



# 第2次さいたま市自殺対策推進計画

概要版



平成29年度～平成35年度  
さいたま市

# 1 計画策定の背景と目的

我が国の自殺者数は、年間3万人を超える高止まりの状態が続いておりましたが、平成22年からは減少傾向に転じ、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りました。自殺者数が減少傾向にあるとはいえ、平成27年時点で、いまだに2万3,000人以上の方が自殺により亡くなっており、国として自殺対策はなお取り組むべき大きな課題となっています。本市においても平成21年3月に「さいたま市自殺対策推進計画（前計画）」を策定し、総合的な対策を講じてきた結果、自殺者数は減少傾向にあります。しかしながら、依然として毎年200人近くが自殺により亡くなっており、引き続き市として自殺対策を総合的に推進する必要があります。

「第2次さいたま市自殺対策推進計画（本計画）」は、前計画の計画期間終了を受け、これまでの取組や平成28年4月の自殺対策基本法の改正を踏まえ、本市の自殺対策をより一層推進するため策定するものです。

# 2 計画の推進期間

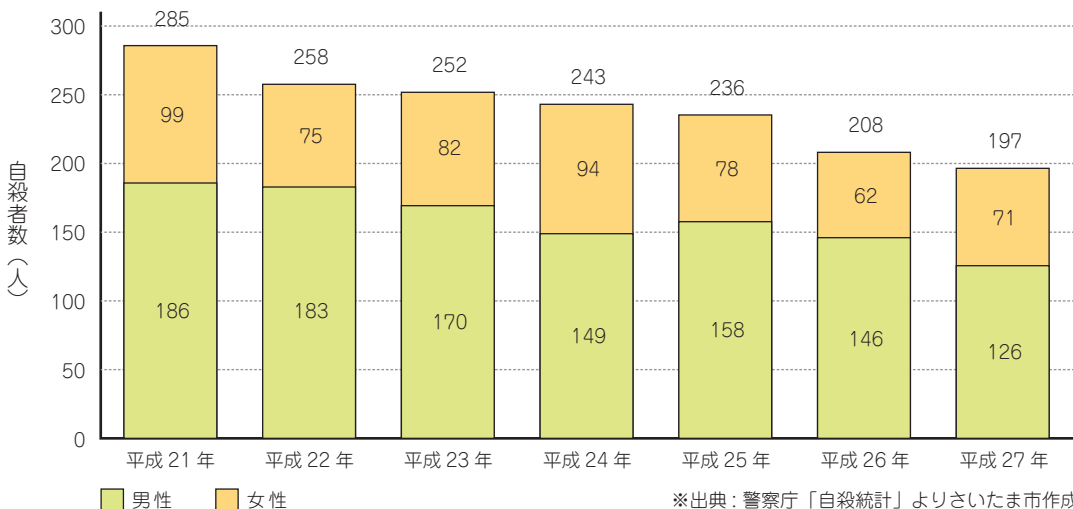
平成29年度から平成35年度までの7年間の計画とし、中長期的な視点を持ち推進します。

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
第2次さいたま市自殺対策推進計画	策定	計画の推進						評価
さいたま市ヘルスプラン21（第2次）	計画の推進						評価	次期計画

