殺の未遂歴別の状況

本市の自殺者の平成24年から平成28年までの5年間の累計における自殺未遂歴を有する割合は21.6%となっており、全国19.8%、全道21.7%とほぼ同程度となっています。

本市の自殺者の5人に1人が亡くなる前に自殺未遂を経験していたということになりますが、一方で、未遂歴がない者が全体の67.5%を占めていることからも、未然に防ぐことの難しさがうかがえます。

◆図6　自殺未遂歴の状況（平成24～平成28年の5年間の累計）　（単位：%）



(5) 地域の主な自殺の特徴

自殺総合対策推進センターが各自治体の自殺の実態を分析した「地域自殺実態プロファイル」から、地域の主な自殺の特徴として、平成24年から平成28年の5年間ににおいて自殺者の多い上位5区分が抽出されました。（表2）

本市においては、性別・年齢・職業・同居人の有無による自殺者数や自殺死亡率を比較すると、自殺者が最も多い区分が、「男性60歳以上・無職・同居」であり、次いで「男性40歳～59歳・有職・同居」、「男性60歳以上・無職・独居」となっており、この属性情報から推奨される施策として、高齢者及び生活困窮者対策などが挙げられます。

そのため、「高齢者」、「中高年男性」、「生活困窮者」を本市の優先すべき対象群として、重点的に支援を進めていきます。

◆表2 主な自殺の特徴

（「→」＝連鎖、「+」＝併発）

上位5区分	自殺者数 5年計(H24 年～H28 年)	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	10	27.0%	85.2	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	5	13.5%	38.9	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：男性60歳以上無職独居	4	10.8%	215.6	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
4位：女性60歳以上無職同居	4	10.8%	22.6	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位：男性60歳以上有職同居	3	8.1%	38.9	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 ②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺

【 自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2017)」】

◆順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順とした。

* 自殺率の母数(人口)は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計。

** 「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013(ライリンク)に基づき、あく

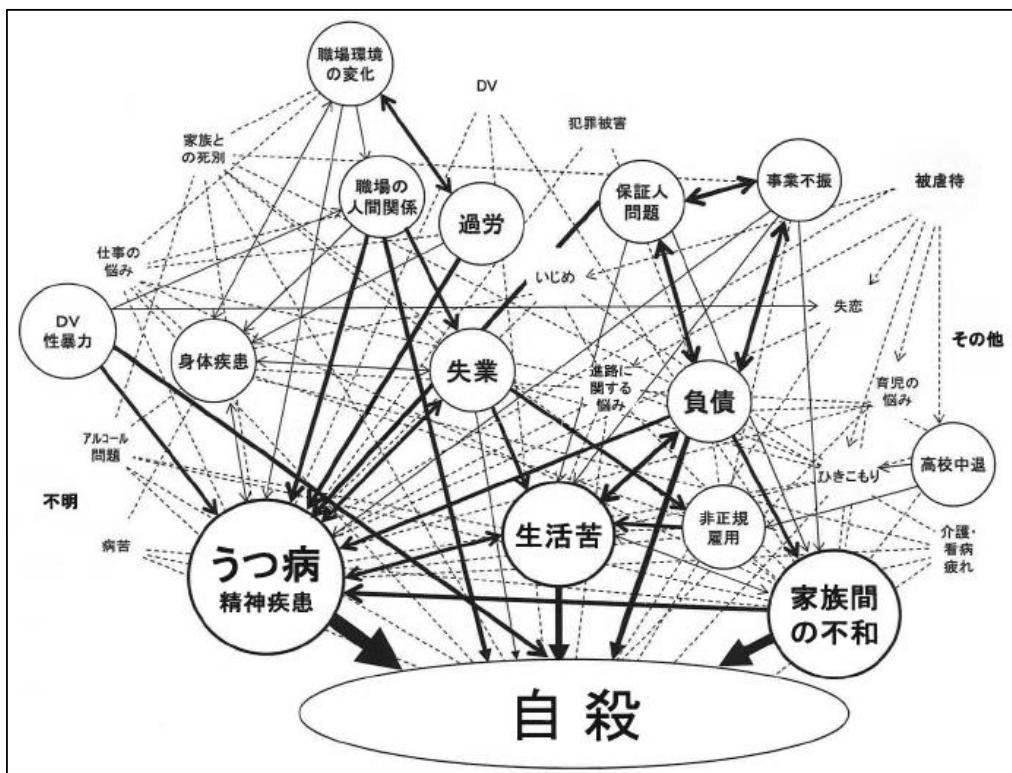
までも該当する性・年代等の特性に応じ、全国的に見て代表的と考えられる「自殺の危機経路」を示すものであり、提示された経路が唯一ではありません。

