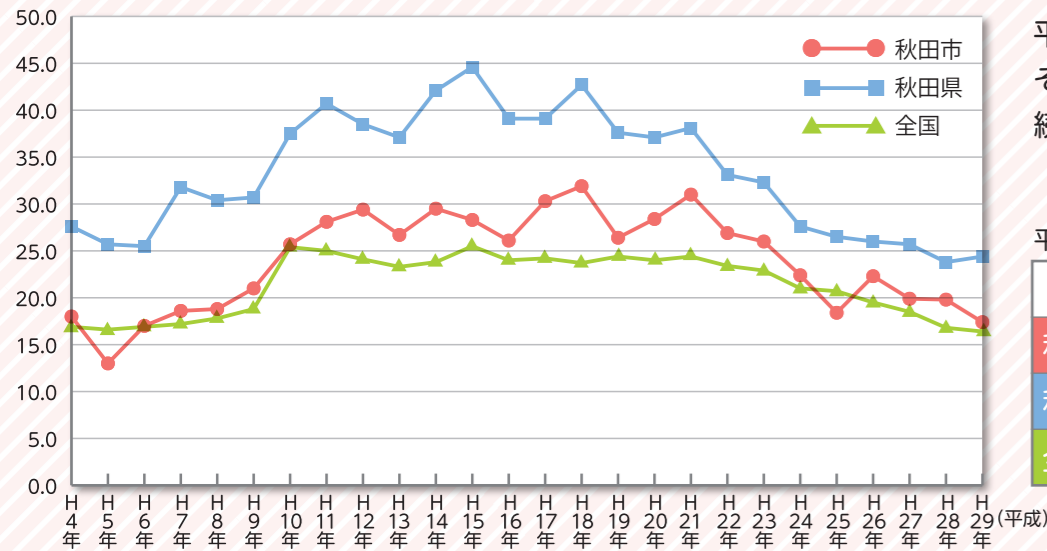


秋田市の状況

秋田市・秋田県・全国の自殺死亡率(人口10万対)の推移(人口動態統計)



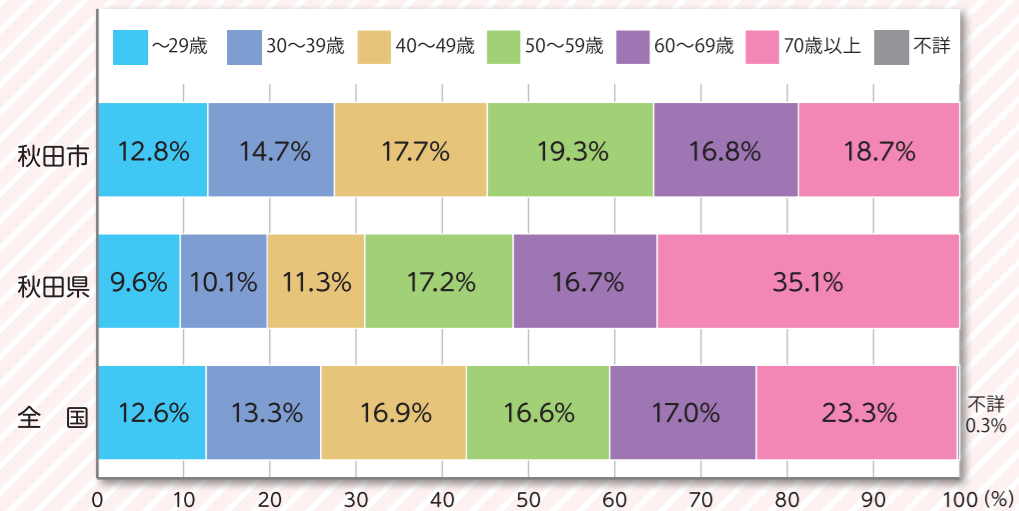
平成18年をピークにその後減少傾向が続いています。

平成29年

| | 自殺死亡率 | 自殺者数 |
|-----|-------|---------|
| 秋田市 | 17.4 | 54人 |
| 秋田県 | 24.4 | 242人 |
| 全国 | 16.4 | 20,465人 |

