

# いろいろな絆を深めるために

## 自殺予防行動計画

近年、自殺が大きな社会問題となっています。その対策として市では、平成26年6月に「村上市民の命の大切さと心の絆を深める条例」、平成27年3月に「村上市自殺予防行動計画」を策定し、自殺対策を総合的に推進するための具体的な取り組みを行います。

### 計画策定の経緯

#### 国の状況

日本では平成10年に自殺者数が3万人を超え、それ以降も高い水準で推移し、大きな社会問題となっています。

平成18年10月以降、国を挙げて自殺対策を総合的に推進し、自殺対策基本法が施行され、政府が推進すべき自殺対策の指針として自殺総合対策大綱が策定されました。その下で自殺対策を総合的に推進してきましたが、平成24年8月に見直されました。

この大綱では、「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である」「自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」ということが基本認識となっています。

そのため国、地方、関係団体や企業それぞれの役割を示し、自殺は誰にでも起こり得る危機であって、誰かに援助

を求めることができる体制づくりを進めること、若年者への取り組みの重要性や関連する分野のネットワークとの連携体制の確立などの効果的な対策を取り組むことを明確にしています。

#### 市の状況

村上市においても、年間20人前後が自殺により尊い命を失っており、平成24年の死亡率は40.53と新潟県、全国を上回っています。(内閣府「地域における自殺の基礎資料」より)新潟県は全国の中でもフースト上位であり、市の状況は深刻と言えます。

このことから、市では平成24年11月に「村上市民の命の大切さと心の絆を深める条例化に向けての取り組み指針」を策定し、自殺予防の取り組みを進めることとしました。



項目	平成17年	平成24年	平成28年	平成31年	平成34年	
自殺死亡率 (人口10万人対)	国	24.2	27.78	19.4	-	-
	市 (自殺者数)	41 (29人)	40.53 (27人)	28.8 (19人)	22 (15人)	20.0以下 (13人)

※自殺死亡率とは、人口10万人あたりの自殺者数  

$$\frac{\text{自殺者数}}{\text{人口(10月1日現在)}} \times 100,000人$$

### 計画の目標数値

市では、平成34年までに自殺死亡率20(13人)以下を目標とします。



**(1) 自殺予防に関する普及啓発の推進**

- ・地域の茶の間への出前講座を行います
- ・自殺予防に関する知識や技術を習得するための、市民向け研修会を開催します
- ・事業所や商工会に出前講座の利用やパンフレットを配布します
- ・街頭キャンペーン

**具体的な取り組み**

(抜粋)

- ・9月の自殺対策推進月間などにあわせて講演会を開催します
  - ・まちなかに啓発ポスターを掲示します
  - ・自殺予防フォーラムを開催します
  - ・ンなどで啓発グッズを配布します
- (2) 相談窓口の周知および充実**
- ・障がい者や生活困窮者に関する相談支援をします
  - ・行政相談や無料弁護士相談、心配ごと相談の周知を図ります
  - ・母子保健に関する健診や相談事業を行います
  - ・保育園や子育て支援センターでの相談事業の充実を図ります

**基本目標**

村上市民が命の大切さを認識し、互いにこころの絆を深めながら自殺を防ぐ村上市を目指します

**基本方針**

- (1) 自殺予防に関する普及啓発の推進
- (2) 相談窓口の周知および充実
- (3) 心の健康づくりと心の病気の早期発見・早期治療
- (4) 自殺予防を目的とした関係機関とのネットワークづくり