(6) 自殺の危機経路

自殺に至る原因や動機については、さまざまな要因が複合的に絡み合っているといわれています。NPO法人自殺対策支援センターライフリンクが実施した「自殺実態1000人調査」では、「自殺の危機経路（自殺に至るプロセス）」を以下の図7のように示しています。

◆図7 自殺の危機経路

（「→」＝連鎖、「+」＝併発）



【 NPO法人ライフリンク「自殺実態1,000人調査」】

図中の○印の大きさは要因の発生頻度を表しています。○印が大きいほど、自殺者にその要因が抱えられていた頻度が高いということです。また、矢印の太さは、各要因間の因果関係の強さを表し、矢印が太いほど因果関係が強いことになります。

この図から、自殺の直接的な要因では「うつ状態」が最も大きくなっていますが、「うつ状態」に至るまでには複数の要因が存在し、連鎖しています。

また、自殺に至るまでには「平均すると4つの要因」が複合的に連鎖して起きていることが分かっています。

自殺対策においては、自殺の直前の「原因・動機」のさらに背景にある様々な要因に対応することが求められることから、「生きるための包括的な支援」を検討する際の参考としていきます。

第3章 自殺対策の基本的な考え方

1. 自殺対策の基本理念

自殺対策は、社会における「*生きることの阻害要因」を減らし、「*生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる、という自殺総合対策大綱を踏まえ、名寄市の自殺対策の基本理念を以下のとおりとします。

[*生きることの阻害要因：過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめや孤立等
*生きることの促進要因：自己肯定感・信頼できる人間関係・危機回避能力等
出典：自殺総合対策大綱]

基本理念

市民一人ひとりが「いのち」を大切にし、ともに支え合う名寄

～誰も自殺に追い込まれることのない名寄市を目指して～

2. 自殺対策の基本方針

基本理念の実現を目指して、次のような基本方針のもとに総合的な対策に取り組みます。

基本方針

- ①生きることの包括的な支援
- ②関連施策との連携を強化した総合的な取り組み
- ③対応の段階に応じたレベルごとの対策の連動
- ④実践と啓発を両輪とした推進
- ⑤関係機関等の役割の明確化と連携・協働の推進

3. 基本施策

1 地域におけるネットワークの強化

自殺ハイリスク者の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題などの様々な要因を複合的に抱えており、それらに適切に対応するためには、地域の多様な関係者が連携・協力して施策を推進していくことが必要となります。

このため、自殺対策に係る相談支援機関等との連携を深め、ネットワークの強化を進めます。

また、各事業を通じて医療機関との連携をさらに推進します。

【具体的な施策】

事業名	事業内容	担当部署等
自殺対策に係る関係機関との連携	自殺未遂者の早期支援や連携方法、相談窓口の周知啓発のあり方について、医療・救急・警察・行政等関係機関と情報交換を行うとともに、虐待防止ネットワーク会議、上川北部地域自殺対策連絡会議等において、自殺ハイリスク者への早期支援の検討を行います。	社会福祉課 地域包括支援センター 高齢者支援課 保健センター こども未来課
家庭児童相談に関する事業	名寄市要保護児童対策地域協議会などにおいて、自殺ハイリスク者への早期支援の検討を行います。	こども未来課
包括的・継続的ケアマネジメント支援事業	介護支援専門員に対し支援困難事例への指導・助言を行うとともに、事例検討が必要な場合には関係者の参画による地域ケア会議を開催し、適切な支援について検討を行います。	地域包括支援センター 高齢者支援課
健康増進計画推進事業 自殺対策計画推進事業	名寄市健康増進計画「健康なよろ21（第2次）」の中間評価において、現状・課題を把握し、「こころの健康」と運動させた自殺対策を実施します。また、様々な窓口を訪れた自殺ハイリスク者に対し、確実に相談支援窓口の情報が伝わるように調整を図ります。	保健センター

2 自殺対策を支える人材の育成

自殺ハイリスク者の早期発見と早期対応のため、自殺の危険を示すサインに気づき、見守りながら必要な相談支援機関につなぐ役割を担う人材（ゲートキーパー）の養成が必要となります。

