

栃木市いのち支える自殺対策計画



2019（平成31）年3月
栃木市

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の推進期間	2
4 計画の数値目標	3

第2章 ころの健康に関わる現状と課題

1 統計でみる自殺の現状	4
2 ころの健康に関するアンケート結果	12
3 栃木市における自殺の現状及び課題	15

第3章 自殺対策の基本的な考え方

1 「生きることの包括的な支援」として推進する	16
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	16
3 対応の段階に応じた対策を推進する	16
4 実践と啓発を両輪として対策を推進する	17
5 本市の実情を踏まえて自殺対策に取り組む	17
基本理念	17

第4章 自殺対策における具体的な取り組み

1 計画の体系図	18
2 重点施策	19
3 施策の展開	20
【基本目標】Ⅰ「事前対応」いのちとところを大切にする健康づくり	
[施策1] 自殺の実態を明らかにする	20
[施策2] 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す	21
[施策3] ころの健康づくりを進める	23
[施策4] 子ども・若者の自殺を防ぐ	25
【基本目標】Ⅱ「危機対応」いのちを救うための社会環境の整備	
[施策5] 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する	27
[施策6] 社会的な取り組みで自殺を防ぐ	29
【基本目標】Ⅲ「事後対応」自殺企図をくり返さないころのケアへの支援	
[施策7] 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ	31

第5章 自殺対策の推進体制

1 計画推進体制	32
2 計画の進捗管理	33

参考資料	34
------	----



はじめに

健やかで心豊かに生活することは、市民誰もの願いであり、一人ひとりが幸せな人生を送るための基本です。

全国の自殺者数は、平成10年に年間3万人を超え、国を挙げて様々な取り組みを行った結果、年々減少傾向にあります。

この傾向は本市においても同様ですが、今もなお毎年20～30人の方々の命が自殺によって失われているという厳しい現実を、私たちは重く受け止めなくてはなりません。

自殺の多くは、思い悩み、自ら命を絶たざるを得ない状態にまで追い込まれた末の死であり、周囲の気づきや適切な相談対応など、個人の問題に留まらず社会全体で対策を考えるべきものであります。

そこで本市における「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の仕組みづくりと、生きることの包括的支援としての自殺対策を推進していくために「栃木市いのち支える自殺対策計画」を策定いたしました。

今後本計画に基づき、一人ひとりが自殺対策の担い手として「命」を大切にし、ともに支え合える栃木市を目指してまいりますので、市民の皆様並びに関係機関の皆様の一層のご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

平成31年3月

栃木市長 大川 秀子

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、そこに至るまでの要因として過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等の様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれたりしてしまうという過程と見ることができます。

我が国の自殺者数は、平成10年以降年間3万人を超え、その後も高い水準で推移してきました。このような中、平成18年10月に自殺対策基本法（平成18年法律第85号）が施行され、それまで「個人的な問題」とされてきた自殺が「社会的な問題」ととらえられるようになり、社会全体で自殺対策が進められてきました。

本市においては、平成26年に「栃木市健康増進計画」を策定し、重点領域のひとつに「こころの健康」を掲げ、うつ病のこころのサインに気づき早めに対応できるよう「こころの健康サポーター（ゲートキーパー）養成研修」の開催や、自殺予防週間等に合わせて街頭キャンペーンを実施し、相談窓口等の普及啓発を行ってきました。

