

10 計画の達成指標

計画の進捗や達成度の参考として、基本施策ごとに指標を設定しています。

基本施策	指標	現状値	目標値
1 住民への普及啓発	誰かに悩みを相談したり、助けを求めらるることにためらいを感じている人の割合 ※「そう思う」「どちらかというと思う」の合計	一般：31.4% 中学生及び15～18歳：36.4% 小学生の保護者：25.6% 乳幼児の保護者：26.0% (令和4年市民意識調査)	一般：25% 中学生及び15～18歳：30% 小学生の保護者：20% 乳幼児の保護者：20%
2 こころの健康づくり	睡眠による休養を十分にとれている者の割合	中学・高校期：64.3% 20～59歳：61.9% 60歳以上：75.6% (令和4年「いろは健康21プラン(第5期)」の策定に向けた市民健康意識調査)	中学・高校期：増やす 20～59歳：75%以上 60歳以上：90%以上
3 相談支援体制の整備・連携	自殺予防対策等事業における相談先の認知度	一般：68.9% 乳幼児の保護者：78.9% 小学生の保護者：82.3% (令和4年市民意識調査)	一般：75% 乳幼児の保護者：85% 小学生の保護者：90%
4 人材育成	ゲートキーパー養成講座の参加者数	小学校期・中学・高校期 3,152人 青年期・壮年期・高齢期 1,368人 (令和4年までの延べ人数)	増加
	義務教育内に学校と連携して自殺予防に関する授業等を実施する	市内全中学校において実施(中学1年生)	継続
	いのちの支え合いを学ぶ授業の「内容が理解できた」人の割合 ※「そう思う」「ややそう思う」の合計	中学1年生：86.4% (令和4年度いのちの支え合いを学ぶ授業後アンケート)	100%
	いのちの支え合いを学ぶ授業参加者の「友達の悩みに気づいたときに上手に相談にのることができる」人の割合 ※「そう思う」「ややそう思う」の合計	中学1年生：63.5% (令和4年度いのちの支え合いを学ぶ授業後アンケート)	80%
5 地域のネットワーク強化	関係団体等の会議に出席し、相談窓口等に関する周知を行う	庁内の自殺対策関連の会議のみで周知している	福祉に関する協議会など、参加する会議を増やす

発行：志木市
編集：子ども・健康部健康増進センター
所在地：〒353-0005 埼玉県志木市幸町3-4-70
TEL：048-473-3811 FAX：048-476-7222 E-mail：hoken-s@city.shiki.lg.jp

計画書の本編はこちら



市民のこころと命を守る

ほっと プラン

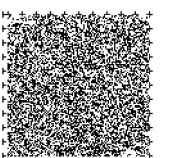
概要版

志木市自殺対策計画(第2期)

あなたの声かけが
きっと誰かの
こころを救う!

令和6年3月

志木市



1 計画策定の趣旨

自殺の背景には、健康問題や経済問題、家庭問題などさまざまな要因があります。自殺のリスクを減少させる方法には、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力などの「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことが挙げられます。

志木市では自殺対策計画を策定し、鉄道会社と連携した自殺予防啓発キャンペーンや、子どもたちを対象とした「いのちの支え合いを学ぶ授業（SOSの出し方教育）」の実施、ライフステージ等に応じた相談窓口の設置などに取り組んできました。自殺を考えている人のサインに気づき、相談機関につなげるゲートキーパー（※）養成などを通して、市民に身近な地域の人々や地域団体、専門機関が連携することにより、市民のこころと身体の健康づくりに取り組むことを推進しています。

「市民のこころと命を守るほっとプラン（志木市自殺対策計画）」の第1期計画期間が令和5年度に終了し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大をはじめとする社会情勢の変化や、国・埼玉県の健康の政策動向に関する変化に応じた施策が必要と考えられることから、令和6年度を開始年度とした第2期計画を策定することとしました。

※ゲートキーパー…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

2 計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間とします。

3 計画の目標

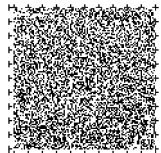
指標	基準値 (H30～R4の平均値)	目標値 (R6～8の平均値)
自殺死亡率	13.6	13.0以下

