

■あなたも誰かのゲートキーパー！

ゲートキーパーとは、地域や身近な人の変化やサインに「気づき」「声をかけ」「話を聴いて」「支援につなぐ」ことができる人のことです。



■相談窓口

主な相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころと身体的一般健康相談 健康に関する相談	横手市健康推進課	33-9600	8:30~17:15 月~金(祝日除く)
	増田市民サービス課	45-5514	
	平鹿市民サービス課	24-1114	
	雄物川市民サービス課	22-2157	
	大森市民サービス課	26-2115	
	十文字市民サービス課	42-5114	
	山内市民サービス課	53-2933	
	大雄市民サービス課	52-3905	
高齢者に関する総合相談	横手市地域包括支援センター(東部)	35-2160	8:30~17:00 月~金(祝日除く)
	横手市地域包括支援センター(西部)	35-2135	
	横手市地域包括支援センター(南部)	35-2177	
心と体に関する一般健康相談 医師による精神保健相談(予約制) 保健師による精神保健相談(随時)	横手保健所	32-4005 32-4006	8:30~17:00 月~金(祝日除く)
こころの悩みと自殺問題	秋田いのちの電話	018-865-4343	12:00~20:30 毎日 (12/29~1/3除く)
死にたい気持ちのある方、 自死遺族の方の相談	あきたいのちのケアセンター	0120-735-256	平日 9:00~16:00 土日祝日 10:00~16:00 (年末年始除く)

生活・福祉分野に関する相談、消費生活、税金、労働関係等
さまざまな分野における相談窓口にもつながります。

誰かに話そう。誰かと悩もう。一人で悩まずご相談ください。

【発行】 横手市市民福祉部健康推進課
[TEL] 0182-33-9600 [FAX] 0182-33-9601
[メールアドレス] kenkou@city.yokote.lg.jp

第2期 横手市自殺対策計画 概要版

令和7年度~令和12年度

計画の目的

横手市では、全ての人のかけがえのないいのちの尊さを認識し、市民一人ひとりが生きがいや希望を持ち、ともに支え合う地域づくりと「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