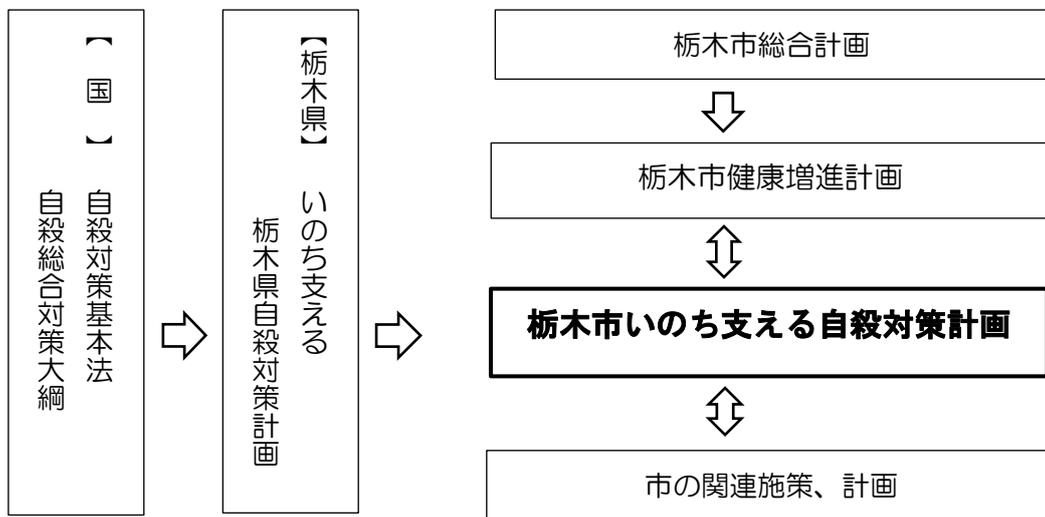
これらの背景を踏まえ、関係機関・団体及び市内各課が幅広く連携し、きめ細やかな対策に取り組み、市民一人ひとりのかけがえのない大切な命を支え「生きる支援」につなぐことができるよう、「栃木市いのち支える自殺対策計画」を策定しました。

第1章 計画の策定にあたって

2 計画の位置づけ

本計画は、平成28年に改正された自殺対策基本法に基づき、自殺総合対策大綱～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て～（以下「自殺総合対策大綱」という。）の趣旨を踏まえて、自殺対策に関わる関係機関・団体と有機的な連携を図り、本市における自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

なお本計画は、「栃木市総合計画」、「栃木市健康増進計画」等関連する他の計画との整合性を持ち連携を図ります。



3 計画の推進期間

本計画は2019年度を初年度として、2023年度までの5年間の計画とします。なお、国の法律や大綱の見直しの動向、社会情勢を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
栃木市自殺対策計画					策定	実施	→			見直し
栃木市健康増進計画	実施	→			中間評価	→				最終評価