※自殺死亡率は人口10万人当たりの自殺者数を指します。

※目標値は自殺総合対策大綱に合わせ、令和9年度に中間見直しを行います。令和9年度以降の目標値は改めて自殺総合対策大綱に合わせて定めます。

4 自殺の現状

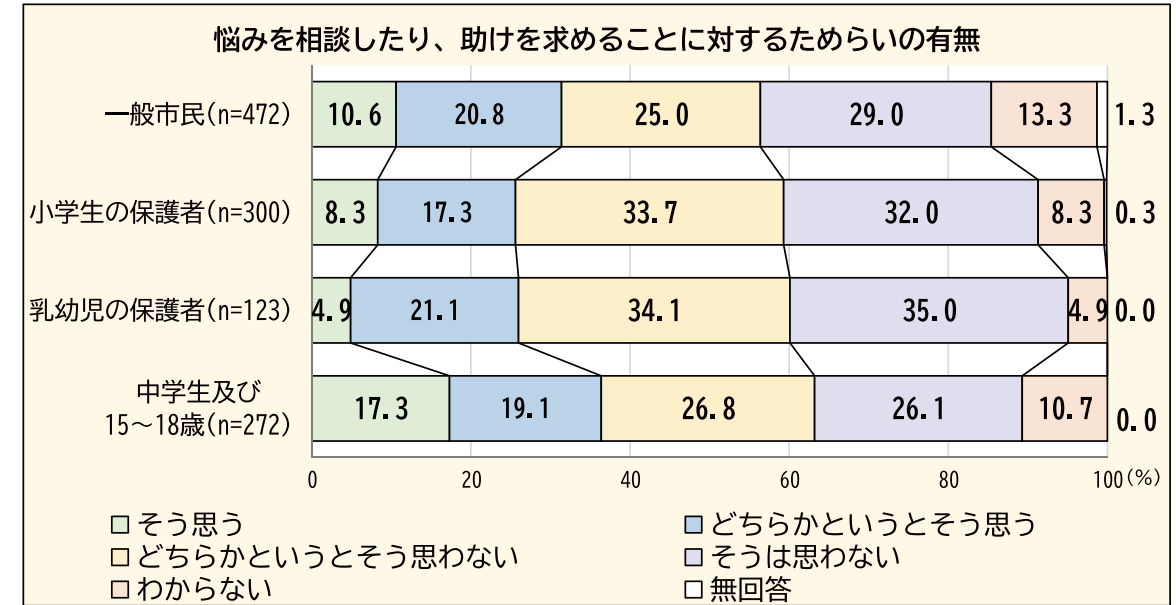
平成26年から令和4年までの自殺死亡率をみると、平成28年は25.6と全国や埼玉県と比較しても高い水準となっています。平成28年をピークに減少傾向にあったものの、令和4年には19.6と増加しています。



