

名寄市生きるを支える自殺対策計画（第2次）

～誰も自殺に追い込まれることのない名寄市を目指して～



令和6（2024）年3月



はじめに

わが国の自殺者数は、平成22年から減少傾向でしたが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う生活環境の変化などにより、近年、増加傾向に転じています。

国は、平成18年に「自殺対策基本法」を制定し、翌年に「自殺総合対策大綱」を策定しました。これにより「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになりました。



平成28年に自殺対策基本法が改正され、すべての自治体に自殺を防ぐための計画策定が義務付けられました。本市では、「市民一人ひとりが「いのち」を大切にし、ともに支えあう名寄～誰も自殺に追い込まれることのない名寄市を目指して～」を基本理念とし、「名寄市生きるを支える自殺対策計画」を平成31年に策定いたしました。この計画に基づき、市民の皆様との協同により、総合的な自殺対策に取り組んでまいりました。

令和4年10月に最新の自殺者の動向や社会情勢の変化を踏まえ「自殺総合対策大綱」の見直しが行われ、本市においても、これまでの取り組みをさらに発展させ、地域の実情に即した自殺対策を推進するため、「名寄市生きるを支える自殺対策計画（第2次）」を策定いたしました。誰も自殺に追い込まれることのない名寄市の実現を目指し、市民の皆様とともに保健、医療、福祉、教育、労働、その他関係機関、団体との連携を図りながら、この計画に掲げる取り組みを推進してまいりますので、今後ともご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

最後に、本計画を策定するにあたり、名寄市保健医療福祉推進協議会および保健医療部会の皆様をはじめ、策定にご尽力をいただきました関係各位に対し、心から感謝とお礼を申し上げます。

令和6（2024）年 3月

名寄市長 加藤 剛 士

第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の期間	1
3	計画の位置づけ	2
4	SDGsとの関係	3
5	計画の進行管理	3

第2章 名寄市の現状

1	統計でみる名寄市の現状	4
	(1) 自殺死亡率の推移	5
	(2) 自殺者数と男女別自殺者数の推移	6
	(3) 年齢別自殺者数と年齢別割合	7
	(4) 自殺の未遂歴別の状況	8
	(5) 地域の主な自殺の特徴	9
	(6) 自殺の危機経路	10

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	11
2	自殺対策の基本方針	11
3	基本施策	
	(1) 地域におけるネットワークの強化	12
	(2) 自殺対策を支える人材の育成	13
	(3) 市民への啓発と周知	14
	(4) 生きることの促進要因への支援	15
	(5) 児童生徒および学生のSOSの出し方に関する教育	16

次 >

第4章 重点施策

重点施策1 高齢者への対策	17
（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	18
（2）高齢者支援に関わる人材の育成	20
（3）高齢者の健康づくりと社会参加の場づくりの促進	20
重点施策2 中高年男性への対策	21
（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	21
（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	21
（3）地域におけるこころの健康づくりの推進	21
重点施策3 生活困窮者への対策	22
（1）生活困窮者自立支援事業との連動	22
（2）生活困窮者に対する生きる支援の推進と連携の強化	23
重点施策4 若年層（20～30歳代の若者）への対策	24
（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	24
（2）学生・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	24
（3）子育てをしている保護者への支援の充実	25

第5章 計画の目標

1 令和9（2027）年度までの数値目標（自殺死亡率）	26
-----------------------------	----

第6章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制	27
2 計画の進捗管理	27

< 資料 >

1 名寄市保健医療福祉協議会保健医療部会委員名簿	28
2 名寄市生きるを支える自殺対策推進本部会議設置要綱	29

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

近年、我が国の自殺者数は減少傾向にありますが、今なお深刻な事態が続いています。本市においても、毎年尊い命が自殺によって失われています。

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、全ての都道府県および市町村が「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」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」ことが明文化されました。

本市では、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、改正自殺対策基本法および自殺総合対策大綱に基づき、平成31年度から新たに名寄市自殺対策計画を策定しました。このたび、計画期間の終期を迎えることから、現計画の評価、現状の分析を行い、国や道において示された新たな基本方針および施策との整合性を図り、「名寄市生きるを支える自殺対策計画（第2次）」を策定しました。

■自殺対策に係る国・北海道・名寄市の経緯

(年度)

	令和1 (2019)	2 (2020)	3 (2021)	4 (2022)	5 (2023)	6 (2024)	7 (2025)	8 (2026)	9 (2027)	10 (2028)	11 (2029)	12 (2030)	13 (2031)	14 (2032)	15 (2033)	16 (2034)	17 (2035)	18 (2036)
国	自殺対策基本法 改正 ■自殺総合対策大綱閣議決定																	
北海道	(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 (第2次)					◎名寄市健康増進計画 健康なよろ21 (第3次)												
	名寄市生きるを支える 自殺対策計画					名寄市生きるを支える 自殺対策計画 (第2次)												

