

概要版

第2次 いのち支える たかはま自殺対策計画

令和7年度～令和11年度

令和7年3月
高浜市



計画策定の趣旨

平成28年に「自殺対策基本法」が改正され、すべての都道府県・市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。本市においても、令和2年3月に「たかはま自殺対策計画」を策定し、『気遣い、うやまい、思いやり みんなで助け合える社会をつくろう！』を基本理念に掲げ、自殺対策を推進してきました。

今回、計画期間の終了に伴い、今までの取組を引き継ぎつつさらに発展させ、本市の実情に合わせて課題を解決するために、「第2次 いのち支える たかはま自殺対策計画」を策定しました。



計画の期間

令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年	令和12年
第1次計画	第2次 いのち支える たかはま自殺対策計画					次期計画

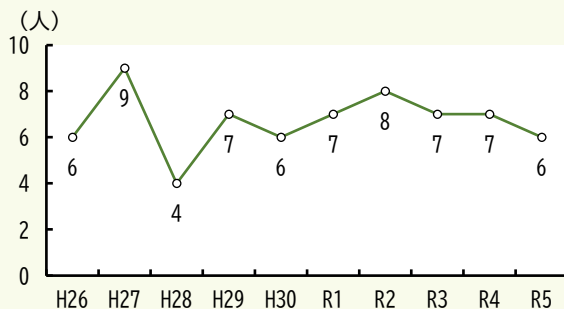


高浜市の自殺を取り巻く現状



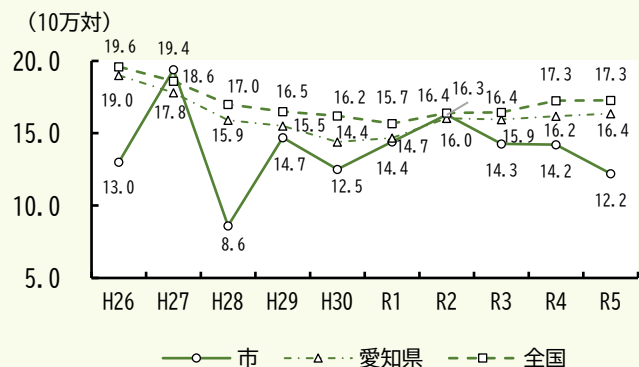
自殺死亡者数の推移

市の自殺者数の推移をみると、平成27年の9人をピークとして、平成29年からはほぼ横ばいで推移しています。



自殺死亡者数の推移

自殺死亡率とは、人口 10 万人当たりの自殺者数を言います。全国、愛知県はともに年々低下の傾向を示しています。本市は人口規模が小さいため若干高低差がありますが、平成 27 年の 19.4 をピークにほぼ横ばいで推移しています。



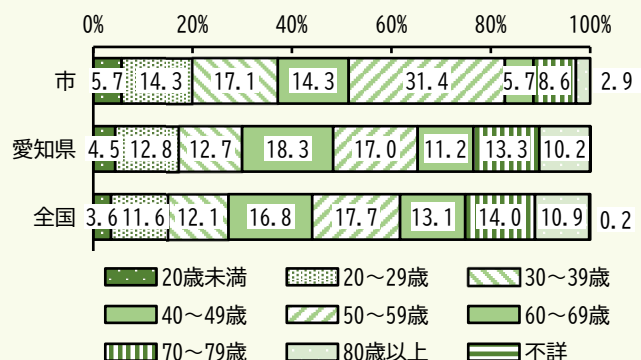
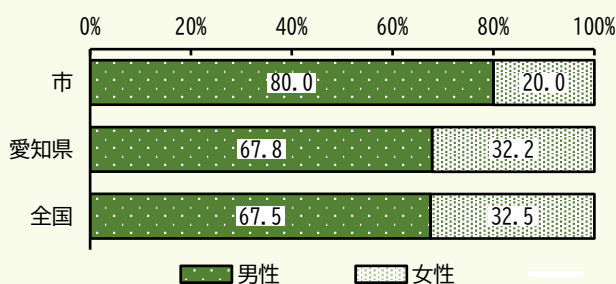
資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）



性別・年齢別の自殺の状況

本市の自殺者の性別構成割合をみると、男性が80.0%を占めており、全国、愛知県と比べても男性が高くなっています。

また、年齢構成割合をみると、全国、愛知県と比べて50～59歳が高くなっています。加えて、比較的若い20～39歳が高い一方、40～49歳、60歳以上が低くなっています。