第1章 計画の策定にあたって

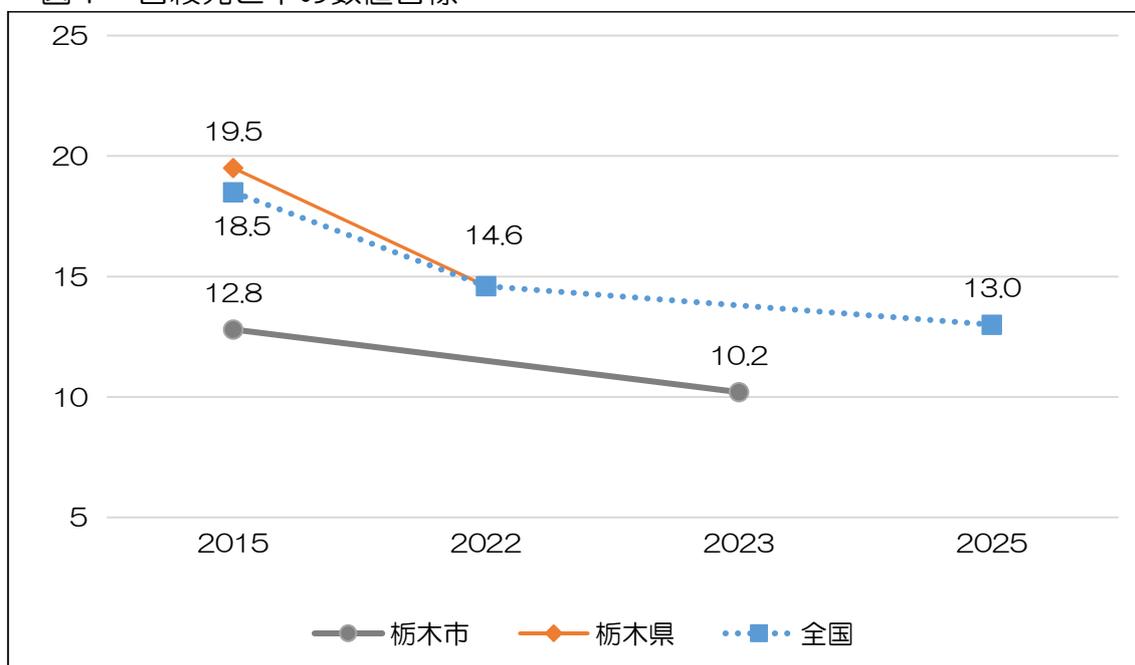
4 計画の数値目標

国の自殺総合対策大綱では2026年までに自殺死亡率*を平成27(2015)年比で30%以上減少させ、13.0以下にすることを目標値にしています。

本市においては、平成27年の死亡率が12.8と、国の目標値を下回っていることから、以下のとおり減少させることを目指します。

		2015年	2022年	2023年	2025年
全国	自殺死亡率	18.5	14.6	-	13.0以下
	対2015年比	100%	79.0%	-	70.0%
栃木県	自殺死亡率	19.5	14.6		
	対2015年比	100%	74.9%		
栃木市	自殺死亡率	12.8	-	本計画 10.2	
	対2015年比	100%	-	80.0%	

図1 自殺死亡率の数値目標



資料：全国・栃木県については「いのち支える栃木県自殺対策計画」【2018.3月】

*自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

1 統計でみる自殺の現状

自殺に関する統計データには、主に、厚生労働省の「人口動態統計」と警察庁の「自殺統計」の2種類があります。

厚生労働省「人口動態統計」と警察庁「自殺統計」の違い

■調査対象

人口動態統計：日本における日本人を対象
自殺統計：総人口（日本における外国人を含む）を対象

■調査時点

人口動態統計：住所地を基に死亡時点で計上
自殺統計：発見地を基に自殺死体発見時点（正確には認知）で計上

※人口動態統計・自殺統計いずれも、暦年（1月から12月まで）の統計

■事務手続き

人口動態統計：自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明の時は、自殺以外で処理し、死亡診断書等について自殺であった旨の訂正報告がない場合は、自殺に計上しない
自殺統計：捜査等により、死亡の理由が自殺であると判明した時点で自殺統計原票を作成し計上

■本計画で使用したデータ

主に下記の2つのデータを使用しています。

①地域における自殺の基礎調査

地域における自殺の実態に基づいた対策が講じられるよう、厚生労働省自殺対策推進室において、警察庁から提供を受けた自殺データに基づいて、全国・都道府県別・市町村別自殺者数について再集計したものです。

本市では、自殺日・住居地のデータを使用しています。

②地域自殺実態プロフィール【2017】

自殺総合対策推進センター*が国勢調査、人口動態統計調査、企業・経済統計、生活・ライフスタイルに関する統計(国民生活基礎調査、社会生活基本調査等)に基づき、自治体ごとの自殺者数や自殺率、関連する地域特性をまとめたものです。

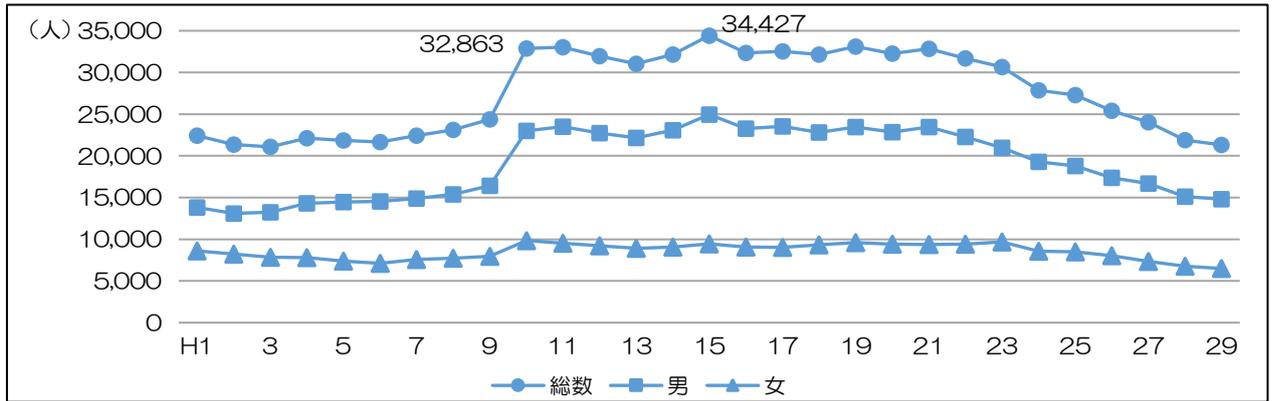
*「自殺総合対策推進センター」は改正自殺対策基本法の理念と趣旨に基づき、関係者が連携して自殺対策のPDCAサイクルに取り組めるよう、民間団体や地域の自殺対策を支援する機関です。