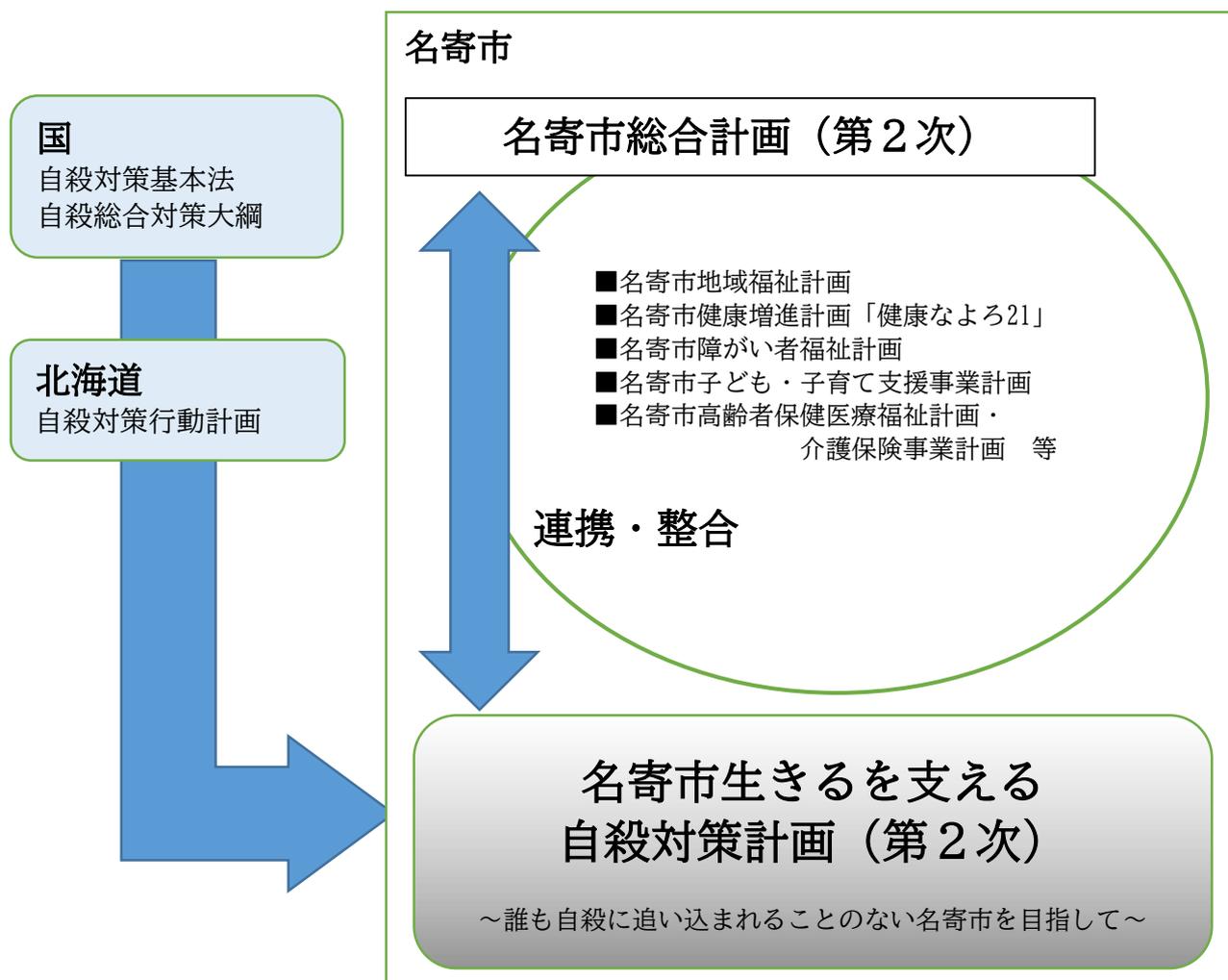
2 計画の期間

国の自殺総合対策大綱がおおむね5年を見直しされていることを踏まえ、本計画は令和6(2024)年度から令和10(2029)年度までのおおむね5年間を計画期間とします。ただし、自殺総合対策大綱の改正等が行われ、本計画の改正が必要と思われる場合は、内容、計画期間等の再検討を行います。

3 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。



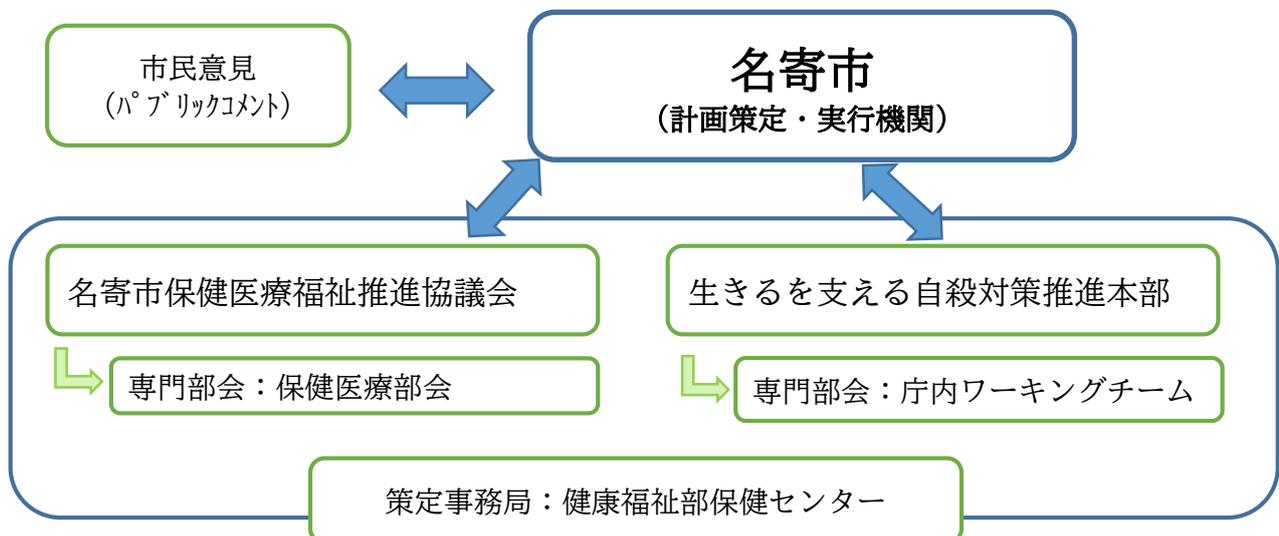
4 SDGsとの関係

SDGsは、平成27年に国連の「持続可能な開発サミット」で採択された、令和12年までに達成を目指す国際目標であり、「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）を略したものです。国の「自殺総合対策大綱」において、『自殺対策は、SDGs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、本計画に掲げる政策の推進においても、SDGsとの関連を意識し、目標の達成を目指します。