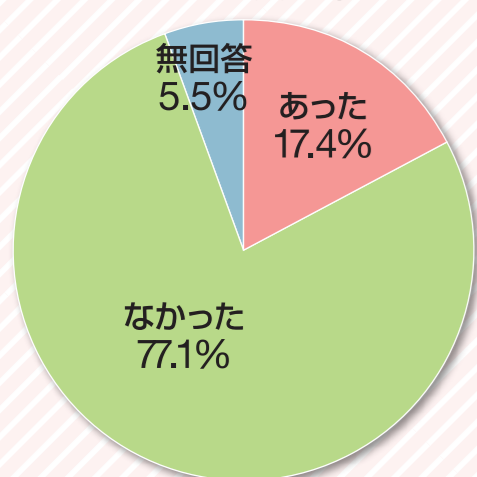
秋田市・秋田県・全国の累計年齢階級別自殺者の割合(人口動態統計)

(平成24年～平成28年累計)

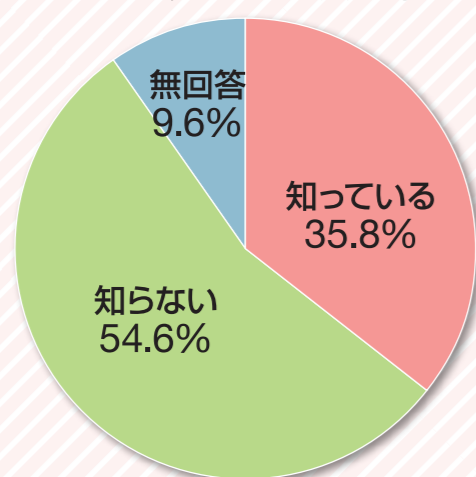


全国および秋田県と比較すると、59歳までの割合が多く、60歳以上の割合が少なくなっています。

これまで自殺を考えたことがある人の割合



自殺を考えたとき相談できるところを知っている人の割合



自殺を考えたときに、相談できるところについて、半数以上のかたが知らないと答えています。

平成28年度秋田市「市民健康意識調査」より

自殺対策の取組の一部です

自殺対策は、市民一人ひとりの取組が大きな力となります。

あなたも私もゲートキーパー



ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人です。ゲートキーパー養成講座も開催しますので、詳細についてはお問い合わせください。



自殺の危険を示すサインに気づきましょう

- 気分が沈む、気力が湧かない、眠れないなどのうつ病の症状
- 頭痛、肩こり、体のだるさなど原因不明の不調が長く続いている
- 飲酒量が増えた
- 安全や健康が保てなくなった
- 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、失職した
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるものを失った
- 重症の体の病気がかかった
- 自殺を口にする
- 自殺未遂をした



声をかけ、必要な支援につなげましょう

- 勇気を出して声をかけましょう「なんだか元気がないけど、どうしたの?」
- 相手の話に耳を傾けましょう 辛い気持ちを共感し、否定をせずに聞き役になりましょう
- 早めに必要な支援につなげましょう かかりつけ医、精神科や心療内科の医療機関や保健所に相談するように促しましょう
- 温かく寄り添い見守りましょう