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）





施策の体系



計画の目標

	現状値 (令和2～5年の平均)	目標値 (令和6～10年の平均)
自殺死亡率 (人口10万対)	14.24	12.0以下

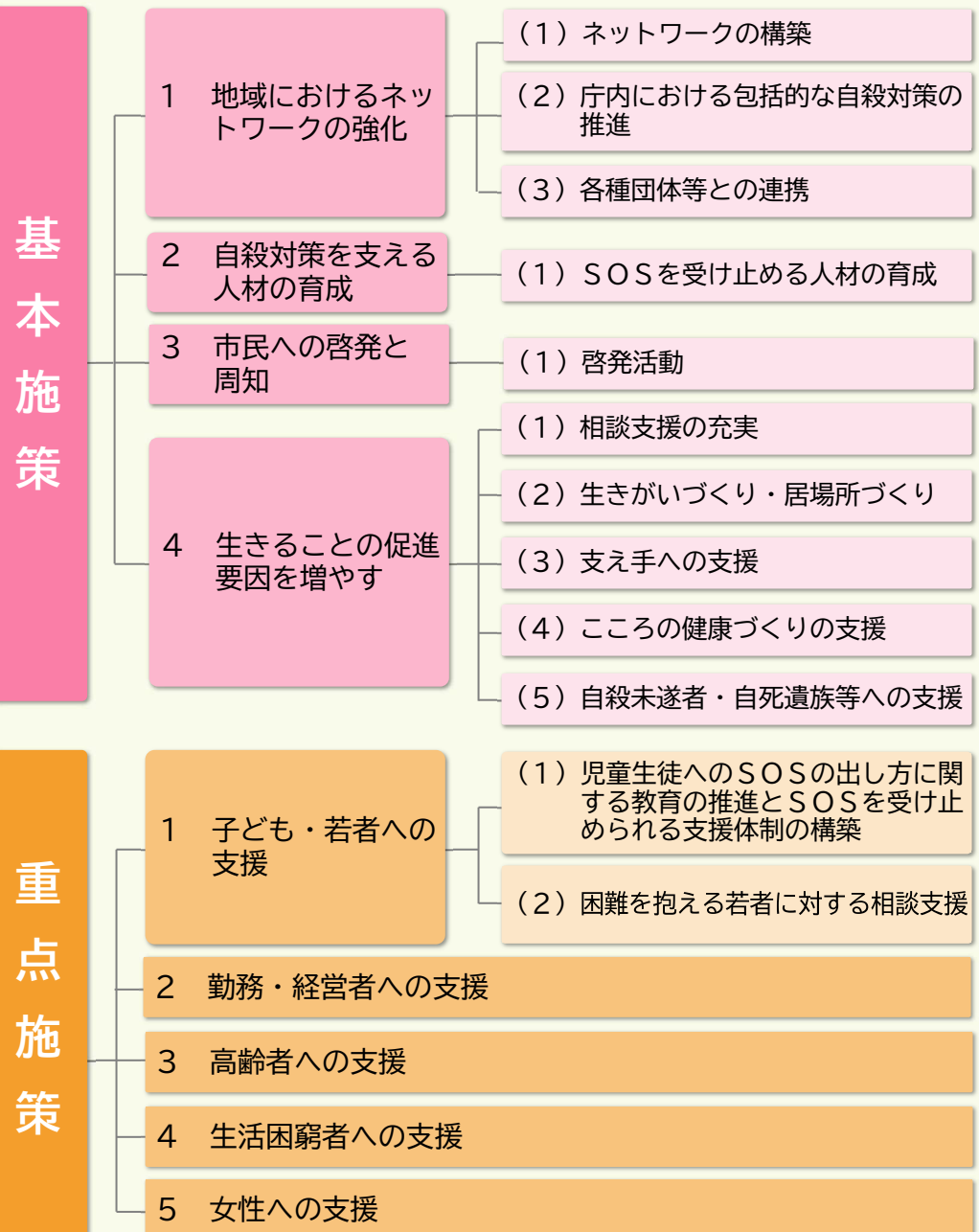
[基本理念]

みんなで助け合える社会をつくらう！
 気遣い、うやまい、思いやり

[施策の方向性]

- 1 生きることの包括的な支援として推進する
- 2 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
- 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
- 4 実践と啓発を両輪として推進する
- 5 市民も含めた関係者の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
- 6 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

[基本施策・重点施策]





ストレスの解消方法（こころを落ち着かせる方法）

市民意識調査に「ご自身のストレス解消法（こころを落ち着かせる方法）」の欄を設けたところ、全604件の貴重なご意見をいただきました。主な意見を紹介します。

リラックス・休養

- ♥ ゴソゴソと部屋の片づけ等をする。
- ♥ 深呼吸、ぼーっとする、頑張りすぎない。
- ♥ 空を見たり、深呼吸をする。
- ♥ とにかく寝る、ぼーっとする、無理しない(頑張りすぎない)。
- ♥ 気持ちが落ち着くまで一人で静かに過ごす。

読書・視聴

- ♥ 小説やマンガを読んで、心を別世界にとばす。推しの動画を見る。
- ♥ 自分の好きな音楽をきいて心をなごませる。好きな本を読む。
- ♥ テレビで時代劇、スポーツを見る。
- ♥ ドラマを見る。