また、地域の人的資源の連携の調整を行う人材の養成や、地域で相談や支援にあたる人材の資質向上を図ります。

【具体的な施策】

事業名	事業内容	担当部署等
ゲートキーパー養成事業 (市民向け)	周りの人の異変に気づくこと、また、気づいた場合に適切に行動できるよう、様々な分野の関係者に受講の機会を設けゲートキーパーを養成します。	健康福祉部各課 関係各部署
認知症サポーター等 養成事業	認知症サポーター養成講座を受講後、認知症サポーターとして地域の認知症の人とその家族を見守るボランティア活動への参加を推進します。	地域包括支援センター 高齢者支援課
認知症高齢者見守り事業 権利擁護事業	高齢者虐待防止に関する研修会、認知症の人とその家族を地域で支えるための研修会や権利擁護講演会などを開催します。	地域包括支援センター 高齢者支援課 社会福祉課
ゲートキーパー養成事業 (市職員向け)	保健・医療・福祉・教育・労働その他の関係領域の担当者が、様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期に気づき、適切に対応できるよう市職員向けのゲートキーパー研修を実施します。	総務課 行革・職員・研修担当

3 市民への啓発と周知

自殺を考えている人が出すサインに気づき、気軽に悩みを相談できる体制が整備され、その体制が十分に周知されることが重要となるため、地域や職場、学校等においてこころの健康に関する相談窓口の周知を図ります。また、自殺や精神疾患等に対する誤った認識が残っているため、正しい知識を広げるための啓発活動を展開します。

【具体的な施策】

事業名	事業内容	担当部署等
リーフレットの配架	各窓口及び施設に自殺対策に関するリーフレット等を配架し、市民への普及啓発の手助けをします。	窓口担当課 各施設担当課
講演会の開催	市民対象の講演会等を開催し、広く市民に自殺予防に関する啓発を行います。	社会福祉課 こども未来課 地域包括支援センター 高齢者支援課 保健センター
広報広聴事業	広報なよろ・FMなよろ等を活用し市民周知を図ります。	各担当課 企画課
自殺予防週間・自殺対策月間における普及啓発	自殺予防週間（9月）や自殺対策強化月間（3月）に自殺対策に関するのぼりの掲示や相談窓口案内などの配布を行います。	社会福祉課 保健センター

4 生きることの促進要因への支援

生活上の困り事を察知し、関係者間の連携で解決を図る支援体制を構築するとともに、孤立を防ぐための居場所づくりなど生きることを促進する要因を増やす取り組みを進めます。

【具体的施策】

事業名	事業内容	担当部署等
相談支援事業	自殺念慮や自殺未遂の相談に対し、関係機関と連携し支援にあたるとともに、自殺未遂者等の早期支援、相談窓口の周知啓発等のあり方について検討します。	社会福祉課 こども未来課 地域包括支援センター 高齢者支援課 保健センター
消費者行政等事業	消費生活センターにおいて、消費生活や多重債務等の相談支援を行い、必要に応じて弁護士相談や他の相談窓口につなぎます。	消費生活センター 環境生活課
国民健康保険医療費適正化事業	重複頻回者指導事業の対象者に対し、必要に応じて相談窓口につなぎます。	市民課
公民館講座 ジャックの豆事業	各公民館において、様々な講座を開催するとともに講座終了後も自主的な活動が続けられるよう支援することで、生涯学習の推進と社会参加を促進します。	名寄市公民館 智恵文公民館 風連公民館

5 児童生徒及び学生のSOSの出し方に関する教育

児童生徒及び学生が命の大切さを実感できるだけでなく、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めるかの方法を学ぶと同時に、つらい時や苦しい時には助けを求めてよいということを学ぶ教育（SOSの出し方教育）を行い、直面する問題に対処する力やスキルを身に付けることができるよう取り組みを進めます。

【具体的な施策】

事業名	事業内容	担当部署等
放課後子ども教室事業	放課後子ども教室を開設し、子どもたちの安心安全な居場所づくりに努めます。	児童センター
不登校児童生徒相談事業	教育相談を実施し、教育専門相談員が就学や学校生活等の様々な相談を受けるとともに、関係機関で連携し支援します。	教育相談センター
心の健康診断の実施	新入生に対し、PHQ-9、スクリーニング検査（簡易版）等を含む心の健康診断を実施します。	市立大学事務局
教育相談員の配置	中学校に心の教育相談員を配置し、いじめや学校生活の悩みなどの相談に対し、問題解決に向けて対応をします。	学校教育課

