



名寄市 生きるを支える 自殺対策計画を 策定しました

計画策定の趣旨

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。

名寄市の現状

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、高齢者およ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。

自殺対策の基本理念

◆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～

◆基本施策

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成(ゲートキーパーの養成)
- 3 市民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援
- 5 児童生徒及び学生の S O S の出し方に関する教育



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。

[役割]

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ 早めに専門家に相談するように促す
見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

専門的	・専門職(精神医療・専門機関)など ・高い専門性、問題解決
一般的	・医療・福祉、相談機関など ・問題の抽出、対応、連帯 ・住民組織、ボランティアなど ・見守り、共生、気軽な相談

広報 なよろ

令和元年
6月号
(No.159)

表紙	1
もくじ	2
名寄市生きるを支える自殺対策計画を策定しました	2 - 3
きらめくまちピト	4
出前トークを利用しよう!	5
生活支援コーディネーターを紹介しす	6
後期高齢者医療制度のお知らせ	7
フォトでお知らせ - 広報版 -	8 - 9
市民が主体のまちづくり ～名寄市自治基本条例～	10 - 11
なよろ煮込みジギスカンで 名寄を全国にPRしよう	12
名寄市立大学の窓から ～知への誘い～	13
健康ガイド	14
認知症カフェ バリアフリーマップ	15
E N - R A Yホールイベント情報 名寄にUターン	16
健やかな成長を願って 文化芸術鑑賞バスツアー	17
もっともち米プロジェクト なよろっばい家づくりの会	18
男女共同参画社会の実現をめざして 消費生活センター通信	19
施設のお知らせ	20 - 22
暮らしのお知らせ	23 - 27
裏表紙	28

重点施策

重点施策1 高齢者への対策

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。

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して啓発を進めます。

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。

重点施策2 中高年男性への対策

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などのさまざまな勤務問題に対し、関係機関と協働し各種相談窓口の実施および普及啓発を図ります。

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、労働者およびその家族に向け、健康診断の受診勧奨を推進します。

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、労働者をはじめさまざまな世代が交流し、心身の健康づくりができるような取り組みを進めます。

重点施策3 生活困窮者への対策

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、相談支援の充実および関係機関との連携を推進します。

②生活困窮者に対する生きる支援の推進と連携の強化

さまざま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。

計画の目標

◆目指す目標 「誰も自殺に追い込まれないこと」

◆数値目標 人口10万人当たりの自殺者数(自殺死亡率)を現状(2012年～2016年の平均)の25.2から21.4以下(2017年～2021年の平均)にします。

あなたにもできる自殺予防のための行動

厚生労働省ホームページより

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)

◆よりそいホットライン

☎0120-279-338 (無料)

◆24時間子供SOSダイヤル

☎0120-078-310 (無料)



気づき

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

つなぎ

早めに専門家に
相談するよう促す

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみませんか。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る



【名寄市自殺対策計画に関する問い合わせ】 保健センター（西2北5） ☎01654②1486