

第2次

《計画期間：令和6年度～令和10年度》

千歳市 生きるを支える自殺対策計画

誰も自殺に追い込まれることがなく、一人ひとりが「命」の尊さを理解し合い、ともに支え合う、安心して暮らすことができる千歳市の実現

概要版

千歳市
令和6年3月

1 計画策定の趣旨

千歳市生きるを支える自殺対策計画は、自殺対策基本法の趣旨や国が定める自殺総合対策大綱に基づき、千歳市における自殺に関する情報収集や現状分析を通じて地域の課題を抽出し、自殺の実態と特性に即したきめ細かな対策に取り組むことにより、市民一人ひとりがかけがえのない命の大切さを考え、ともに支え合う地域社会の実現のため、自殺対策を総合的に推進する計画として策定しました。

2 計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づき、千歳市が策定する「市町村自殺対策計画」です。また、市の最上位計画である「千歳市第7期総合計画」の分野別計画として、第4期千歳市地域福祉計画ほか、第3次千歳市健康づくり計画をはじめとする保健福祉施策に係る他の既定計画との整合と連携に配慮した計画とします。

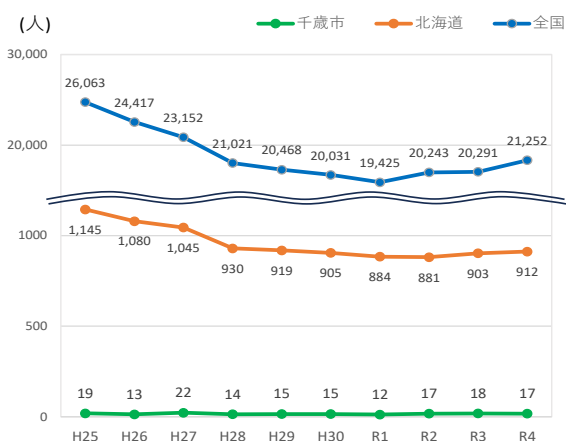
3 計画の期間

令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

4 統計でみる千歳市の自殺の現状

●自殺者の推移

千歳市の自殺者数は、平成25年以降、最小値12人から最大値22人の間で推移しています。平成27年に22人と最も多くなり、以降は上下の変動を繰り返しています。

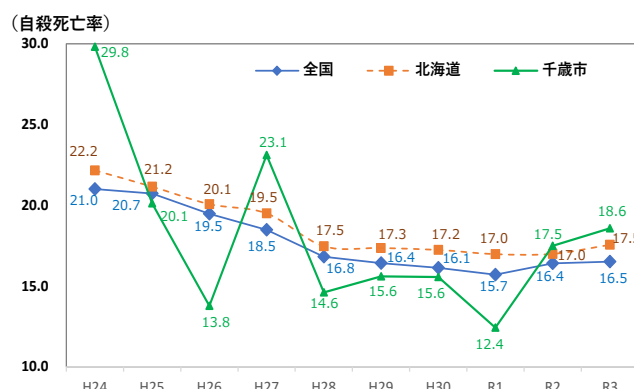


資料：厚生労働省「人口動態統計」より作成

●自殺死亡率の推移

全国の自殺死亡率*は、平成26年以降20を下回り、減少傾向が続いておりましたが、令和2年以降増加傾向にあります。

千歳市においては、平成24年の29.8をピークに、上下の変動を繰り返し、平成28年以降20を下回っています。



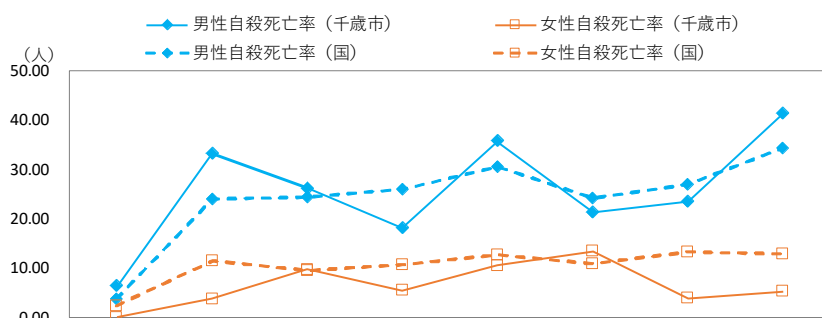
資料：北海道保健統計年報より作成

*自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数のこと。

●性別・年代別の自殺者数

(平成29年～令和3年累計)