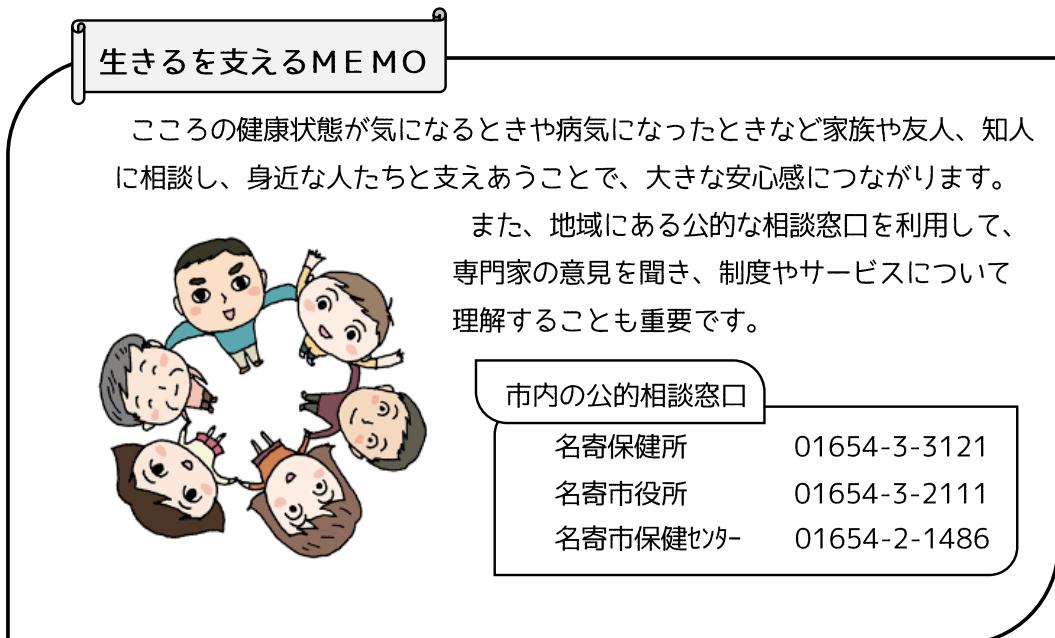
第4章 重点施策

本市の自殺の特徴として、自殺総合対策推進センターが示した「地域自殺実態プロファイル」によると、「高齢者」「中高年男性」「生活困窮者」が優先すべき対象群となっているため、これらの3点を重点施策として取り組みを進めます。

(9ページ 第2章(5) 地域の主な自殺の特徴 参照)

重点施策1 高齢者への対策

- ◆ 本市においては、平成24年から平成28年の5年間において、自殺者の年齢別でみると、80歳以上の割合が一番多く、次いで70歳代となっており、全国・全道平均を上回っています。
- ◆ 自殺念慮がある高齢者の特徴としては、慢性疾患などによる将来への不安や、体力の低下に伴う社会や家庭での役割の喪失、配偶者や友人の死を契機に人間関係が希薄になることなどから閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいとされています。
- ◆ 高齢者の自殺を予防するためには、こうした高齢者特有の課題を踏まえつつ、高齢者の多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが重要となります。高齢者が孤立せず、住み慣れた地域で生きがいを持って生活できる地域づくりを目指し、地域包括ケアシステムや地域福祉力の強化（我が事・丸ごとの地域づくり）などの施策と連動し、生きることの包括的な支援を推進します。