5 計画の進行管理

本計画の推進に当たっては、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および市の全庁的な取り組みとするため市長を本部長とする「名寄市生きるを支える自殺対策推進本部」において、本計画における進行管理および評価等を行います。



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）」および自殺総合対策推進センターがすべての都道府県およ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ィール（2022）」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

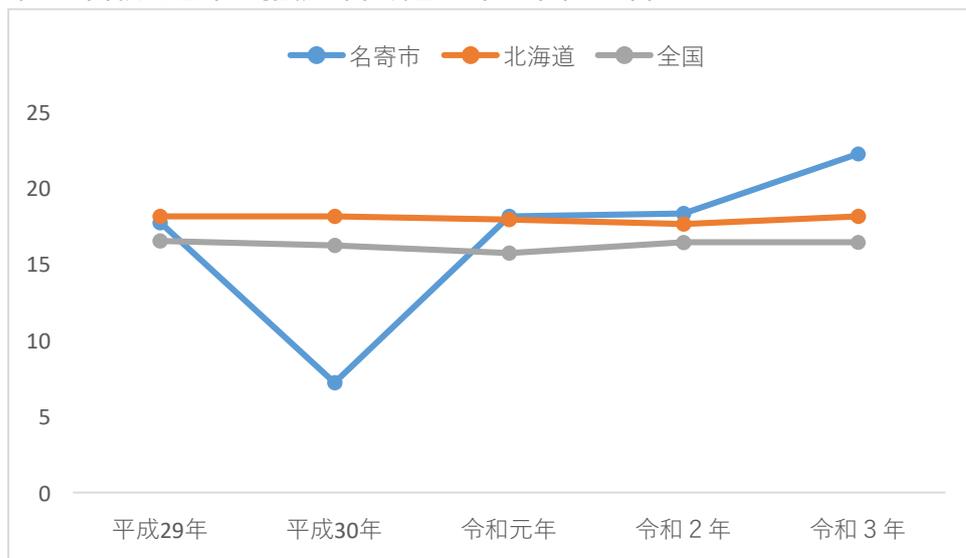
※いずれの統計も暦年（1月～12月）までの統計

(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。

本市の令和3年の自殺死亡率は22.2となっており、全道・全国と比較してみても全国16.4、全道18.1を上回っています。また、平成30年は一時的に下回りましたが、それ以外はほぼ全国・全道を上回って推移しています。

◆図1 自殺死亡率の推移（平成29年～令和3年）



◆表1

(単位：人口10万対)

	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
名寄市	17.7	7.2	18.1	18.3	22.2
北海道	18.1	18.1	17.9	17.6	18.1
全国	16.5	16.2	15.7	16.4	16.4

出典：警察庁「自殺統計」

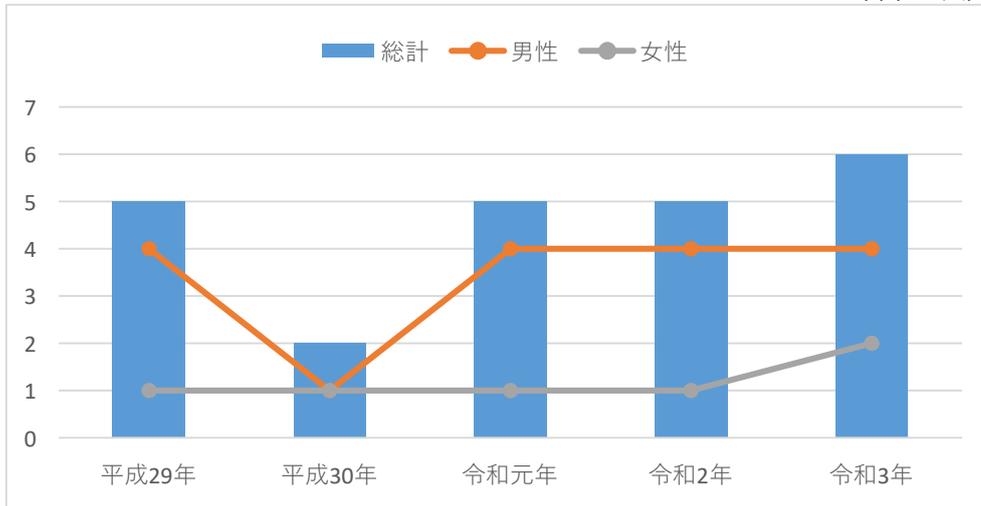
(2) 自殺者数と男女別自殺者数の推移

本市の自殺者数は、平成29年から令和3年までの5年間の累計が23人となっており、年平均自殺者数は4.6人となっています。

性別では、平成30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 男女別自殺者の推移

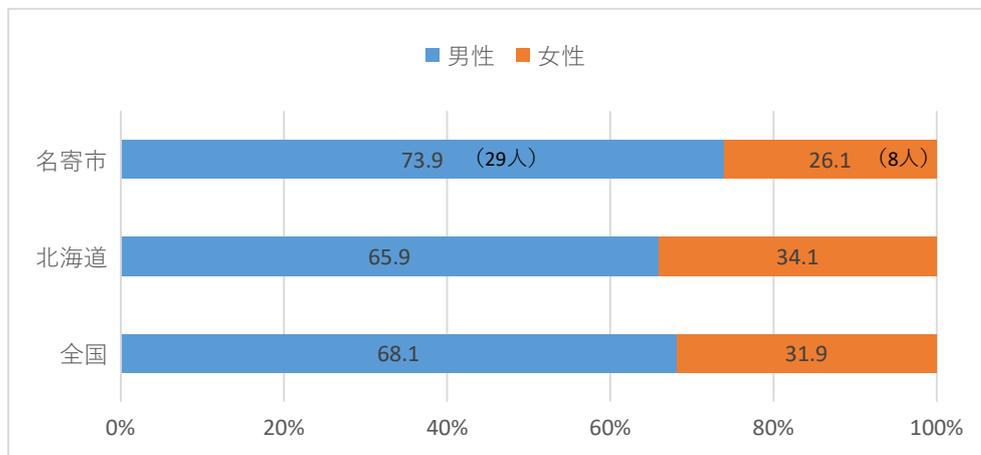
(単位：人)