千歳市の性・年代別の自殺死亡率をみると、男性では30歳以下、50歳代、80歳以上、女性では30歳代、60歳代の自殺死亡率が全国平均よりも高く推移しています。



自殺死亡率 (10万対)	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男性自殺死亡率 (千歳市)	6.26	33.20	26.28	18.08	35.67	21.24	23.49	41.36
女性自殺死亡率 (千歳市)	0.00	3.85	9.79	5.53	10.51	13.46	3.90	5.34
男性自殺死亡率 (国)	3.77	23.96	24.45	26.08	30.50	24.19	26.93	34.34
女性自殺死亡率 (国)	2.37	11.42	9.49	10.78	12.71	10.88	13.23	12.97

資料：いのちを支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2022)」より作成

5 市民アンケート調査結果の概要

千歳市民の自殺に関する意識や実態などを把握し、自殺対策計画の策定に向けた基礎資料を得ることを目的に調査を実施しました。

調査の対象：15歳以上の市民2,000人、有効回答数875件（回答率43.8%）

調査期間：令和5年7月20日～8月10日

●悩みやストレスについて

- ・病気などの健康問題・・・35.3%
- ・家庭の問題・・・29.3%
- ・経済的な問題・・・18.4%
- ・勤務関係の問題・・・18.2%

●自殺を考えた理由

- ・心の悩み・・・27.2%
- ・職場の人間関係・・・18.8%
- ・仕事の疲れ・・・18.3%

●自殺を考えたことについて

- ・自殺したいと思ったことがある・・・21.8%
- ・（自殺したいと思ったことがあると回答した人の中で）
最近1年間に自殺を考えたことがある・・・19.9%

●自殺を思いとどまった理由

- ・時間の経過とともに忘れさせてくれた・・・42.9%
- ・家族や大切な人のことが頭に浮かんだ・・・30.9%
- ・人に相談して思いとどまった・・・21.5%
- ・解決策が見つかった・・・11.5%

6 千歳市の自殺の特徴と課題

本市の自殺の実態について、地域自殺実態ファイル(2022)を参考に分析した結果、本市の自殺の特徴として、平成29年から令和3年までの合計でみた自殺死亡率は、男性で30歳代以下、50歳代、80歳以上で、女性では30歳代、60歳代が全国平均よりも高く推移していることが挙げられます。

また、「性別」「年代別」「職業」「同居人の有無」でみると、60歳以上の「高齢者層」では、男性（無職同居）が1位、女性（無職独居）が5位と上位に入っています。39歳以下の「子ども・若年層」では、男性（有職独居）が2位、女性（有職同居）が3位と上位に入っています。

●本市の主な自殺の特徴

上位5区分	自殺者数	割合	自殺率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路の例
1位：男性 60歳以上無職同居	9	12.5%	31.8	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+ 身体疾患→自殺
2位：男性 20～39歳有職独居	8	11.1%	51.5	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間 関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺 ②【非正規雇用】（被虐待・高校中退）非正規 雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺
3位：男性 20～39歳有職同居	8	11.1%	25.2	職場の人間関係/仕事の悩み（ブラック企業） →パワハラ+過労→うつ状態→自殺
4位：男性 40～59歳有職独居	6	8.3%	35.8	配置転換（昇進/降格含む）→過労+仕事の失 敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
5位：女性 60歳以上無職独居	4	5.6%	26.9	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

資料：いのちを支える自殺対策推進センター地域自殺実態プロファイル(2022)より作成

●課題

以上のことから、本市が重点的に取り組む必要のある課題は次のとおりです。

- 1 高齢者の自殺防止
- 2 生活困窮者の自立支援と行政の各種施策との連携
- 3 子どもや若者の自殺防止
- 4 勤務問題に関わる自殺防止

国が定める全ての自治体で取り組む基本施策に加え、これらの4つの課題解消を図る施策を、本市の自殺対策の重点施策とし、基本施策を合わせて実施することで、総合的に生きることの包括的な支援を行い、本市の自殺対策の推進を図ります。

7 自殺対策の基本理念・基本方針

1 基本理念

誰も自殺に追い込まれることがなく、
一人ひとりが「命」の尊さを理解し合い、ともに支え合う、
安心して暮らすことができる千歳市の実現

2 基本方針

- (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) 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