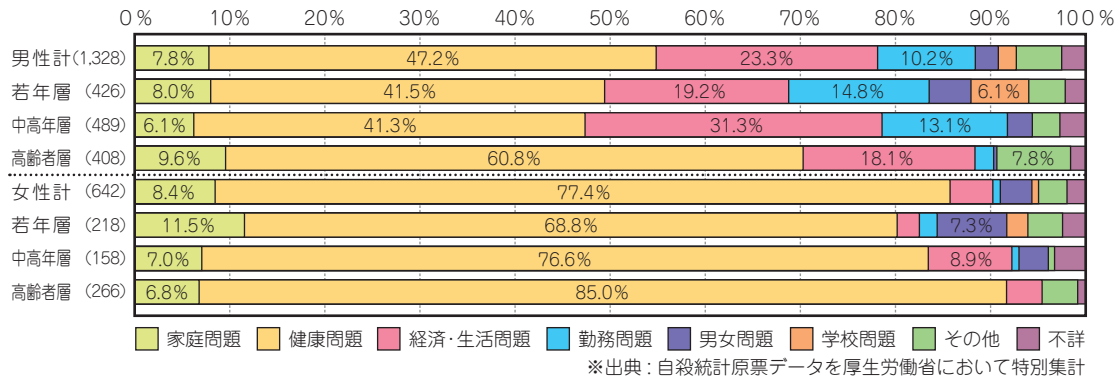
- 関連計画において特に自殺と関連が深いうつ病等心の健康に関して取り組んでいる「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」と一体的に取組を推進します。
- 本計画の評価を行う際に、「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」における心の健康に関する取組の評価検証を踏まえ、総合的な評価を行います。

# 3 さいたま市の自殺の現状

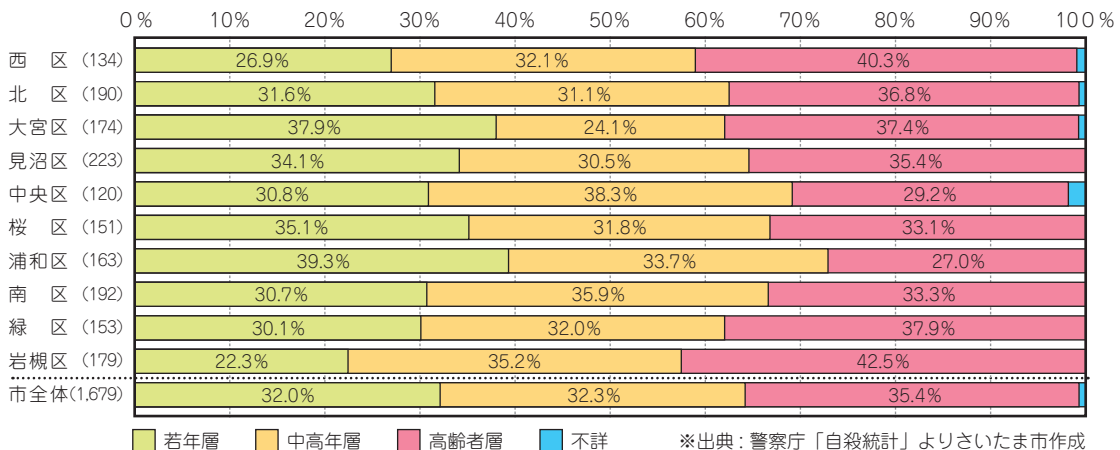
平成21年の前計画策定以後、自殺者数は減少傾向にあります。しかし、依然として毎年200人近くの市民が自殺により命を落としており、引き続き自殺対策を推進する必要があります。



自殺者について、年代別及び性別を掛けあわせて原因・動機を見ると、下記のとおり年代性別ごとに異なるため、対象者に応じたきめ細やかな支援が求められます。



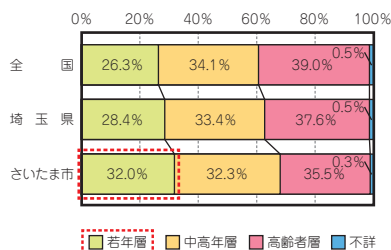
区によって、年代等の傾向が異なり、地域の状況に合わせた支援が望めます。



## 4 近年の自殺における傾向

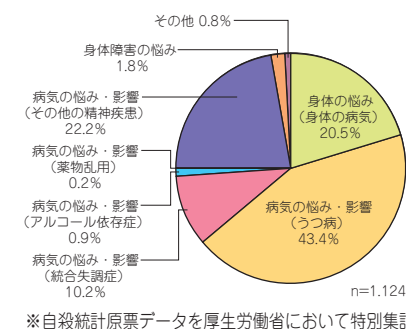
### 若年層の自殺

自殺者数の年代別構成割合を見ると、若年層が全体の32.0%を占めており、全国や埼玉県より若年層の割合が高くなっています。また、本市における若年層の死因の第1位は自殺となっています。