出典：警察庁「自殺統計」

本市の平成29年から令和3年までの5年間の自殺者数の累計は23人となっています。そのうち、性別の割合については、男性17人（73.9%）に対し、女性は6人（26.1%）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73.9%と、全国68.1%、全道65.9%を上回っています。

◆図3 男女別割合の比較（平成29～令和3年の5年間の累計）

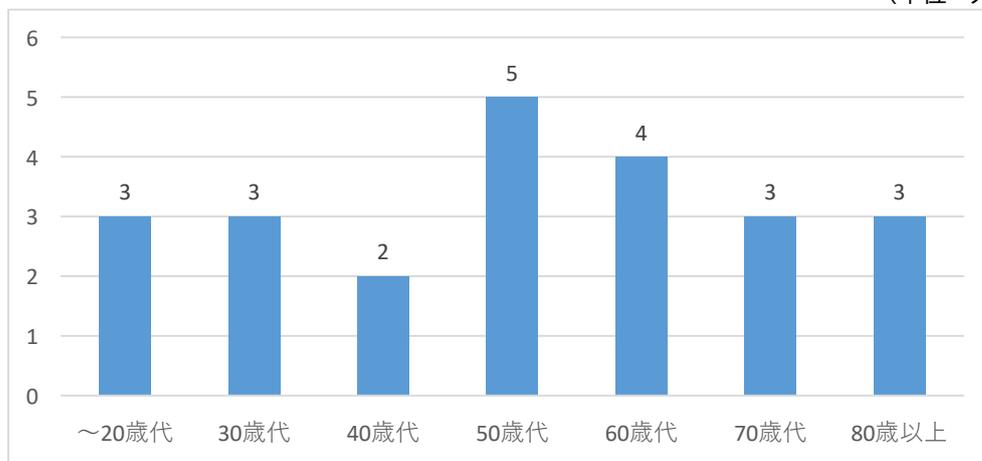


出典：警察庁「自殺統計」

(3) 年齢別自殺者数と年齢別割合

本市の平成29年から令和3年までの5年間の累計自殺者23人の年齢別の自殺者数については、50歳代が5人と最も多く、次いで60歳代4人と続きます。

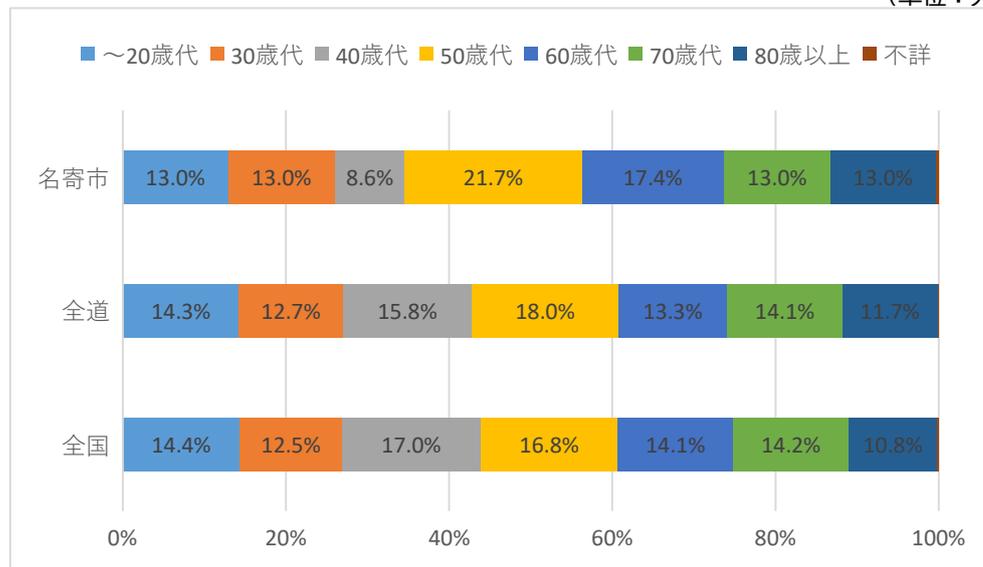
◆図4 年齢別自殺者数（平成29～令和3年の5年間の累計）（単位：人）



出典：警察庁「自殺統計」

年齢別割合について、全国・全道と比較してみると、本市は50歳代(21.7%)、60歳代(17.4%)、80歳以上(13.0%)が全国・全道の同年代を大きく上回っています。