3 計画の数値目標

国の自殺総合対策大綱では、当面の目標として、自殺死亡率を令和8（2026）年までに、平成27（2015）年と比べて30%以上減少させる数値目標が設定されていることを踏まえ、本計画では令和10（2028）年の目標値（令和4（2022）年から令和8（2026）年の平均値）を13.2以下（35%以上減少）とします。

指標名	基準値 平成30（2018）年 平成24年～平成28年の平均値	実績値 令和5（2023）年 平成29年～令和3年の平均値	目標値 令和10（2028）年 令和4年～令和8年の平均値
千歳市 自殺死亡率※	20.3	15.9	13.2以下

（※厚生労働省「人口動態統計」の数値）

※本市の自殺死亡率は、各年により増減があり、単年の自殺死亡率を基準とした目標値では実情を反映できない可能性があるため、直近5年間の自殺死亡率の平均値を基に数値目標を設定しています。

8 自殺対策における取組（施策体系、基本施策、重点施策）

本市の自殺対策は、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全国的に実施されることが望ましい「基本施策」と、本市の自殺の特徴や現状の課題に即した「重点施策」を柱とし、地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進します。

生きるを支える自殺対策

基本理念

誰も自殺に追い込まれることなく、
一人ひとりが「命」の尊さを理解し合い、ともに支え合う、
安心して暮らすことができる千歳市の実現

基本方針

生きることの包括的な支援として推進する

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

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

実践と啓発を両輪として推進する

関係者の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮する

重点施策

基本施策

① 自殺対策を支える人材育成の強化

② 市民への啓発と周知

③ 生きることの促進要因への支援

④ 地域における連携とネットワークの強化

① 高齢者への対策

② 生活困窮者への対策

③ 子ども・若者への対策

（児童生徒のSOSの出し方に関する教育）

④ 勤務問題への対策

自殺対策の 基本 施策

1 自殺対策を支える人材育成の強化

自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及したり、自殺の危険を示すサインに気づき、声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守ったりする、「ゲートキーパー」の役割を担う人材等の養成に努めます。

3 生きることの促進要因への支援

自殺対策と関連の深い様々な分野における取組を幅広く推進するため、必要に応じて適切な相談機関・窓口へと案内するとともに、相談者本人の意思を尊重しつつ相談機関の連携や情報共有を図ります。

2 市民への啓発と周知

リーフレットや相談窓口一覧の作成と配布、こころの健康づくり講演会の開催、自殺予防週間、自殺対策強化月間でのパネル展や広報媒体での周知や関係機関等との連携などあらゆる保健福祉事業や住民活動の機会を通じて教育活動、広報活動等を通じた啓発活動を推進します。またSNSを活用した適時適切な普及啓発を推進します。

4 地域における連携とネットワークの強化

市の関係各課で自殺対策の基本認識を共有し、自殺対策の視点を持って日常の業務を行います。生きることの阻害要因に働きかけ、社会の意識と行動を変えていくため、行政はもちろん、地域で活躍する関係機関、民間団体、学校、市民等、それぞれが果たすべき役割を明確化し、共有化した上で、相互の連携と協働の仕組みの構築を検討し、関係機関等と連携して、総合的かつ効果的に自殺対策を検討します。

自殺対策の 重点 施策

1 高齢者への対策

包括的な支援の入口として介護・医療の場を通して相談の機会を増やします。

また、孤独・孤立の予防と社会参加を促すサービス事業を推進します。

3 子ども・若者への対策

(児童生徒のSOSの出し方に関する教育)

子ども・若者に対し、相談することは恥ずかしいことではないこと、また、自殺に関する正しい情報を得やすくし、安心安全な相談先をあらかじめ知ることができ、生活上の困難やストレスに直面した場合に信頼できる大人に助けの声をあげることや日常での相談ができるよう、日ごろの啓発や相談先一覧の配布などで環境を整えます。

また、児童・生徒の変化に気づきやすく、働きかけもできる立場にある教職員に対しても、学校現場のゲートキーパーとなることを目的に研修を実施するなどの環境整備に努めます。

さらに、関係機関と連携し、子ども、若者がSOSを出せる教育を推進します。

2 生活困窮者への対策

様々な問題を抱えた生活困窮者に対して、適切な相談支援を行い、関係機関相互の連携を推進します。

4 勤務問題への対策

市内事業所や労働者・家族に対する心身の健康づくりの普及啓発、長時間労働や過労死、ハラスメント、職場環境の改善やメンタルヘルス対策についての情報提供や相談窓口の紹介を行います。