① 高齢者への「生きるための支援」の充実と相談窓口の周知

高齢者支援の相談窓口の周知を進めるとともに、関係機関の連携を強化し、生きることの促進要因を増やす取り組みを充実させます。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
権利擁護事業 総合相談支援事業 介護予防ケアマネジメント事業	高齢者虐待防止ネットワーク会議等において、自殺対策に関するリーフレットや相談窓口案内の配付を通じ高齢者の自殺対策に関する説明に努めます。また、高齢者の総合相談支援や権利擁護に関する相談、介護予防ケアマネジメント等を通じて、自殺リスクの高い方の早期発見と対応に努めます。	1 地域におけるネットワークの強化 4 生きることの促進要因への支援	地域包括支援センター ・ 高齢者支援課
総合相談支援事業	地域包括支援センターでの高齢者の諸問題についての相談機会の提供を通じて、家族や当人が抱える様々な問題を察知し負担の軽減を図るとともに、生きることの包括的支援につなぎます。	4 生きることの促進要因への支援	地域包括支援センター ・ 高齢者支援課
老人福祉施設入所委託事業	措置入所が必要な高齢者の養護老人ホーム等への入所手続きにおいて把握した当該高齢者や家族の抱える課題解決に向けて、必要な関係機関との連携を行います。	4 生きることの促進要因への支援	地域包括支援センター ・ 高齢者支援課
総合相談支援事業 (救急医療情報キット交付)	町内会長、民生委員・児童委員の協力のもと、高齢者の救急時に病名や服用している薬などの必要な情報や緊急連絡先を記載し保管しておく「救急医療情報キット(命のカプセル)」を交付し、緊急時に迅速に対応できるようにします。	4 生きることの促進要因への支援	地域包括支援センター ・ 高齢者支援課
緊急通報システム事業	緊急時通報システムを利用しているひとり暮らし高齢者の安否確認等を通じて、問題の早期発見や他機関へのつなぎ等を図ります。	4 生きることの促進要因への支援	地域包括支援センター ・ 高齢者支援課
老人クラブ運営助成事業	老人クラブの活動費補助を通じて、高齢者の社会参加や健康・生きがいづくりの促進を図ります。また、老人クラブ会員に対し、自殺関連のリーフレットや相談窓口案内を配布します。	4 生きることの促進要因への支援	地域包括支援センター ・ 高齢者支援課
配食サービス事業	配食サービスを実施し、食事の提供機会を活用し高齢者の安否確認を行い、緊急時には救急活動を行う等の対応を図ります。	4 生きることの促進要因への支援	地域包括支援センター ・ 高齢者支援課

事業名	事業内容	基本施策	担当課
要介護認定事業	要介護認定の手続きで、介護にまつわる諸問題についての相談機会の提供を通じて、家族や当人が抱える様々な問題を察知し、生きることの包括的支援につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課
認知症総合 支援事業	認知症カフェ(にこにこカフェ)事業を実施し、認知症の人やその家族が日頃の悩みを共有したり、情報交換を気楽に行える場を設けることで、認知症の人の気持ちを理解し、また、家族の精神的負担を軽減する取組を実施します。	4 生きることの促進 要因への支援	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課
家族介護者 交流事業	介護者交流会や介護者教室を実施し、介護者が悩みを共有したり、情報交換を行ったりできる機会を設けることで、支援者相互の支え合いを推進し、身体的、精神的負担の軽減を図ります。	4 生きることの促進 要因への支援	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課

② 高齢者支援に関わる人材の育成

地域での身近な支援者が高齢者の状況に気づき、地域における関係機関につなぐことができるよう、地域におけるゲートキーパーの養成を推進するとともに、研修会や講演会などを通じて啓発を進めます。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
介護人材確保に に関する対策事業	介護保険サービス事業者連絡協議会会員に対し、ゲートキーパー研修受講を勧奨します。	2 自殺対策を支える 人材育成	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課
認知症高齢者 見守り事業 権利擁護事業	高齢者虐待防止ネットワーク会議や徘徊高齢者SOSネットワーク事業、地域見守りネットワーク事業において、高齢者虐待防止に関する研修会、認知症の人やその家族を地域で支えるための研修会や講演会等を開催します。	2 自殺対策を支える 人材育成	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課
認知症サポーター 等養成事業	認知症サポーター養成講座を受講後、認知症サポーターとして地域の認知症とその家族を見守るボランティア活動への参加を推進します。	2 自殺対策を支える 人材育成	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課
地域介護予防 活動支援事業	「介護予防サポーター」の研修でゲートキーパー研修の受講を勧奨します。	2 自殺対策を支える 人材育成	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課