相談・カウンセリング

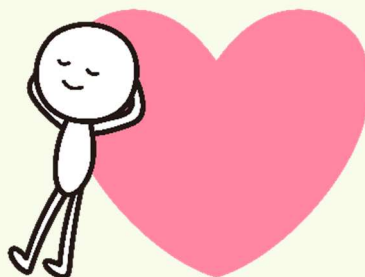
- ♥ 友人に相談する。
- ♥ 相談機関で、見ず知らずの人に話し、気持ちを落ち着かせる。

その他

- ♥ 仕事に没頭する。
- ♥ 墓に行く。

メンタルケア・リフレクション

- ♥ 毎日の楽しかったことを思い出し、日記（1～2行でも）に書く。心に思うことを全てノートに書き出し、自分と対話する。
- ♥ 考えすぎない、物事に対してポジティブに考えることにしている。
- ♥ 自己肯定感を高める。



スポーツ・アウトドア

- ♥ 身体を動かしてすっきりした感覚をもつこと。今まで躊躇していたことに挑戦してみても気分を晴らす。
- ♥ 体を動かす事をする。
- ♥ ゆったりと散歩に出かける。自然界のもの（空、雲、樹木、草花等）色、形等を見たりする。ストレスになるような事を考えない！自然なものを楽しむ！
- ♥ スポーツジムに行く、ジョギングする、近くの山にハイキングに行く。

趣味・娯楽

- ♥ 自分の好きな事をする。
- ♥ 趣味に没頭する。
- ♥ ペットとのふれ合いがいやされる。ねこ2匹がストレス解消。
- ♥ 旅行や、コンサート、お出かけなど少し先に楽しみを作ること。それを思い出して気分をあげる。

食事・飲み物

- ♥ コーヒーを飲みながら、好きなお菓子を食べる。
- ♥ 美しいものを食べ、美しいお酒を飲む。
- ♥ 外食する（食べたいものをたべる）。
- ♥ 栄養のある食事をとる。

社交・会話

- ♥ 困った時は友だち、子どもに話してスッキリする。
- ♥ 自身のことをよく分かってくれる人に聞いてもらったり、話し相手がいること。苦手な人とは話さない。
- ♥ 同じような家族構成の人や共感してくれる人に話を聞いてもらう。



ゲートキーパーを養成しています

「ゲートキーパー」とは、身の回りの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、見守る人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。

1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。





悩みを持つ人への相談窓口一覧

分 野	名 称	電 話 番 号	受 付 時 間
こころの 悩み・健康	なんでも健康相談 (健康推進グループ)	0566-95-9558	平日 8:30~17:15
	臨床心理士による相談 (健康推進グループ)	0566-95-9558	水 13:00~15:00 (要予約)
日 常 の 困 り ご と	困りごと相談 (福祉まるごと相談グループ)	0566-52-9610	平日 8:30~17:15
	生活困窮に関する相談窓口 (自立相談支援センターこころん)	0566-54-5563	平日 8:30~17:00
	市民相談 (市民窓口グループ)	0566-95-9517	平日 8:30~17:15
子 ど も と 庭 各園や各学 校にも相談 窓口があり ます	就学・学習・進路に関する相談 (教育委員会)	0566-95-9573	平日 8:30~17:15
	いじめや不登校に関する相談 ほっとスペース (教育委員会)	0566-53-5101	平日 8:30~17:00
	就園や発達に関する相談 (こども育成グループ)	0566-95-9563	平日 8:30~17:15
	「こども家庭センター」相談 ・子ども自身の相談 ・妊娠、出産の悩み ・発育発達、学習の不安や遅れ ・登校しぶり・不登校 ・子どもと家庭の悩み ・ひとり親自立支援	0566-52-9872	平日 8:30~17:00
障 が い の あ る 人	障がいのある人全般に関する相談 (たかはま障がい者支援センター)	0566-54-3009	平日 8:30~17:15
	(障がい者支援センター高浜安立)	0566-57-6679	平日 8:30~17:30
高 齢 者	高齢者の生活や介護に関する相談 (地域包括支援センター)	0566-52-9610	平日 8:30~17:15
法 律	心配ごと相談 (弁護士相談) (社会福祉協議会)	0566-52-2002	第1・3木 13:00~15:45 (要予約)
消 費 生 活	消費生活相談 (経済環境グループ)	0566-95-9522	水 13:00~16:00
税 金	納付相談 (税務グループ)	0566-95-9528	平日 8:30~17:15

「第2次 いのち支える たかはま自殺対策計画」全文は➡



第2次 いのち支える たかはま自殺対策計画

概要版

発行日：令和7年3月

発行者：高浜市

編集：福祉部 健康推進グループ

〒444-1334 愛知県高浜市春日町五丁目165番地 いきいき広場内

T E L : 0566-95-9558

F A X : 0566-52-7918