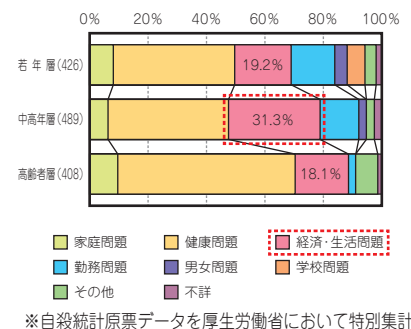
### 精神疾患による自殺

自殺の原因・動機のうち健康問題の内訳を見ると、「病気の悩み・影響（うつ病）」が43.4%と最も割合が高く、「病気の悩み・影響（その他の精神疾患）」も22.2%となっています。



### 経済・生活問題による自殺

年代別に自殺者の原因・動機の内訳を見ると、自殺者の多くを占めている中高年層男性について、経済・生活問題を原因とする割合が高くなっています。



※ 本計画では40歳未満を「若年層」、40歳から59歳までを「中高年層」、60歳以上を「高齢者層」として年代を区分しています。  
 ※ 本頁の図は全て平成21年から平成27年までのさいたま市における自殺者数を合算したものになります。  
 ※ 原因・動機を自殺者1人につき3つまで計上可能としているため、原因・動機別自殺者数の総和は自殺者数の総和とは一致しません。  
 ※ 「%」は、それぞれの割合を小数点第2位で四捨五入しています。そのため、すべての割合を合計しても100%にならないことがあります。

## 5 前計画の取組と課題

### 前計画の総括

前計画推進期間は自殺者数は減少傾向が続き、特に課題となっていた中高年層の自殺者数は大きく減少しました。しかし、若年層の自殺等、近年の課題を踏まえ、さらなる支援が望まれます。

### 自殺に関する実態把握

各種統計や市民意識調査等により市の現状分析を実施しました。年齢や職業によって自殺の原因は異なるため、引き続き実態把握を続け、対象者に応じたきめ細やかな支援につなげることが求められます。

### 普及啓発の推進

各種リーフレットや市ホームページなどに加え、街頭キャンペーンやラジオCM等様々な媒体を活用し広域的な普及啓発を実施してきました。今後は対象者に応じた効果的な手段による啓発が求められます。

### 相談支援の充実

多分野における対象者に応じた相談支援や各種相談窓口の連携推進のほか、ゲートキーパー養成研修を実施してきました。今後は地域の関連機関等の研修拡充が望まれます。

### 自殺予防のための 環境整備

民生委員や地域包括支援センター等と協力し、気づきと見守りの地域づくりを推進してきました。引き続き、関係機関と協力した取組が必要となります。

### 自殺未遂者・ 遺族等への支援

救急医療機関と精神科医療機関の連携体制の構築や、自死遺族に対する相談事業を実施してきました。これらの支援は、取組の継続が求められています。

## 6 計画の基本理念



市民一人ひとりが、  
かけがえのない個人として尊重されるとともに、  
生きる力を基礎として生きがいや希望を持って  
暮らすことができる地域社会の実現

## 7 計画の数値目標



平成34年の自殺死亡率を13.8以下とします。

(人口10万人当たりの自殺者数)

さらに、この数値目標達成に向けて、自殺予防と関連性の高い心の健康を中心とした7つの指標を副次的な数値目標とします。

# 8 重点的に行う施策



## 重点施策 1 若年層への支援の充実

全国における自殺者数は近年減少傾向にありますが、若年層の自殺者数の減少幅については他の年齢階級に比べて小さいものに留まっていること、15歳から39歳までの死因の第1位が自殺となっていること等、若年層の自殺は依然深刻な問題となっています。