秋田市保健所のところに関する健康相談

保健師などによる ところの相談

保健師などによるところの相談を電話や面接で行っているほか、さまざまな相談機関をご紹介します。

- 面接相談は要予約
- 平日 (祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時

臨床心理士による ところのケア相談

臨床心理士が、面接相談に応じます。心の問題をかかえているご本人のお話を聴き、ご本人が問題解決できるようにサポートします。

- 要予約
- 毎週水曜日 (祝日、年末年始除く) 午後1時15分～午後5時

精神科医による 精神保健福祉相談

精神科医が、医療的な観点から面接で相談に応じます。原則、通院していない方が対象です。

- 要予約
- 毎月第1、第3木曜日 (祝日、年末年始除く) 午後1時30分～午後4時

上記3つの窓口へのご相談の際はいずれも、秋田市保健所 健康管理課 電話:018-883-1180へお申し込みください

秋田市保健所以外でも、さまざまな困りごとや心配事に対する公共機関や民間団体等の相談機関があります。右記の2次元バーコードからアクセスいただけます。



9月と3月は秋田市自殺対策強化月間です

キャンペーンなどをおして、情報提供や啓発活動を行います。

この計画や概要版については、秋田市のホームページでも御覧になれます。下記の検索ワードまたは、右記の2次元バーコードからもアクセスいただけます。

秋田市民の心といのちを守る自殺対策計画



編集・発行 / 秋田市保健所 健康管理課 〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-3 電話:018-883-1180 F A X:018-883-1158 E-mail:ro-hlhm@city.akita.lg.jp

秋田市民の心といのちを守る 自殺対策計画

「心といのちを守り、ともに支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない秋田市の実現」を目指して



計画策定の趣旨

秋田市では、平成19年度から毎年、「秋田市自殺総合対策事業計画」を策定し、自殺対策に取り組んできており、平成26年には、「秋田市民の心といのちを守る自殺対策条例」を施行し、市民一人ひとりがいのちを大切に自殺対策の担い手として支え合う社会を目指してきました。

こうした中、平成28年に自殺対策基本法の中で、全ての都道府県・市区町村に自殺対策計画の策定が義務づけられました。

そのため、従来の「秋田市自殺総合対策事業計画」を見直し、新たにこの「秋田市民の心といのちを守る自殺対策計画」を策定し、あらゆる分野の事業に「自殺対策=生きることの包括的な支援」という視点を反映させ、民・学・官の連携による取組を強化し、自殺対策を推進します。



秋田市の自殺対策の取組

【基本理念】心といのちを守り、ともに支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない秋田市の実現

基本施策

基本施策は、全国的に取組が必要とされる自殺対策の基盤となるものです。

1 地域におけるネットワークの強化

民・学・官の連携による自殺対策の強みをこれまで以上に生かし、関係機関等がそれぞれの役割に応じた自殺対策を推進します。



2 自殺対策を支える人材の育成

市民一人ひとりが自殺対策を自分のこととして理解し参加すること、また、悩みを抱えた人への対応について支援者のスキルアップを図ることを目指し、各種研修等の機会を積極的に設けます。



3 市民への啓発と周知

自殺は社会の努力で防ぐことができること、相談先や支援の方法等について広く周知を行います。



4 生きる力の強化

相談事業、孤立を防ぐための居場所づくり、自殺未遂者等への支援、遺された人への支援を関係機関と連携し推進します。



5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

こころが苦しかったり自分自身を傷つけたいと思ったときのSOSの出し方と、つらいときや苦しいときは助けを求めてもよいことを学ぶ教育について推進します。



〈基本施策の取組内容〉

- 秋田市自殺対策ネットワーク会議
● 秋田市自殺対策ネットワーク会議検討部会 等
- 様々な職種を対象とする研修
● 市民を対象とする研修
● 学校教育・社会教育に関わる人への研修
- リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
● 市民向けイベント・講演会等の開催
● メディアを活用した啓発
- こころの相談
● 居場所づくり活動
● 自殺未遂者等への支援
● 遺された人への支援
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教室 等

重点施策

秋田市の自殺者の状況を踏まえ、特に力を入れるべき施策を重点施策として取り組みます。

1 勤務・経営対策

労働者や経営者は、職場の人間関係、仕事の悩み、過労、うつ状態等自殺のリスクを複数抱えやすいことから、関係機関と連携を図り、対策を推進します。



2 若者対策

若者は、学業、就労、結婚、子育て等多様な場面において、様々な課題を抱える世代であることから、若者特有の心理に合った様々な対策を推進します。



3 生活困窮者対策

生活困窮者は、介護、多重債務、精神疾患等の問題を複合的に抱えていることが多く、社会的に孤立しやすい傾向があることから、必要なサービスにつながるよう、相談支援と生活支援との連携を推進します。