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

(1) 自殺者数の状況

全国の自殺者数は平成9年まで2万人台前半で推移していましたが、平成10年に3万2,863人となり、その後、平成15年には統計を取り始めた昭和53年以降で最多の3万4,427人となりました。その後平成21年まで横ばいで推移した後、平成22年以降は減少を続けています。

図2 自殺者数の状況【全国】



資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

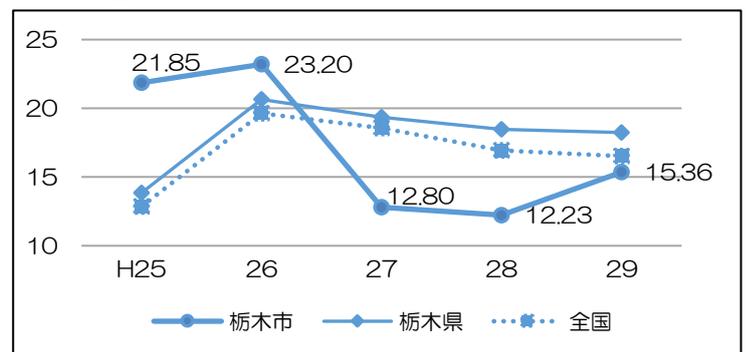
(2) 自殺者数と自殺死亡率の状況

栃木市の自殺者数は、平成26年まで年間30人を超える水準で推移していましたが、平成27年以降は減少し20人台が続いています。自殺死亡率は、栃木県や全国と比べて平成25年・26年は高い状況でしたが、平成27年以降は低くなっています。

表1 自殺者数 (人)

	全国	栃木県	栃木市
H25	27,041	458	36
H26	25,218	415	34
H27	23,806	388	21
H28	21,703	369	20
H29	21,127	363	25
累計	118,895	1,993	136

図3 自殺死亡率



	H25	H26	H27	H28	H29
栃木市	21.85	23.20	12.80	12.23	15.36
栃木県	13.85	20.64	19.36	18.46	18.23
全国	12.85	19.63	18.57	16.95	16.52