本市においても、全国同様、若年層の死因の第1位が自殺となっていることに加え、自殺者数に占める若年層の割合が全国や埼玉県より高いことから、若年層への支援の充実について特に重点的に取り組みます。

- 自殺や心の健康などについての正しい知識の普及啓発
- 教職員におけるゲートキーパーの養成の促進
- 学校における心の健康づくりの推進
- いじめや虐待等を苦にした子どもの自殺の予防
- 児童生徒の自殺予防に資する教育の実施
- 家庭における心の健康づくりの推進
- 子どもの精神保健相談体制の強化

## 重点施策 2 地域精神保健医療福祉体制の整備

自殺の原因・動機の多くが健康問題であるとされており、その中でも精神疾患の占める割合は大きくなっています。また、WHOの自殺予防マニュアルによると、自殺既遂者の9割が精神疾患を持ち、6割がその際に抑うつ状態であったと推定されています。しかし、このような状況にありながらも、適切な治療を受けていた人は約2割といわれており、悩みを抱える人に適切な精神保健医療福祉を提供することで自殺者数の減少につながると考えられます。そのため、本計画では、地域精神保健医療福祉体制の整備について特に重点的に取り組みます。

- 地域における心の健康づくりの推進
- アルコール・薬物等の依存症対策の推進
- 自殺未遂者支援に係る地域連携
- 精神疾患や発達障害の早期支援の推進
- 精神保健医療福祉体制の強化
- 地域における関係機関・関係団体との連携の強化

## 重点施策 3 経済・生活面を含む包括的な支援

自殺は健康問題だけではなく、経済・生活問題や勤務問題、家庭問題等の様々な要因が複雑に関係しています。本市における自殺者数のうち多くを占めている中高年層男性は特に経済・生活問題を原因とする割合が高く、本市の自殺対策の推進のためには、保健医療福祉の視点に加え、経済・生活面を含む様々な支援が必要です。そのため、本計画では、経済・生活面を含む包括的な支援について特に重点的に取り組みます。

- 社会的要因に関する相談にあたる職員の資質の向上
- 職場における心の健康づくりの推進
- 経済・生活問題を抱える人への支援の充実

# 9 施策の体系図



## 基本理念

市民一人ひとりが、  
かけがえのない個人として尊重されるとともに、  
生きる力を基礎として生きがいや希望を持って  
暮らすことができる地域社会の実現

## 基本的視点

総合的な対策の推進

きめ細やかで  
具体的な対策の推進

関係機関、  
関係団体などとの  
緊密な連携のもとに実施



※7つの指標：①生きがいを持っている人の割合、②ストレスが解消できていない人の割合、③睡眠により休養を十分にとれない人の割合、④睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合、⑤居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合、⑥身近に相談相手のいない人の割合、⑦自殺の相談窓口があることを知っている人の割合

## 1 自殺に関する実態把握

- (1) 社会的要因を含む様々な統計情報の分析
- (2) 自殺関連の相談に関する事例の検討
- (3) 自殺の実態を明らかにするための調査の実施

## 2 市民一人ひとりの気づきと見守りの促進

- (1) 自殺や心の健康などについての正しい知識の普及啓発
- (2) 自殺予防週間・自殺対策強化月間の実施
- (3) 児童生徒の自殺予防に資する教育の実施
- (4) うつ病についての普及啓発
- (5) アルコール・薬物等の依存症及び薬物乱用防止についての普及啓発
- (6) インターネット上の自殺関連情報についての普及啓発

## 3 早期対応の中心的役割を果たす人材の育成

- (1) 心の健康に関する相談にあたる職員の資質の向上
- (2) 社会的要因に関する相談にあたる職員の資質の向上
- (3) 市民の身近な相談窓口におけるゲートキーパーの養成の促進
- (4) 教員等におけるゲートキーパーの養成の促進
- (5) 地域の支援者への普及啓発の実施