③ 高齢者の健康づくりと社会参加の場づくりの促進

高齢者が孤立せず、健康で生きがいをもって暮らし続けられるような取り組みを推進します。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
健康づくり体操教室事業 介護予防普及啓発事業 地域介護予防活動 支援事業 食生活改善事業	高齢者が介護予防を推進できるよう、うつ予防や認知症に関すること、閉じこもり防止、フレイル防止や栄養改善等に関する介護予防教室や健康づくりの教室を開催します。	4 生きることの促進 要因への支援	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課
地域介護予防活動 支援事業	高齢者の生きがいと社会参加の促進を目的に、生きがい講座を開催するとともに、概ね60歳以上の市民を対象に健康づくり体操教室を実施します。また、介護予防サポーター（市民ボランティア）が、閉じこもりがちであったり、身体面で問題や不安を抱えて孤立状態にある高齢者の健康づくりや社会参加・地域づくりを推進します。	4 生きることの促進 要因への支援	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課
高齢者事業センター 運営支援事業	高齢者事業センターでは、健康で働く意欲のある高齢者の就労を通し、その豊かな経験や能力を生かした生きがいづくりや社会参加、健康づくりに寄与します。	4 生きることの促進 要因への支援	地域包括 支援センター ・ 高齢者 支援課

重点施策2 中高年男性への対策

- ◆ 本市においては、平成24年から平成28年の5年間において、高齢者に続き40歳～50歳代の自殺者が多くなっています。特に、50歳代の多くは男性となっています。
- ◆ 中高年は、家庭及び職場の双方で重要な位置を占めることが多く、心理的・社会的にも負担を多く抱えることが多い年代と言われています。長時間労働や職場の人間関係等によるストレスや不安を感じている人が多いとされています。
- ◆ 就業中の中高年男性への支援については、職場のメンタルヘルス対策が重要となります。職域や各事業所での対策はもとより、行政や地域の業界団体など関係機関が連携し、勤務問題での自殺リスクを減らすことが重要です。

生きるを支えるMEMO

～悩んだときには電話してみませんか～

- こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556（有料）
全国どこからでも、かけた所在地の「心の健康電話相談」等の公的な相談機関に接続されます。
- よりそいホットライン 0120-279-338（無料）
音声ガイダンスが流れます。相談したいことを選んでください。
どのような悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（無料）
いじめやその他の子供のSOS全般に悩む子供や保護者等を対象とした相談窓口です。
- 北海道いのちの電話 011-231-4343（有料）
365日・24時間体制で、相談を受け付けています。

【 厚生労働省ホームページ・北海道庁ホームページより 】



いのち
支える



※自殺総合対策推進センターロゴマーク

① 勤務問題等による自殺リスクの低減に向けた相談窓口の周知

長時間労働やハラスメント等の様々な勤務問題に対し、関係機関と協働し各種相談窓口の実施及び普及啓発を図ります。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
相談窓口の周知	労働問題に関する様々な悩みに対する相談窓口（ほっかいどう働き方改革支援センター、労働相談ホットライン等）の周知を行います。	3 市民への啓発と周知	産業振興課

② 労働者・家族に対する心身の健康づくりに向けた普及啓発

長時間労働や過労死、メンタルヘルス対策についての普及啓発を図るとともに、労働者及びその家族に向け、健康診断の受診勧奨を推進します。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
健康診査事業 がん検診事業	市民の健康づくりの一環として若い世代からがん検診や特定健康診査（健康診査）等の受診勧奨を行います。	4 生きることの促進要因への支援	保健センター 市民課

③ 地域におけるこころの健康づくりの推進

公民館等の社会教育施設の活動を利用することにより、労働者をはじめ様々な世代が交流し、心身の健康づくりができるような取り組みを進めます。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
公民館講座 舞台芸術事業	各公民館で労働者が参加しやすい週末や夜間に様々な講座を開催するとともに、EN-RAYホールを核とした文化芸術事業を行い、生涯学習の推進と社会参加を促進します。	4 生きることの促進要因への支援	名寄市公民館 智恵文公民館 風連公民館 生涯学習課

重点施策3 生活困窮者への対策

- ◆ 本市の自殺者のうち、平成24年から平成28年の5年間をみると、無職者の割合が多くなっています。
- ◆ 生活困窮や無職、失業状態にある方は、単に経済的な問題だけでなく、心身の健康や家族等との人間関係、ひきこもり等多様な問題を複合的に抱えていることが多いと言われています。
- ◆ また、経済的困窮に加えて地域からも孤立しがちであり、自殺のリスクが高いと考えられるため、経済や生活面の支援のほか、心の健康や人間関係等の視点を含めた包括的な生活困窮者対策が必要です。