4 高齢者対策

今後、ますます高齢化率が高くなることが予測されることから、包括的な支援に向けて関係機関と連携を図り、対策を推進します。



〈重点施策の取組内容〉

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
● 経営者に対する相談事業の実施等
● 労働者等に対する各種事業の実施
- 若者の抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実
● 情報通信技術を活用した若者へのアウトリーチの強化等
● 若者自身が身近な相談者になるための取組
● 社会全体で若者の自殺のリスクを低減させるための取組
- 相談支援、人材育成の推進
● 居場所づくりや生活支援の充実
- 包括的な支援のための連携の推進
● 地域における要介護者に対する支援
● 高齢者の健康不安に対する支援
● 社会参加の強化と孤独・孤立の予防

計画の期間・数値目標

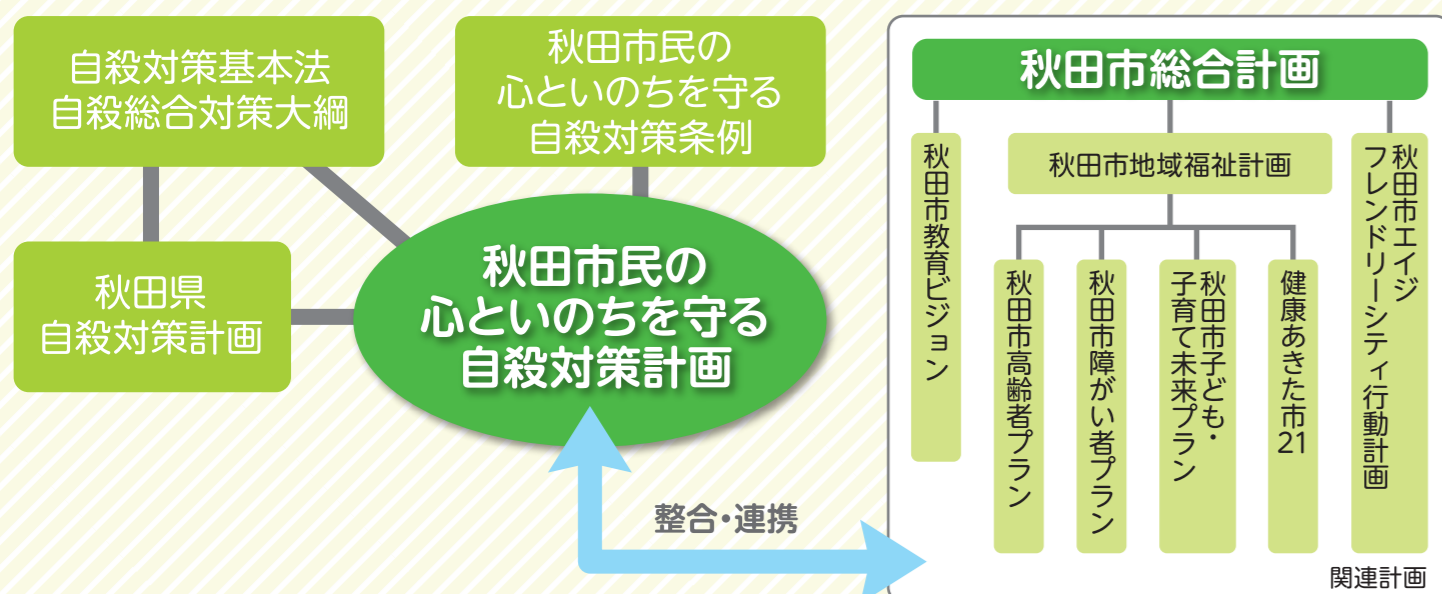
計画期間 平成31年度(2019年)から平成35年度(2023年)まで5年間

目標値 平成35年(2023年)までに自殺死亡率14.9以下を目標とします。

平成27年の自殺死亡率19.9を平成38年(2026年)までに34.6%以上減少させ、13.0以下にする目標とし、この計画の最終年度である平成35年(2023年)までに自殺死亡率を14.9以下と設定します。

注)自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

計画の位置づけ



その他の関連施策

基本施策、重点施策以外の関連事業について、生きることの包括的な支援として社会全体の自殺リスクの低下につながるよう取り組みます。