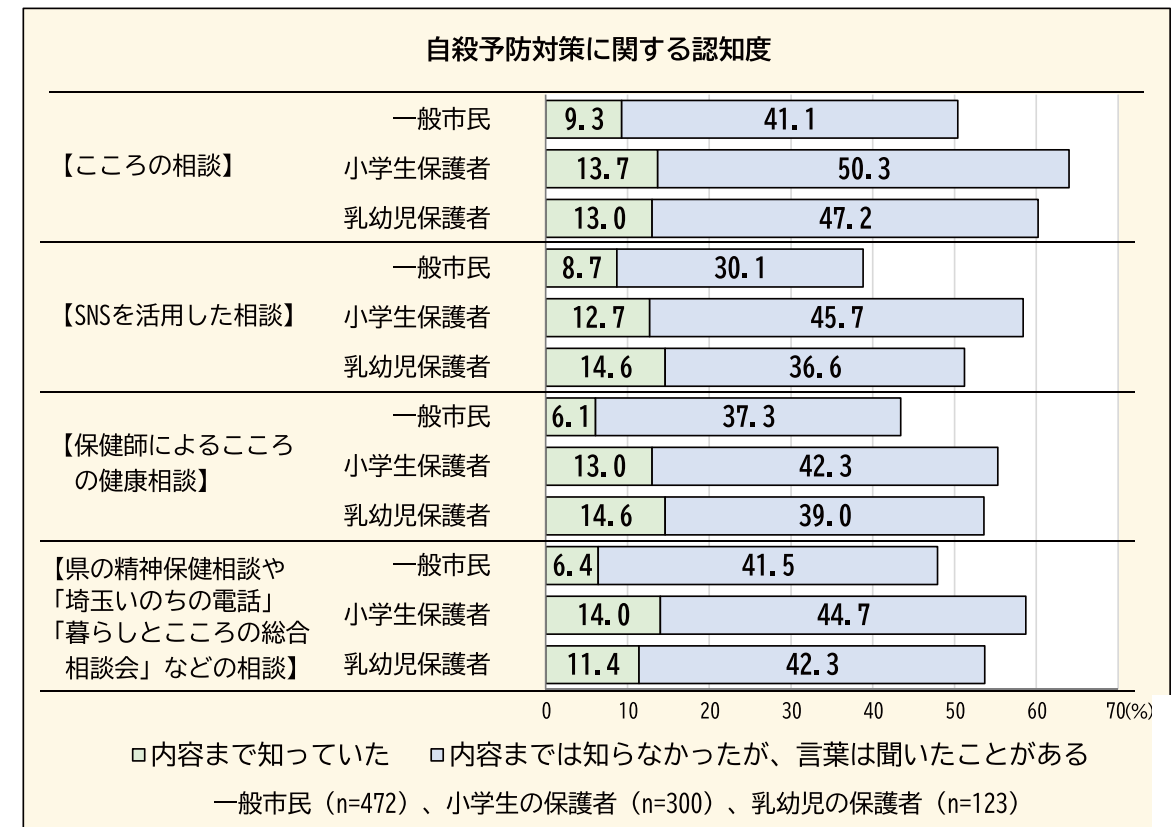
5 市民意識調査の結果

（図表内のnとは該当の設問における回答者数のことです。集計は小数点第2位を四捨五入しているため、数値の合計が100.0%にならない場合があります。）

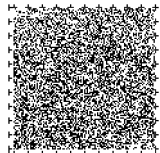
悩みを相談したり、助けを求めることに対するためらいの有無について、ためらいを感じる人（「そう思う」「どちらかというと思う」の合計）の割合は一般市民が31.4%、小学生の保護者が25.6%、乳幼児の保護者が26.0%、中学生及び15～18歳が36.4%となっています。



相談に関する認知度について、「内容まで知っていた」、「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合をみると、概ね4割以上となっています。また、いずれの相談も一般市民よりも、小学生の保護者、乳幼児の保護者の方が高くなっています。



□内容まで知っていた □内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある
一般市民 (n=472)、小学生の保護者 (n=300)、乳幼児の保護者 (n=123)



6 課題のまとめ

(1) 住民への普及啓発

- 自殺対策の基本認識や相談の重要性などについて、性別・年代に合わせた周知、啓発
- 若い世代を中心に、悩みを気軽に話し、孤立を防ぐことができる居場所づくりの推進

(2) こころの健康づくり

- 健康的な生活習慣（適度な運動、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠など）を促す
- 妊娠期からの支援体制整備や孤立を感じさせない育児支援の啓発
- 働く世代がいきいきと働き続けられるよう、就労支援やパワーハラスメント防止啓発、ワーク・ライフ・バランスの推進
- ゲートキーパー等の人材育成の強化
- 「いのちの支え合いを学ぶ授業（SOSの出し方教育）」などの子どもの自殺予防教育

(3) 相談支援体制の整備・連携

- 庁内の関連部局や関係機関の連携の整備
- 自殺未遂者等に向けた継続的な支援体制の整備や専門的な人材育成、情報共有などの連携の強化
- 誰もが相談しやすい体制の整備・環境づくりに向けた、相談窓口の周知