・ことばとこころの相談室、家庭相談室の充実を図ります

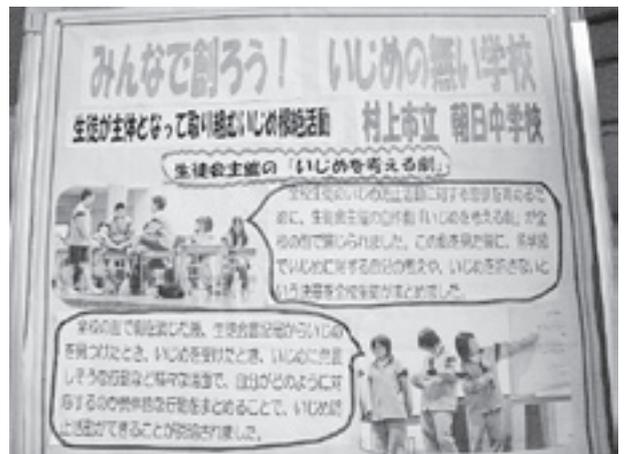
**(3) 心の健康づくりと心の病気の早期発見・早期治療**

- ・「うつ病の理解と予防」などの講演会や健康教育を開催します
- ・職場で「うつ病の理解と予防」や「心の健康づくり」についての講演会を実施します
- ・30～64歳の特定健診受診者についてスクリーニングを実施し、ハイリスク者には訪問などによる支援を実施します
- ・産後うつスクリーニングを行い、ハイリスク者に訪問などによる支援を実施します
- ・早期に精神科医療へつなぐために、精

**(4) 自殺予防を目的とした関係機関とのネットワークづくり**

- ・「新潟ののちの電話後援会」と共催で講演会などの事業を実施します
- ・自殺の危険性がある市民を適切に支援できる体制を作るために、民生児童委員協議会との情報共有や連携を強化します
- ・自殺予防対策検討委員会などを通じて、民間団体および関係各課で共通認識を持ち、自殺予防のための取り組みを行います

神疾患を有する（または疑いのある）市民に対して、面接相談や訪問指導を実施します



## 皆さんができる自殺予防

自殺を予防するには、心の問題を抱えて自殺を考えている人の発する次のようなサインに「気付く」ことが重要です。

### 【自殺のサイン】

- うつ病の症状がある
- 原因不明の身体の不調が続く
- 酒の量が増す
- 職や家族、財産など本人にとって価値のあるものを失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする など
- 気付いたら、まず声をかけ、話を聞いてあげましょう。そして、必要に応じて専門家や医療機関につなぐことが大切です。

## 悩まず相談しましょう

下記のとこで心の相談を受けることができます。

自分のことはもちろん、家族友人のことや匿名での相談にも応じます。

秘密は固く守られます。  
お気軽にご相談ください。



相談窓口		電話番号	受付時間
新潟いのちの電話(村上)		0254-53-4343	毎日24時間
下越地域いのちとこころの支援センター		0254-28-8880	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
新潟県こころの相談ダイヤル		0570-783-025	毎日24時間
新潟県精神保健福祉センター		025-280-0113	月～金(祝日を除く) 8:30～17:00
村上地域振興局健康福祉部		0254-53-8369	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
保健師	村上市役所保健医療課健康支援室	0254-53-2111(内線263)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
	荒川支所地域振興課地域福祉室	0254-62-3104	
	神林支所地域振興課地域福祉室	0254-66-6113	
	朝日支所地域振興課地域福祉室	0254-72-6887	
	山北支所地域振興課地域福祉室	0254-77-3113	

## いのちを大切にする標語を募集します

- 募集内容** 市民がいのちの大切さを認識し、お互いの心の絆を深めるための標語(ご自身で作成され、未発表のものに限ります)
- 募集期間** 6月1日(月)～30日(火)
- 応募資格** 村上市に在住または在勤、在学の人ならどなたでも応募できます。
- 応募方法** 任意の用紙に①標語②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥標語に込めた思いを記入し、持参、郵送、ファクシミリ、電子メールで提出してください。
- 提出先**
- ①持参 保健医療課健康支援室または各支所地域振興課
  - ②郵送 〒958-8501(住所不要)保健医療課健康支援室あて
  - ③ファクシミリ 53-3840(代表)
  - ④電子メール hoken-kz@city.murakami.lg.jp
- 賞**
- 最優秀賞(表彰状と5,000円相当の賞品) 1点
  - 優秀賞(表彰状と3,000円相当の賞品) 4点
- その他**
- ・1人2作品以内で1点の字数は20字以内
  - ・入賞作品の著作権は村上市に属し、自殺予防啓発に活用します
  - ・7月下旬までに入選者に通知します
  - ・9月の「自殺予防フォーラム」で表彰する予定です

「村上市自殺予防行動計画」は、保健医療課健康支援室、各支所地域振興課地域福祉室で閲覧できます。また、市のホームページにも掲載されています。

●問い合わせ 保健医療課健康支援室

☎ 53・2111(内線263)