## 4 心の健康づくりの推進

- (1) 地域における心の健康づくりの推進
- (2) 家庭における心の健康づくりの推進
- (3) 学校における心の健康づくりの推進
- (4) 職場における心の健康づくりの推進

## 5 適切な精神保健医療福祉の確保

- (1) 精神保健医療福祉を担う人材の養成
- (2) 精神疾患や発達障害の早期支援の推進
- (3) アルコール・薬物等の依存症対策の推進
- (4) 慢性疾患患者等に対する支援
- (5) 子どもの精神保健相談体制の強化
- (6) 精神保健医療福祉体制の強化

## 6 社会的な取組の促進

- (1) ライフステージに応じた相談窓口の充実
- (2) 各種相談窓口の相互の連携の強化
- (3) 相談窓口情報の分かりやすい周知
- (4) 気づきと見守りの地域づくり
- (5) いじめや虐待等を苦しめた子どもの自殺の予防
- (6) 性的マイノリティ、性犯罪・性暴力被害者への支援の充実
- (7) 経済・生活問題を抱える人への支援の充実
- (8) 地域自殺対策推進センターの設置

## 7 自殺未遂者の再企図防止

- (1) 自殺未遂者支援に係る地域連携
- (2) 家族等の身近な人の見守りへの支援

## 8 自死遺族支援

- (1) 自死により遺された人たちへの心のケア
- (2) 学校、職場での事後対応の促進
- (3) 遺族等のための情報提供の推進

## 9 民間団体との連携強化

- (1) 相談等を行っている関係団体の活動への支援
- (2) 地域における関係機関・関係団体との連携の強化
- (3) 市民活動の活性化

# ● 心の悩みには、早めの相談を ●

さいたま市には、心の悩みや不安を相談できる窓口があり、心の悩みを抱えている方やご家族の方などからのご相談をお受けしています。まずはお近くの相談窓口へお電話でご相談ください。

■ 相談は無料で、秘密は厳守されます。

### さいたま市 こころの健康センター

うつ病に関する相談、ひきこもりや思春期、アルコール、薬物問題（依存症）などの専門相談、自死遺族の方の相談。

**TEL.048-851-5665**  
**FAX.048-851-5672**

月曜日～金曜日 / 9:00～17:00  
\*土、日、祝日、12月29日～1月3日を除く\*

### さいたま市保健所 精神保健課

精神科受診に関する相談や、退院後の生活についての相談。

**TEL.048-840-2223**  
**2234**  
**FAX.048-840-2230**

月曜日～金曜日 / 8:30～17:15  
\*土、日、祝日、12月29日～1月3日を除く\*

### さいたま市 各区役所保健センター

心と身体の健康相談や、ソーシャルクラブ利用等に関する相談。

**お住まいの区の区役所にお問い合わせください。**

月曜日～金曜日 / 8:30～17:15  
\*土、日、祝日、12月29日～1月3日を除く\*

### こころの電話


心の病気に関する不安、苦しみ、家庭での悩み、職場での悩み、学校での悩み、情報がほしいなど。

**TEL.048-851-5771**

月曜日～金曜日 / 9:00～16:00  
\*土、日、祝日、12月29日～1月3日を除く\*  
\*その他、不定期に月1回休止日があります。

※さいたま市以外の埼玉県民の方は、埼玉県立精神保健福祉センター【TEL.048-723-3333(代)相談予約係】をご利用ください。

さいたま市では、心の悩みの相談窓口のほか、生活問題・経済問題など様々な悩みに対応した相談窓口を設置していますので、お気軽にご相談ください。



詳しくは、さいたま市ホームページをご覧ください。

## 🌱 第2次さいたま市自殺対策推進計画 🌱

平成29年3月発行

発行：さいたま市 保健福祉局 保健部 健康増進課  
さいたま市浦和区常盤六丁目4番4号  
電話：048-829-1294 Fax：048-829-1967

この第2次さいたま市自殺対策推進計画（概要版）は5,000部作成し、1部あたりの印刷経費は45円です。