

第 2 期諏訪市自殺対策計画 概要版

「生き心地の良い諏訪市を目指して」

1. 計画策定の趣旨

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。

政府は 2007 年に自殺対策基本法に基づき、推進すべき自殺対策の指針である自殺総合対策大綱を策定しました。また、2016 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「自殺対策計画」を策定することになりました。

これらの背景を踏まえ、諏訪市では市が行う「生きる支援」に関連する事業を総動員し、全市的な取り組みとして 2019 年度に「第 1 期諏訪市自殺対策計画」（2019 年度～2023 年度）を策定し、自殺対策を推進してきました。2023 年度に計画期間が終了したことから、2024 年度から新たに「第 2 期諏訪市自殺対策計画」（2024 年度～2030 年度）を策定しました。

2. 計画の期間

2024 年度から 2030 年度までの 7 年間を第 2 期推進期間とします。

3. 計画の数値目標

自殺対策大綱において、2026 年までに、自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）を 2015 年と比べて 30%以上減少させることを、国の進める自殺対策の目標として定めています。こうした国の方針を踏まえつつ、諏訪市では達成すべき目標を次のとおりとします。

自殺対策を通じて達成すべき目標値

(単位：自殺死亡率 人口 10 万対)

	2015 年	➡	2026 年	➡	2030 年
年間自殺死亡率	29.3	➡	20.5	➡	12.8
年間自殺者数	15 人	➡	10 人	➡	7 人

4. 施策体系

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
- 3.市民への啓発と周知【拡充】
- 4.自殺リスクの軽減及び自殺未遂者、自死遺族等への支援の充実【拡充】

重点施策

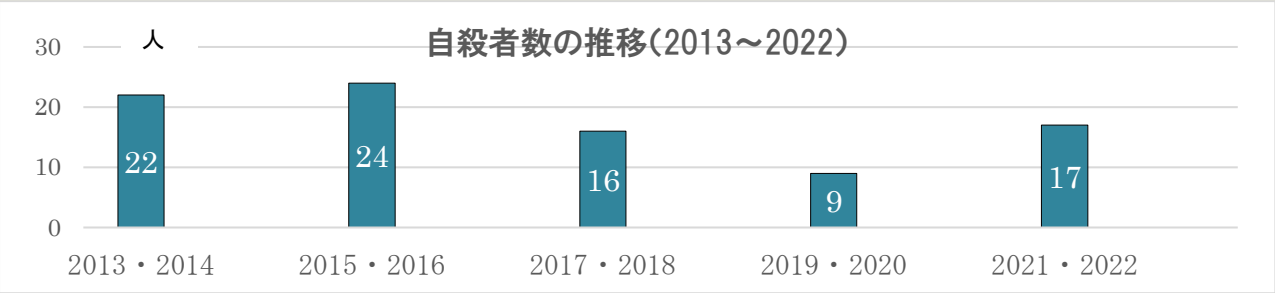
- 1.高齢者の自殺対策の推進
- 2.失業・無職・生活困窮者への支援の強化
- 3.勤務問題に関わる自殺対策の推進
- 4.子ども・若者の自殺対策の推進
- 5.女性の自殺対策の推進【新規】

生きる支援の関連施策 (詳細は計画 24～34 ページ参照)

5. 自殺者の現状

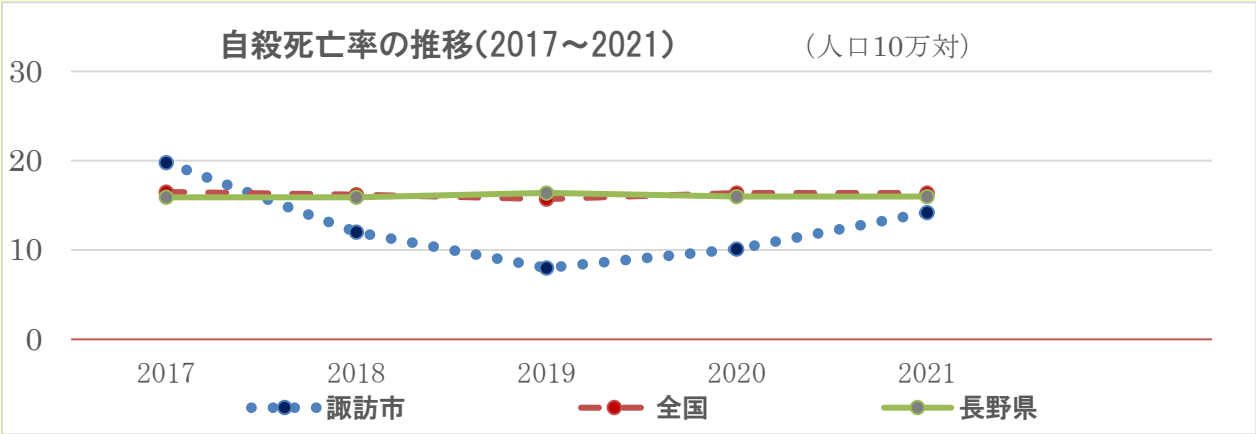
(1) 年間自殺者数

2013 年から 2022 年の 10 年間で 88 人が亡くなっています。男性の方が多いですが、徐々に女性の割合が増えています。
コロナ禍で生じた精神面の不調、家族関係の変化等が指摘されます。 ➡重点施策5【新規】追加へ



(2) 自殺死亡率の推移

2026 年の目標値である 20.5 を超えることなく推移しましたが、2020 年からコロナ禍を通して増加傾向にあります。
➡引き続き数値目標を減少傾向にしていける必要があります



(いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロフィール 2022」)

(3) 支援が優先されるべき対象群

2017 年～2021 年の 5 年間における自殺の実態について、いのち支える自殺対策推進センターの「地域自殺実態プロフィール」により、
諏訪市において推奨される重点施策として「高齢者」「生活困窮者」「子ども・若者」「勤務・経営」に対する取り組みが挙げられました。

➡重点施策 1～4 は継続 (いのち支える自殺対策推進センター 「地域自殺実態プロフィール 2022」より)

上位 5 区分	自殺者数 5 年計(人)	割合	自殺率 (10 万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1 位 女性 60 歳以上無職同居	4	12.5%	13.2	身体疾患⇒病苦⇒うつ状態⇒自殺
2 位 男性 60 歳以上無職独居	3	9.4%	89.8	失業（退職）+死別・離別⇒うつ状態⇒将来生活への悲観⇒自殺
3 位 男性 20～39 歳有職独居	3	9.4%	51.3	【正規雇用】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／
4 位 男性 40～59 歳無職同居	2	6.3%	100.0	失業⇒生活苦⇒借金+家族間の不和⇒うつ状態⇒自殺
5 位 女性 20～39 歳無職同居	2	6.3%	30.7	D V 等⇒離婚⇒生活苦+子育ての悩み⇒うつ状態⇒自殺

6. 基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化

- (1) 地域におけるネットワークの強化
- (2) 特定の問題に関する連携・ネットワークの強化



2. 自殺対策を支える人材の育成

- (1) ゲートキーパー研修会の開催
- (2) 異なる分野における研修の枠を活用し、自殺対策について説明

3. 市民への啓発と周知

- (1) リーフレット等啓発グッズの作成と周知
- (2) 市民に向けた心の健康と自殺対策の周知

4. 自殺リスクの軽減及び自殺未遂者、自死遺族等への支援の充実

- (1) 自殺リスクを抱える可能性のある人への支援
- (2) 自殺未遂者への支援
- (3) 遺された人への支援
- (4) 支援者への支援

ゲートキーパー研修会および養成講座について

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。

～研修や講座参加者の意識の向上に努めます～

＜問合せ先＞諏訪市健康推進課 52-4141 内線 592

あなたの周囲に気がかりな人はいませんか？

発言・行動や体調の変化など、家族や周囲の人の変化に敏感になり、人が発する周囲へのサインに早く気付けるといいですね。

こころの相談窓口 ひとりで抱えず相談を

○諏訪市健康推進課 (諏訪市保健センター)	0266-52-8592 月～金(休日・年末年始を除く) 午前8:30～午後5:15
○諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927 月～金(休日・年末年始を除く) 午前8:30～午後5:15
○こころの健康相談統一ダイヤル	自殺予防のための相談 0570-064-556 平日 午前9:30～午後4:00 午後6:30～午後10:00
○長野いのちの電話	長野 026-223-4343 松本 0263-88-8776 午前11:00～午後10:00(年中無休)



7. 重点施策



1. 高齢者の自殺対策の推進

- (1) 悩みやストレスを相談したり、助けを求めやすい環境を作る
- (2) 元気がない人がいたら声をかけ、危険が高まる兆候を早期にみつける「気づき」の力を高める
- (3) 高齢者が生きがいと役割を実感できる地域づくりの推進
- (4) 地域における高齢者の居場所づくりの推進

高齢者の総合相談窓口

諏訪市地域包括支援センター
(諏訪市役所 2 階 高齢者福祉課内)
Tel52-4141 内線 291.292

2. 失業・無職・生活困窮者への支援の強化

- (1) 社会福祉課・まいさぼ諏訪市との連携の強化
- (2) 各種相談会の周知

生活の困りごとや不安を抱えている方の 相談先

生活就労支援センター
まいさぼ諏訪市 (諏訪市役所 2 階)
Tel52-4141 内線 291.292

3. 勤務問題に関わる自殺対策の推進

- (1) 自殺対策に関連する経営者支援セミナーの実施
- (2) 就職説明会等における就労支援と支援機関へのつなぎ
- (3) 相談機関の周知と連携の強化

相談機関紹介

(健康推進課・諏訪市保健センター)
Tel52-4141 内線 592

4. 子ども若者の自殺対策の推進

- (1) 多様性を認める学校づくり及びいじめ防止対策事業の推進
- (2) 子ども・若者向けの相談支援の推進
- (3) SOS の出し方に関する教育の推進と気づきへの対応
- (4) 高校生 (定時制・通信制含む)、専門学校生、短期大学生、大学生への支援
- (5) 子どもの居場所づくり



すわ☆あゆみステーション内
(諏訪市役所 4 階 こども課・教育総務課)

○学校教育に関すること

Tel 75-8150

○子ども・家庭に関すること

Tel 45-8151

○発達全般に関すること

Tel 75-1176

(諏訪市保健センター)

○妊娠期から子育て期の相談

Tel 52-4141 内線 592

5. 女性の自殺対策の推進

- (1) 妊産婦への支援の強化
- (2) 40 歳以降の女性への支援の強化
- (3) 女性のための相談を実施し、関係機関と連携を図りながら支援

○女性のための相談

(地域戦略・男女共同参画課)

(申)・(問) 52-4141 内線 289

○女性からの相談

(こども課：あゆみステーション)

(申)・(問) 75-8151

○お母さん相談

(健康推進課：保健センター)

(申)・(問) 52-4141 内線 592

発行 2024 年 6 月

編集 諏訪市健康福祉部 健康推進課

電話 0266-52-4141