◆図5 年齢別割合（平成29～令和3年の5年間の累計）（単位：人）



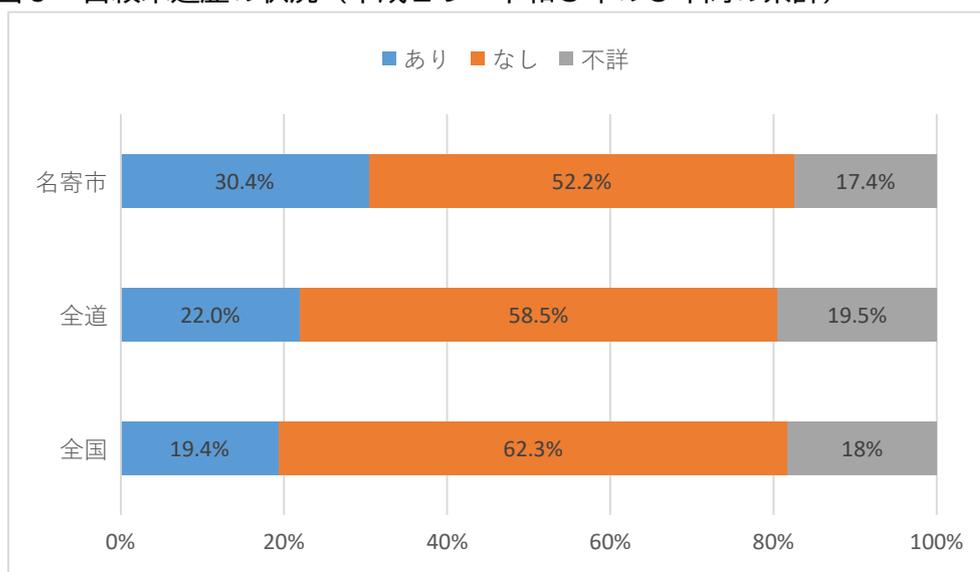
出典：警察庁「自殺統計」

(4) 自殺の未遂歴別の状況

本市の自殺者の平成29年から令和3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30.4%となっています。

本市の自殺者の約3割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。一方で、未遂歴がない者が全体の約半数を占めていることから、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29～令和3年の5年間の累計）



出典：警察庁「自殺統計」

(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ィール」から、地域の主な自殺の特徴として、平成29年から令和3年の5年間に於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・独居」であり、次いで「男性60歳以上・有職・同居」となっています。

また、この属性情報などから、本市の自殺対策における重点対象群として、「高齢者」「生活困窮者」「中高年男性」「20～30歳代の若者」が上がっています。これらの対象者については、自殺対策に係る支援策を重点的に展開していくことが求められます。

◆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(H29年 ～R3年)	割合	自殺率 (10万対) (*1)	背景にある主な自殺の危機経路(*2)
1位 男性60歳以上無職独居	5	22%	249.2	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
2位 男性60歳以上有職同居	3	13.0%	39.3	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
3位 男性40～59歳有職独居	2	8.7%	52.2	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
4位 女性20～39歳有職同居	2	8.7%	38.3	離婚の悩み→非正規雇用→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
5位 男性20～39歳有職同居	2	8.7%	26.2	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

出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール(2022)」

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。

*1 自殺率の母数(人口)は令和2年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計

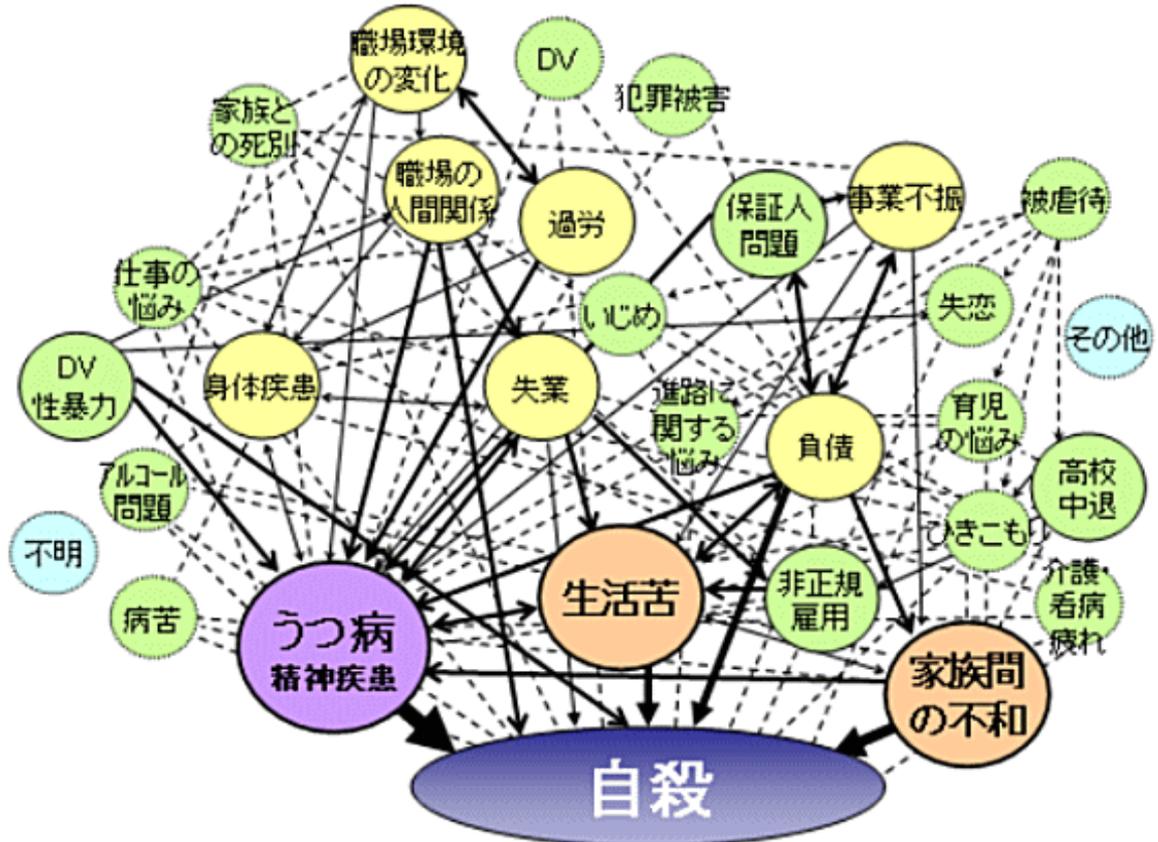
*2 「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013(ライフリンク)に基づき、あくまでも該当する性・年代等の特性に応じ、全国的に見て代表的と考えられる「自殺の危機経路」を示すものであり、提示された経路が唯一ではありません。

(6) 自殺の危機経路

自殺に至る原因や動機については、様々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、「自殺の危険経路（自殺に至るプロセス）」を下図のように示しています。

◆図7 自殺の危機経路

(「→」=連鎖、「+」=併発)



出典：NPO法人ライフリンク「自殺実態1000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となります。