【 厚生労働省ホームページより 】

① 生活困窮者自立支援事業との連動

生活保護に次ぐ第2のセーフティネットとしての生活困窮者自立支援事業の周知啓発を進めるとともに、相談支援の充実及び関係機関との連携を推進します。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
生活困窮者 自立支援事業	生活困窮世帯の小・中学生を対象に進学の支援を行います。 (子ども学習支援事業) 離職により住宅を失った方又は失う恐れのある方が、安定した就職活動ができるように、有期で家賃相当額の給付金を支給します。(住居確保給付金支給事業) 生活困窮者からの相談に対応し、その自立に向けたプラン作成等の支援を行うとともに、必要に応じ他の相談機関と連携して自立支援を行います。(自立相談支援事業)	4 生きることの促進 要因への支援	社会福祉課

② 生活困窮者に対する生きる支援の推進と連携の強化

様々な問題を抱えた生活困窮者に対して適切な相談支援を行い、関係機関につなぐとともに連携を進めます。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
納税相談	納税相談に訪れ、生活面で深刻な問題を抱えている方に対し、必要に応じて他の相談窓口を案内することで、支援につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	税務課
生活保護事業	生活保護受給者が自立した生活が送れるよう日々の支援に努め、問題状況について必要に応じて適切な支援先につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	社会福祉課
家庭児童相談に 関する事業	生活上の様々な問題を抱えている保護者の状況把握に努め、必要に応じて適切な機関につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	こども未来課
年金相談等	国民年金の減免、障害年金の相談について適切な相談窓口につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	市民課 地域住民課
後期高齢者医療	後期高齢者医療保険の滞納者への支援を行い、必要に応じ相談窓口につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	市民課
公営住宅	入居者や入居希望者の対応の中で、滞納発生や生活困窮などの状況を把握し支援が必要な場合、速やかに適切な相談先の紹介をし、担当からもつなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	公営住宅担当
上下水道事業	水道料金等の納入相談等の際、生活困窮者に対し必要に応じて適切な相談窓口につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	上下水道室 業務課
生活困窮者 自立支援事業	資金等の相談時に、相談者と対面し状況把握に努め、必要に応じて支援先につなぎます。	4 生きることの促進 要因への支援	社会福祉課

第5章 計画の目標

1. 自殺対策計画において目指す目標

自殺対策基本法で示されているとおり、自殺対策においては「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現が求められています。

また、平成29年に見直しされた「自殺総合対策大綱」においても同様に、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すことが基本理念として掲げられていることから、本市においても「誰も自殺に追い込まれないこと」を目標に掲げ、様々な取り組みを進めます。

2. 平成34（2022）年度までの数値目標（自殺死亡率）

国は、平成29年7月に「自殺対策大綱」の見直しを閣議決定し、その中において平成38（2026）年までに人口10万人当たりの自殺者数（以下、自殺死亡率という。）を平成27年に比べ30%以上減少させ、13.0以下とすることを数値目標として定めました。

このような国の方針を踏まえ、本市の自殺対策計画の目指すべき数値目標として、現状（平成24年<2012>～28年<2016>の平均）25.2の自殺死亡率を21.4以下（平成29年<2017>～2021年の平均）とすることとします。

基準年	現状	本計画	次期計画(参考)
		平成31(2019)年 ～2022年	2023年 ～2027年
直近5か年平均 平成24年(2012) ～28年(2016)		平成29(2017)年 ～2021年	2022年 ～2026年
自殺死亡率 (人口10万対)	25.2	21.4	17.6
対基準年比	—	85%	70%

第6章 計画の推進に向けて

1. 計画の推進体制

本市では、全庁的に自殺対策に取り組むために「名寄市生きるを支える自殺対策推進本部」を設置しました。市長を本部長、副市長及び教育長を副本部長とし、部次長職で構成される推進本部は、自殺対策計画の策定、推進についての決定の場として機能します。

また、本計画の策定にあたり、推進本部の中の専門部会として健康福祉部管理職で組織するワーキングチームにおいて素案の検討を行いました。ワーキングチームを構成する健康福祉部各課は「生きるを支える」施策を中心となって展開する部門であることから、計画に掲げた目標等を速やかに反映できると考えます。

2. 計画の進捗管理

本計画の進捗管理については、毎年度、生きるを支える自殺対策推進本部において施策の実施状況等の把握を行うとともに、名寄市保健医療福祉推進協議会にも進捗状況を報告し、PDCAサイクルを用いて評価を行っていきます。

計画の最終年度には最終評価を行い、本計画で設定した数値目標の達成状況を把握し、次期の計画策定に活かしていくこととします。

◆ PDCAサイクルのイメージ図