計画の期間と数値目標

計画期間(6年間)
令和7年度(2025年度)~令和12年度(2030年度)
数値目標
令和12年までに自殺死亡率18.1以下を目標とします。

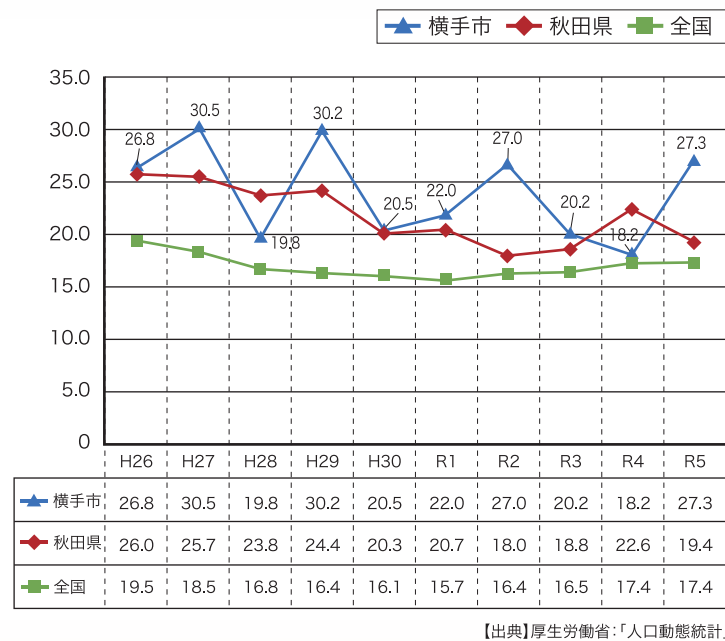


横手市

◆ データから見る横手市の自殺の現状 ◆

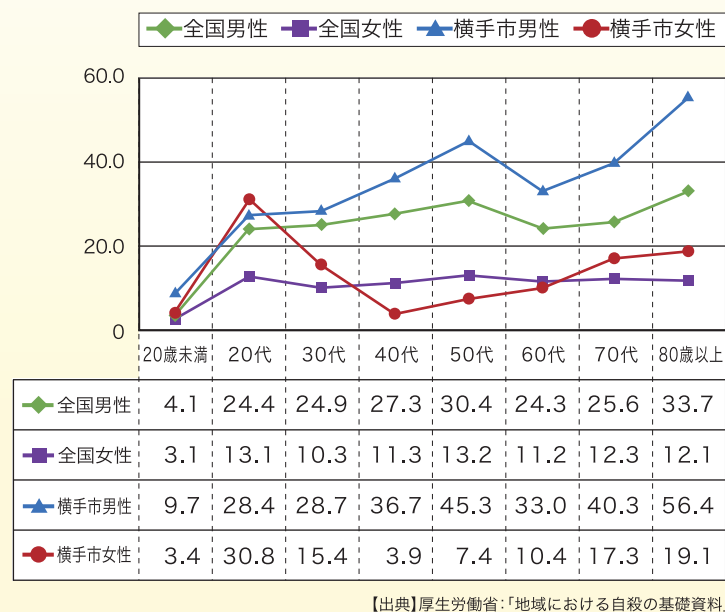
◆自殺死亡率(人口10万人あたり自殺者数)◆

横手市における自殺死亡率は、増減を繰り返しながら減少傾向で推移していましたが、令和5年は国および秋田県を上回る数値となっています。



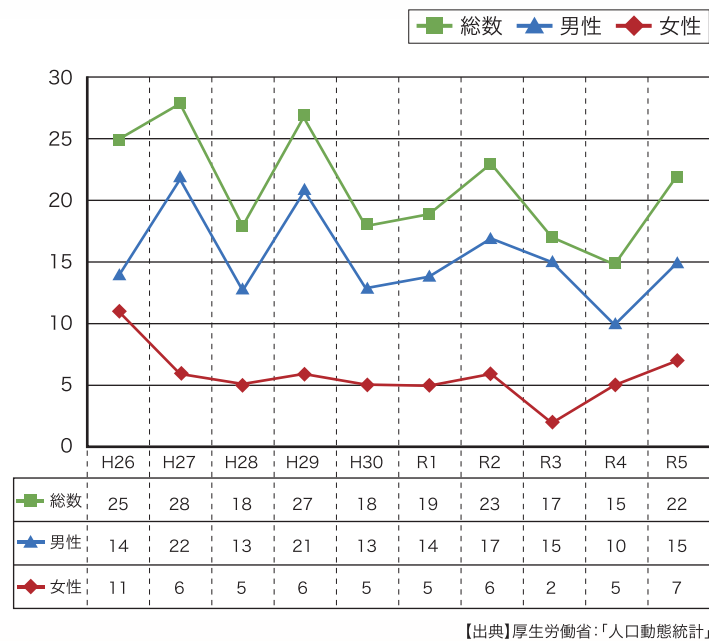
◆性・年代別自殺死亡率(人口10万人あたり自殺者数)◆ (対象期間：令和元年～令和5年)