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」（※1）を減らし、「生きることの促進要因」（※2）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。

※1 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

※2 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「命」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めます。

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が関係しているものであり、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。

【具体的施策】

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、高齢者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、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
子ども家庭総合支援拠点事業	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）」、「名寄市生きるを支える自殺対策計画（第1次）」の評価において、現状・課題を把握し、協働した自殺対策を実施します。また、様々な窓口を訪れた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
名寄市生きるを支える自殺対策推進本部会議	児童から高齢者までのすべての世代にわたる「生きるを支える」支援についての現状、課題について共有し、全庁的な取組みを進めます。	保健センター

(2) 自殺対策を支える人材の育成

自殺のリスクの高い人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
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認知症高齢者SOSネットワーク事業、地域見守りネットワーク事業等において、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（会計年度任用職員含む）向けのゲートキーパー研修の実施に努めます。	総務課

(3) 市民への啓発と周知

自殺を考えている人が出ずサインに気づき、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、学校など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。

【具体的施策】

事業名	事業内容	担当部署等
こころの健康・自殺対策に関するリーフレットの配布	各窓口およ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・エフエムなよろ等様々なツールを活用し市民周知を図ります。	各担当課 秘書広報課
自殺予防週間・自殺対策月間における普及啓発活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間（9月）や自殺対策強化月間（3月）に合わせ、自殺対策に関するのぼりの掲示や図書館での特設コーナー設置による啓発、相談窓口案内などの配布を行います。 ・自動販売機のメッセージボード等を活用し、自殺対策関連の情報を掲載することにより、より多くの市民に対し、施策の周知と理解の促進を図ります。 	社会福祉課 保健センター 総務課
こころの健康についての周知	図書館でのミニ展示で「いのち」について取り上げます。	図書館
人権擁護等事業	人権啓発資材や市で作成した啓発ポスター等の公共施設への配置や広報等により、人権を尊重する呼びかけや、関係機関等の相談窓口の紹介を行います。	環境生活課

(4) 生きることの促進要因への支援

生活上の困りごとを察知し、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 基幹相談支援センター
消費者行政等事業	消費生活センターにおいて、消費生活や悩み事に対する相談窓口を設置し、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
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
公民館市民講座 ジャックの豆事業	各公民館などで勤労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、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。	生涯学習課 名寄市公民館 智恵文公民館 風連公民館
基幹相談支援センター事業	若年者の様々なこころの悩みやひきこもり等の相談、統合失調症やうつ病等の精神障がいを抱える方とその家族の相談に対し、関係機関と連携し適切な支援にあたります。	基幹相談支援センター

(5) 児童生徒および学生のSOSの出し方に関する教育

児童生徒およ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ればよい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もよいということ学ぶ教育（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組みを進めます。

【具体的施策】

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	適応指導教室を開設し、子どもたちや保護者への相談支援を実施します。子どもたちや保護者の多様化する悩みに対し、電話相談・面談を通して悩む心を和らげ、自立する心を育むことを目的とした電話相談窓口「ハートダイヤル」を開設します。	児童センター 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
メンタルヘルス相談	健康サポートセンターに、保健師、看護師、精神保健福祉士を配置し、学生および教職員に「メンタルヘルス相談」を実施します。	市立大学事務局
スクールソーシャルワーカー・心の教育相談員の配置	スクールソーシャルワーカーや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
いじめ防止対策事業	教育委員会および全小中学校において「いじめ防止基本方針」等に基づき、いじめの未然防止、早期発見・早期対応に努めます。児童生徒の自発的・自治的な活動による、いじめの未然防止とその根絶のための取組として「名寄市小中高いじめ防止サミット」を実施します。	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」「20～30歳代の若者」が優先すべき対象群となっているため、これらの4点を重点施策として取組みを進めます。

(P9 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29年から令和3年の5年間に於いて、自殺者の年齢別割合で見ると60歳代、80歳以上が全国・全道の同年代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。

生きるを支えるMEMO

こころの健康状態が気になるときや病気になったときなど家族や友人、知人に相談し、身近な人たちと支えあうことで大きな安心感につながります。



また、地域にある公的な相談窓口を利用して、専門家の意見を聞き、制度やサービスについて理解することも重要です。

市内の公的相談窓口

名寄保健所	01654-3-3121
名寄市役所	01654-3-2111
名寄市保健センター	01654-2-1486

【具体的施策】

(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、生きるための促進要因を増やす取組みを充実させます。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
総合相談支援事業 (救急医療情報キット交付など)	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 生きるための促進要因への支援	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 生きるための促進要因への支援	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・いきがいくりの促進を図ります。	4 生きるための促進要因への支援	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、緊急時に救急活動を行う等の対応を図ります。	4 生きるための促進要因への支援	高齢者支援課
介護認定調査事業	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、生きるための包括的支援につなぎます。	4 生きるための促進要因への支援	高齢者支援課
総合相談支援事業	地域包括支援センターが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、生きるための包括的支援につなぎます。	4 生きるための促進要因への支援	地域包括支援センター
総合相談支援事業 権利擁護事業 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 生きるための促進要因への支援	高齢者支援課 地域包括支援センター

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。	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
所得段階別保険料の算定	所得段階別保険料の算定において、低所得者に配慮し、負担軽減を図るとともに、経済的困窮の場合、適切に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	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
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、介護従事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	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して啓発を進めます。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
介護人材確保緊急対策事業	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	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認知症高齢者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	高齢者支援課 地域包括支援センター
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

(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	高齢者支援課 地域包括支援センター
地域介護予防活動支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ・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しています。また、おおむね60歳以上の市民を対象に健康づくり体操教室を実施しています。 ・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	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29年から令和3年の5年間に於いて、50歳代、60歳代の自殺者が最も多くなっています。特に、50歳代の多くは男性となっています。
- ◆中高年は、家庭およ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。