7 自殺対策の基本認識

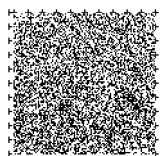
自殺総合対策大綱では、自殺対策の基本認識が示されており、自殺対策を推進するにあたっては、自殺に追い込まれる危機に陥った人の心情や背景、対策への取組について、正しく理解することが求められています。

自殺対策の基本認識

- 自殺は、誰にでも起こりうる身近な問題である
- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 自殺は、その多くが防ぐことの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

また、自殺対策においては、「生きることの阻害要因」を減少させ、信頼できる人間関係や日常的な地域活動への参加等の「生きることの促進要因」を増やし、こころの健康づくりに取り組むことの重要性が示されています。

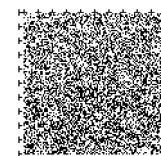
個人、社会、それを取り巻く環境において、自殺に追い込まれるリスクを低下させ、生きることの包括的な支援を推進する必要があります。



8 基本理念と施策体系

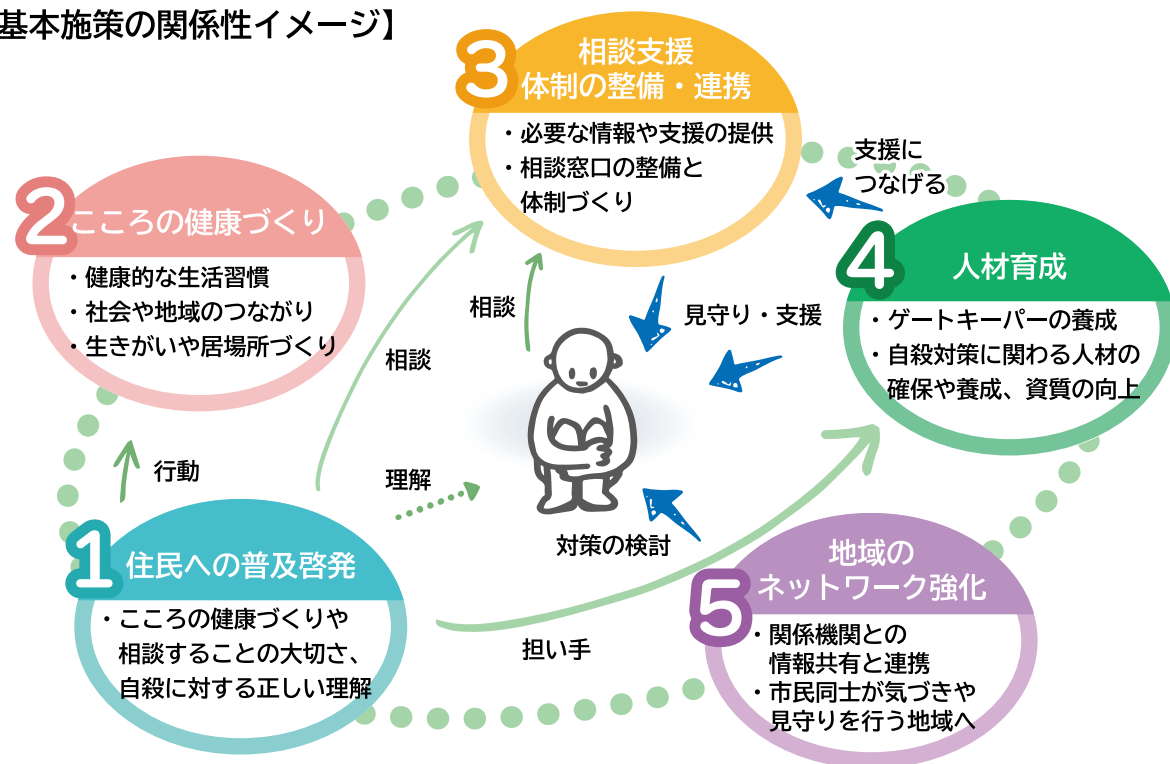
自殺は、誰にでも起こりうる身近な問題であり、自分や家族、友人など身近な人が当事者になる可能性があります。自分には関係のないことだと思わず、一人ひとりが自殺に関する基本認識を理解することが重要です。