男性はすべての年代、女性は20歳未満、20代、30代、70代、80歳以上が全国平均を上回っています。また、男女ともに加齢に伴い自殺者数は増加傾向にあります。



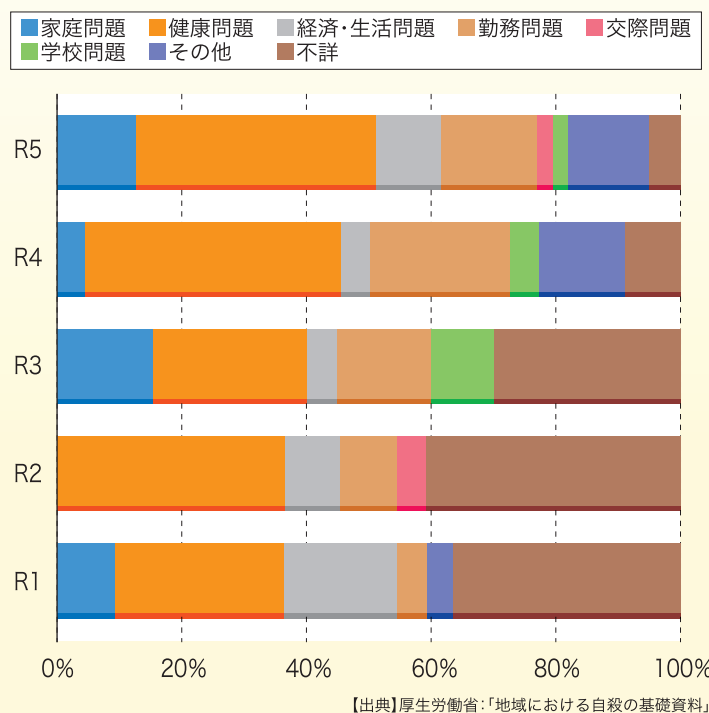
◆自殺者数◆

すべての年において男性が女性を上回っています。女性においては、令和4年に増加に転じ上昇傾向が見られます。



◆原因別自殺割合◆ (原因・動機は複数あり、自殺者数合計とは一致しません)

各年に占める割合にばらつきはあるものの、「健康問題」、「家庭問題」、「経済・生活問題」、「勤務問題」の4つの原因が多くを占めています。



自殺対策(生きることを支える)における取組

基本施策

地域で自殺対策を推進するうえで欠かすことのできない基盤的な取組として、全国的に実施することが望ましいとされている次の6項目を基本施策とします。

① 地域におけるネットワークの強化

- 地域における支援体制の維持と自殺予防対策の充実を図るため、各関係機関の役割を共有し連携の強化に努めます。

② 自殺対策を支える人材の育成

- 地域の身近な相談者である「メンタルヘルスサポーター」を育成するための養成講座を開催します。また、サポーターによる相談場所である「サロン」の開設・運営を支援します。
- 地域の気になる人に「気づき」「声をかけ」「話を聴いて」「支援につなげる」ことのできる「ゲートキーパー」の育成を推進します。

③ 住民への啓発と周知

- 問題を一人で抱え込まずに誰かに援助を求めることが重要であるという意識と、相談先となる様々な窓口があることを定着させる取組を推進します。
- 自殺は誰にでも起こり得ることであるとの認識のもと、自殺予防・心の健康づくりの正しい知識の普及や理解の促進を図ります。

④ 自殺未遂者等への支援の充実

- 精神科、消防、救急病院、保健所、警察などの関係機関と連携を図りながら、未遂者本人とその家族に対する支援充実を図り再発防止に努めます。

⑤ 自死遺族等への支援の充実

- 自死の連鎖が起きないように遺族や遺児に対し心理的なサポートや適切な支援が受けられるように情報の周知や支援を行う体制を整え、苦しみや不安の軽減に努めます。

⑥ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- 児童や生徒が様々な困難に直面したときの適切な対処方法を学び、信頼できる大人に助けを求めることができるよう、各学校と連携を図り実施します。

第2期横手市自殺対策計画(全体)

下記の二次元コードからご覧になれます。



重点施策

横手市における自殺の特徴と課題から次の4項目を重点施策として推進します。

① こども・若者対策

- 学校やその後の社会で起こる問題に対して適切に対処できるよう、児童生徒に対しての心の健康づくり・自殺予防対策を推進します。
- 児童生徒と学生の生活の場である家庭、地域、学校と連携を図り、こどもたちの自己肯定感が養われるよう支援を行います。

② 勤務・経営対策

- 過重労働、経営不振、社会情勢、職場の人間関係等、自殺の原因となりうる様々なストレス要因を抱える働き世代が心の健康の保持・増進により充実して働けるよう、地域の関係機関と連携し心の健康づくりに関する知識の普及を推進します。

③ 生活困窮者対策

- 身体・精神疾患、障がい、介護、多重債務、ひきこもりなど様々な問題が複合的に絡み合ったケースに対応する包括的な支援体制を構築し、効果的かつ効率的な支援を推進します。

④ 高齢者対策

- 高齢になると身体的機能の衰えから閉じこもりやうつ状態になりやすいため、高齢者の心身の健康を保持・増進できるようメンタルヘルスケアや介護予防を含めた取り組みを推進します。
- 高齢者の自殺の背景には、退職後の社会的つながりの喪失や家族関係および人間関係の変化による不安や喪失感など様々な原因が絡んでいると考えられることから、高齢者が家族や地域の中で生きがいや役割を持って生活できる地域づくりを支援します。