【具体的施策】

(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およ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（北海道働き方改革支援センター、労働条件相談ほっとライン等）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。

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組みを進めます。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
舞台芸術事業	市民文化センターEN-RAYホールで勤労者が参加しやすい週末や夜間に様々な舞台芸術事業を開催し、市民の文化芸術活動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	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29年から令和3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。

【具体的施策】

(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。

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)	4 生きることの促進要因への支援	社会福祉課
	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)		

(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、支援につながります。	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がります。	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がります。	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がります。	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がります。	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、低収入や生活困窮などで問題を抱えることが少ないため、支援が必要な場合は適切な相談先の紹介をし、担当からもつながります。	4 生きることの促進要因への支援	建築課
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がります。	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がります。	4 生きることの促進要因への支援	社会福祉課

重点施策4 若年層（20～30歳代の若者）への対策

- ◆本市においては、平成29年から令和3年の5年間に於いて、20～30歳代の若者の自殺者が多くなっています。
- ◆20～30歳代の若者は仕事や子育て等、職場や家庭内で多くのストレスを抱えやすく、年齢層が上がるにつれて、仕事の責任や職場での人間関係の悩み等が多くなる傾向がみられます。
- ◆女性特有の課題（妊産婦や産後の心身の不調や育児不安、DV、雇用問題等）を踏まえ、早期に関係機関が連携・支援を図り、多方面からのきめ細やかな対策が必要です。
- ◆就労している若年層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。職場だけでなく、行政や地域の関係機関等が連携し、リスクを減らす対策が必要です。

【具体的施策】

（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およ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 (再掲)	労働問題に関する様々な悩みに対する相談窓口（北海道働き方改革支援センター、労働条件相談ほっとライン等）の周知を行います。	3 市民への啓発と周知	産業振興課

（2）学生・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へ向け、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 (再掲)	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
心の健康診断の 実施 (再掲)	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。	5 児童生徒および学生のSOSの出し方に関する教育	市立大学事務局

(3) 子育てをしている保護者への支援の充実

様々な課題等に合わせ、専門職等がワンストップで対応できる相談体制を作るとともに、関係機関と連携を図り、適切な支援を推進します。保護者が安心して妊娠、出産、子育てができ、子ども自身が乳幼児期から自己肯定感を持ちながら成長できるよう、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。

事業名	事業内容	基本施策	担当課
子育て世代包括支援センター事業	妊娠届出、母子健康手帳交付時、また乳幼児に関する事業等で、妊娠期から子育て中の各種相談に応じ必要な支援を行います。また、産前産後の事業の更なる充実を図ります。	4 生きることの促進 要因への支援	保健センター
マタニティ教室	妊娠・出産・育児に対して必要な情報提供や不安の解消を図るとともに、夫婦で協力して育児に取り組めることを目的に行います。	4 生きることの促進 要因への支援	保健センター
産婦健康診査	産後2週間と1か月等、産後間もない時期に医療機関で行う健診で産婦のこことからだの状態を確認します。問診や診察のほか、産後うつ質問票によるこことらの健康チェックを実施し、医療機関と市が連携を図り、早期より支援を開始します。	4 生きることの促進 要因への支援	保健センター
産後ケア事業	産後に家族等から十分な支援が得られず、心身の不調や育児不安等を抱える母親とその子に対し、助産師による指導・助言を行います。	4 生きることの促進 要因への支援	保健センター
乳児家庭全戸訪問事業	子育ての孤独・孤立化を防ぐために、生後4か月までの乳児のいる家庭を訪問し、不安や悩みを聞き子育て支援に関する情報提供を行います。支援が必要な家庭には関係機関と連携し、適切なサービス提供に結び付けます。	4 生きることの促進 要因への支援	保健センター
子育て支援センター運営事業	・子育てサークル等、子育て関係団体のネットワークにより、自殺リスクの抱えた保護者等の早期発見と支援強化に努めます。 ・子育てサークルの支援や子育て支援センターの運営等、親子が集い交流できる場を提供し、自殺リスクの軽減を図ります。	4 生きることの促進 要因への支援	こども未来課
子ども家庭総合支援拠点事業／母子・父子自立支援事業	配偶者やパートナーから暴力を受けている方等への相談支援を実施し、関係機関の紹介や相談内容に応じた連携支援を行うことで自殺リスクの軽減に寄与します。	4 生きることの促進 要因への支援	こども未来課
利用者支援事業	子育てコンシェルジュが、困難を抱えた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がります。	4 生きることの促進 要因への支援	こども未来課
こども発達支援センター運営事業／児童相談支援事業	発達障がい児（者）の様々な悩みに対し支援を行うとともに、必要に応じて適切な支援機関につながります。	4 生きることの促進 要因への支援	こども未来課 基幹相談支援センター

第5章 計画の目標

1 令和9（2027）年度までの数値目標（自殺死亡率）

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。その実現に向け、自殺対策を進めるうえでの具体的な目標数値を定めるとともに、この計画に基づく取組みがどのような効果を挙げているかといった検証も必要となります。

国の自殺総合対策大綱における全国の自殺死亡率の数値目標は、先進諸国の水準まで減少させることとして、令和8年までに平成27年と比較して30%以上減少させることとしています。

このような国の方針を踏まえ、名寄市の自殺対策計画の目指すべき数値目標として、現状（2017～2021年の平均）16.7の自殺死亡率を11.7以下（2022～2026年の平均）とすることとします。

	現状	本計画
基準年	直近5か年平均 平成29年(2017)～令和3年(2021)	5か年平均 令和4年(2022)～令和8年(2026)
自殺死亡率 (人口10万対)	16.7	11.7
対基準年比	—	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、副市長およ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。