市民全体の理解の促進を図りながら対策を進める必要があるため、本計画の基本理念を『市民が互いにこころのサインに気づくまち～誰もがこころのほっとラインを持って～』と設定します。また、基本施策の考え方と重点的な取組を組み合わせながら、体系的かつ包括的に展開することにより計画を推進します。



9 基本施策における主な取組

【基本施策の関係性イメージ】



1 住民への普及啓発

こころの健康づくりや相談することの大切さについての理解を深めるとともに、一人ひとりができる役割について意識を高めていけるよう推進します。

自殺予防啓発キャンペーン

民間企業や朝霞保健所と連携し、こころの相談機関一覧を掲載した啓発物資の配布、自殺予防に関するのぼり旗の設置などで啓発活動を実施します。

いのちの支え合いを学ぶ授業

生徒及びその保護者が、生活上の困難やストレスに直面した時の対応能力を高め、自殺を未然に防ぐことを目的に、市内の中学生を対象に実施します。

2 こころの健康づくり

生活習慣の改善や居場所作りの重要性の理解を深め、自殺リスクを低下させる取組を推進します。

健康寿命のばしマッスルプロジェクト (いろは健康ポイント事業)

壮年期から日常生活の中で楽しみながら健康な身体づくりに取り組むため、専用システムやタブレットなどのICTを活用し、歩数や消費カロリーなどを見える化するとともに、獲得したポイントを交換して地域に還元できるインセンティブを提供することで、自発的な健康行動につなげる「いろは健康ポイント事業」を実施します。

出前健康講座

企業や市民団体、町内会等を対象に、保健師等専門の講師を派遣し、講話や実技を組み合わせた健康教育を実施して、市民が自ら「健康づくり」に取り組む意識の向上を図ります。

3 相談支援体制の整備・連携

市民が抱える多様な問題に対応できるよう、必要な情報や支援を提供する相談窓口の整備や体制づくりを推進し、各関係機関と連携しながら、あらゆる機会や手法を活用して相談窓口の情報提供を実施します。

基幹福祉相談センター (福祉の相談窓口)の相談

障がい、高齢、子ども、生活等に困っている人や、複合的な課題がある人の自立支援等に対応するため、支援機関が連携して専門的な相談支援等を行います。

志木まると地域支援プロジェクト

精神障がいにも対応した地域包括ケアシステム（精神障がいの有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障がい、介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保されたシステムのこと）の推進に向け、多職種との協働により、ひきこもり、地域移行、地域定着の対象者を一体的に支援する体制の充実を図ります。

こころの相談

こころの病気や様々な悩みごとを持つ人、精神障がい者を支える家族等に精神科医または心理カウンセラーが応じます。詳細は市のホームページをご確認ください。



4 人材育成（新規）

自殺対策について正しい理解を深め、「ゲートキーパー」の役割を担う人材の育成を推進します。また、直接的に自殺対策に関わる人材の確保や養成、資質の向上など、相談や支援体制を整備します。

ゲートキーパー養成講座

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、見守る人を育てます。

スマート・ウォーカー 育成講座

健康に対する意識や知識の向上を図り、地域で活動する健康づくりの担い手を育成します。

相談技術指導 (スーパーバイズ)

関係機関職員を対象に、スーパーバイザーを招いた事例検討や自殺予防に関する研修を行い、自殺予防に関する相談技術の向上を図ります。

5 地域のネットワーク強化（新規）

健康増進センターをはじめ、保健、医療、福祉、教育、労働などの各分野に展開している情報共有や連携を一層強化することで、問題が深刻化する前の早期発見や複合的課題に対応する関係機関のネットワークを構築します。

自殺対策庁内連絡会議

自殺予防対策に関わる関係機関相互の連携及び情報交換、情報収集などを行います。

要保護児童対策地域協議会

保護や支援が必要な児童や特に支援が必要な妊婦をよりよい支援につなげるため、関係機関と協議・連携します。

ケースレビュー

生きづらさを抱えた人について関係機関が集まり情報共有を行い、連携を強化します。