また、日常の保健福祉事業の中で労働者の家族や周囲の人の早期の気づきを促す取組を行います。



9 評価指標

指標名	実績値 令和 5 (2023) 年	目標値 令和 10 (2028) 年
ゲートキーパー研修の延受講者数	656 人 (平成 23~令和 4 年)	881 人 (平成 23~令和 9 年)
ゲートキーパー研修受講者の理解度のポイント ※各項目 5 点満点評価の平均値	4.1 (平成 30 年~令和 4 年の平均値)	4.1 以上 (令和 5 年~令和 9 年の平均値)
ゲートキーパー研修受講者の満足度のポイント ※各項目 5 点満点評価の平均値	4.3 (平成 30 年~令和 4 年の平均値)	4.3 以上 (令和 5 年~令和 9 年の平均値)
認知度：ゲートキーパー	8.7%	10.0%以上
認知度：自殺予防週間・自殺対策強化月間	22.7%	30.0%以上
認知度：こころの健康相談統一ダイヤル	49.0%	50.0%以上
認知度：SNS を活用した相談	19.5%	30.0%以上
自殺対策に関する講演会や講習会の参加が「ある」と回答する人	5.5%	増加
相談することに対するためらい 「感じない」もしくは「どちらかという と感じない」と回答する人	49.4%	50.0%以上
千歳市自殺対策計画検討会議	年 2 回	年 1 回以上
千歳市保健福祉調査研究委員会	年 2 回	年 1 回以上



まずは、声をかけることから始めてみませんか ～あなたも身近な人のゲートキーパーに～

人は誰しも落ち込むことがあります。

「少しでも元気になってもらうために何かできないことがないか

でも、何をしたらよいのかわからない」と悩んだことはありませんか？

そんな時は勇気を出して、やさしく声をかけてみることはじめてみてはどうでしょうか？

そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

「ゲートキーパー」とは

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につながる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

資料：厚生労働省ホームページ「ゲートキーパーになろう！」より

市は計画に基づき、各種ゲートキーパー研修を実施しています。詳しくは計画書本編（57ページ）をご覧ください。

こころの健康の相談先 ～あなたの気持ちを誰かに話してみませんか～

生きるのがつらい
消えてしまいたい

【北海道いのちの電話】

011-231-4343

365日 24時間

【自殺予防いのちの電話】

0120-783-556

（16時～21時、
毎月10日は8時～翌日11日8時まで）

【#いのちのSOS】

0120-061-338

365日 24時間

【北海道立精神保健福祉
センター】

0570-064-556

（月～金）9:00～21:00
（土日祝）10:00～16:00

借金が返済できない
身に覚えのない請求
が来た

【法テラス・サポート
ダイヤル】

0570-078374

（月～金）9:00～21:00
（土）9:00～17:00

【消費者ホットライン】

188

24時間

（年末年始を除き原則毎日利用可）

【北海道立消費生活
センター】

050-7505-0999

（月～金）9:00～16:30

【千歳市消費生活センター】

0123-24-0193

（月～金）9:00～17:00

仕事がつらい
不当な対応や解雇を
された

【北海道労働局総合労働相談
コーナー】

011-707-2700

【労働ホットライン】

0120-81-6105

（月～金）17:00～20:00
（土）13:00～16:00

【働くこころの耳電話相談】

0120-565-455

（月・火）17:00～22:00
（土・日）10:00～16:00

差別、いじめ、嫌が
らせ等で悩んでいる

【みんなの人権110番】

0570-003-110

SNS 相談窓口

北海道こころの健康 SNS 相談窓口



NPO 法人自殺対策支援センター
ライフリンク

「生きづらびっと」などの SNS やチャット
による自殺予防の相談を行い、必要に応じて
電話や対面による支援や居場所活動等へのつ
なぎも行います。

LINE @yorisoichat



X @yorisoichat



※相談先の電話番号や受付日時は、令和6年3月現在のものです。

第2次千歳市生きるを支える自殺対策計画

（概要版）

令和6年3月発行

発行 千歳市

編集 千歳市保健福祉部健康づくり課

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地

電話 0123-24-0768

ファックス 0123-24-8418

市ホームページ <http://www.city.chitose.lg.jp/>