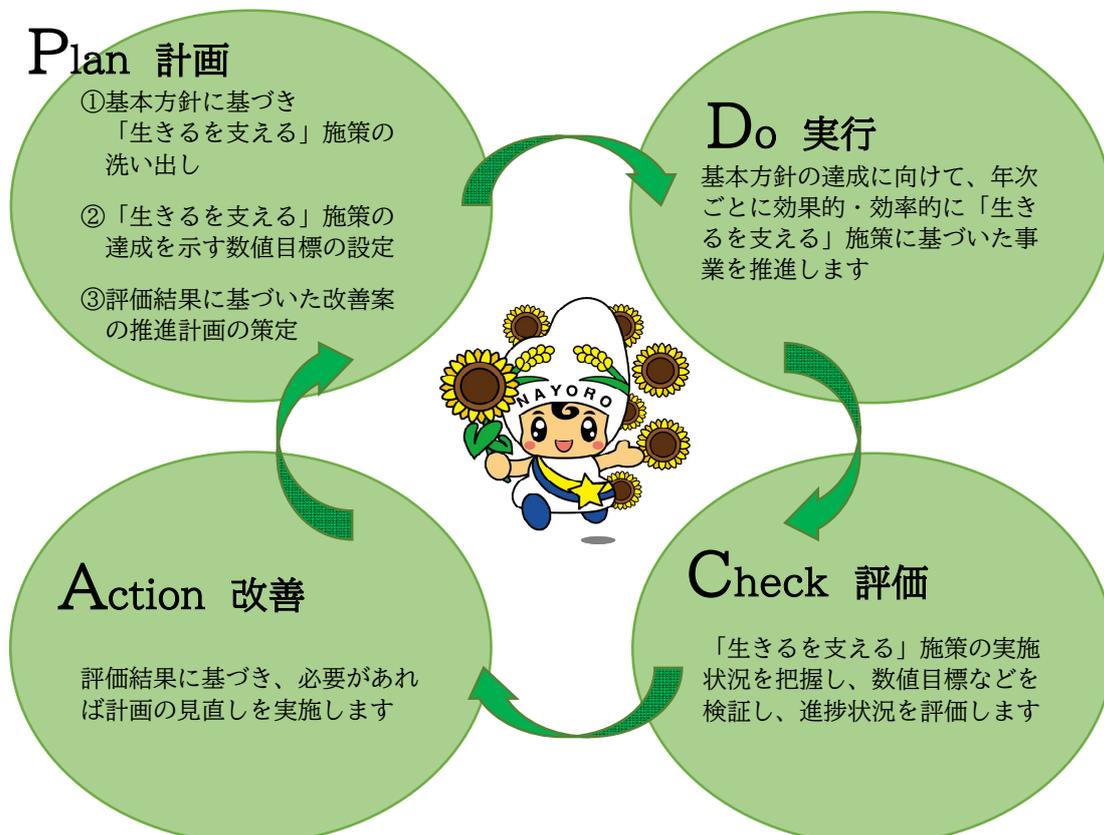
また、本計画の策定にあたり、推進本部の中の専門部会として健康福祉部管理職で組織するワーキングチームにおいて素案の検討を行いました。ワーキングチームを構成する健康福祉部各課は「生きるを支える」施策を中心となって展開する部門であることから、計画に掲げた目標等を速やかに現場に反映できると考えます。

2 計画の進捗管理

本計画の進捗管理については、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。

計画の最終年度である令和10（2028）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



資料編

1. 名寄市保健医療福祉協議会保健医療部会委員名簿

任期：令和5年11月16日～令和6年3月31日

役職	氏名	所属団体および役職名	備考
委員	加藤 淳	名寄市立大学 副学長	
委員	大野 洋子	名寄市保健推進委員協議会会長	
委員	角尾 ひとみ	名寄市保健推進委員協議会副会長	
委員	向井 豊文	上川北部医師会事務局 事務長	◎部会長
委員	鶴原 真央	名寄市社会福祉協議会 生活相談支援センター主任相談員	
委員	酒井 洋子	名寄市食生活改善協議会会長	
委員	松前 聡美	公募	
委員	藤島 信一	名寄保健所 企画総務課主査（健康増進）	
委員	千田 ちさと	名寄保健所 健康推進課健康支援係長	

※敬称略・順不同

2. 名寄市生きるを支える自殺対策推進本部会議設置要綱

(趣旨)

第1条 この訓令は、全庁的に自殺対策に取り組むために設置する名寄市生きるを支える自殺対策推進本部（以下「推進本部」という。）の組織および運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 推進本部の所掌事務は次のとおりとする。

- (1) 名寄市自殺対策計画策定に関すること。
- (2) 名寄市自殺対策計画の推進に関すること。
- (3) その他自殺対策の推進および実施に関すること。

(組織)

第3条 推進本部は、本部長、副本部長および委員をもって構成する。

2 本部長は、市長をもって充て、推進本部を統括し、会議を主宰する。

3 副本部長は、副市長および教育長をもって充て、本部長に事故があるとき、又は本部長が欠けたときに、あらかじめ本部長が定める順序に従いその職務を代理する。

4 委員は、各部長職および次長職の者とする。

(会議)

第4条 推進本部の会議は、必要の都度、本部長が招集する。

2 本部長は、必要があると認めたときは、関係者の出席を求めることができる。

(部会等)

第5条 推進本部の中に、部会および委員会を置くことができる。

(職員の協力)

第6条 職員は、推進本部設置の目標が達成されるよう、積極的な協力を行い、その成果を高めるよう努力しなければならない。

(事務局)

第7条 推進本部の事務局は、健康福祉部部内に置く。

(補則)

第8条 この訓令に定めるもののほか、推進本部に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この訓令は平成30年7月30日から施行する。

名寄市生きるを支える自殺対策計画（第2次）

発行：名寄市

編集：名寄市健康福祉部保健センター

住所：〒096-0032 名寄市西2条北5丁目

TEL：01654-2-1486

FAX：01654-2-7267

市ホームページ：<http://www.city.nayoro.lg.jp>

E-mail：nayoro@city.nayoro.lg.jp