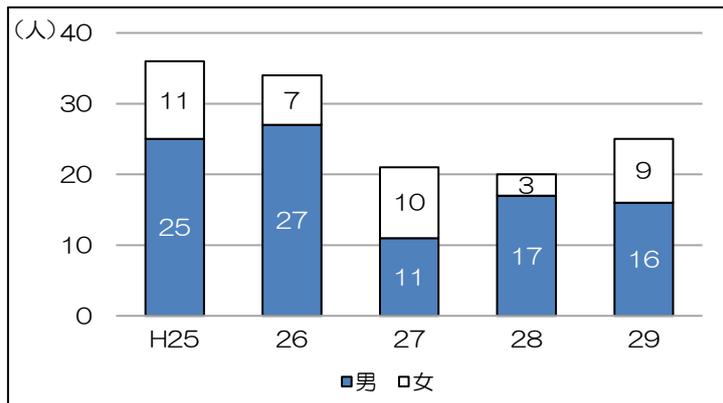
資料：地域における自殺の基礎調査

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

(3) 男女別自殺者の状況

栃木市の平成25年から平成29年の自殺者数の累計は、男性96人、女性40人、併せて136人です。男女の割合は7対3で、男性は女性の2.4倍となっています。

図4 男女別自殺者の状況【栃木市】

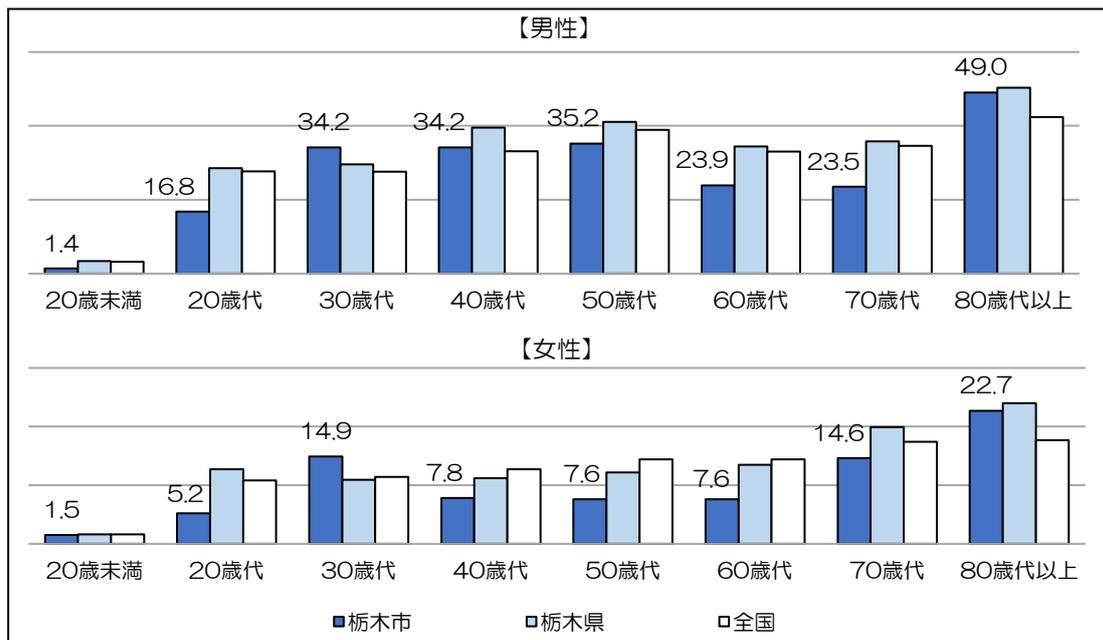


資料：地域における自殺の基礎調査

(4) 男女別・年齢別自殺死亡率の状況

栃木市は男女ともに全国と比べ30歳代及び80歳代以上の自殺死亡率が高く、特に30歳代は栃木県より高くなっています。

図5 男女別・年齢別自殺死亡率の状況（平成24-28年）



資料：地域自殺実態プロフィール【2017】

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

(5) 年齢別死因順位の状況

栃木県内における年齢別死因の状況は、全国と同様に自殺が若年層の上位にあり、特に20歳代については、死亡者の58.0%を占めています。

表2 年齢別死因順位の状況（平成28年）【栃木県】

年齢別	第1位			第2位			第3位		
	死因	死亡数 (人)	割合 (%)	死因	死亡数 (人)	割合 (%)	死因	死亡数 (人)	割合 (%)
10歳代	悪性新生物	8	25.0	-	-	-	自殺	4	12.5
	交通事故	8	25.0						
20歳代	自殺	47	58.0	悪性新生物	9	11.1	心疾患	4	4.9
							交通事故	4	4.9
30歳代	自殺	52	31.7	悪性新生物	40	24.4	脳血管疾患	13	7.9
40歳代	悪性新生物	127	33.7	自殺	52	13.8	心疾患	51	13.5
50歳代	悪性新生物	328	41.4	心疾患	107	13.5	脳血管疾患	72	9.1
60歳代	悪性新生物	1,239	47.9	心疾患	314	12.1	脳血管疾患	247	9.5
70歳代	悪性新生物	1,548	37.8	心疾患	672	16.4	脳血管疾患	372	9.1

資料：「いのち支える栃木県自殺対策計画」【2018.3月】

表3 年齢別死因順位の状況（平成28年）【全国】

年齢別	第1位			第2位			第3位		
	死因	死亡数 (人)	割合 (%)	死因	死亡数 (人)	割合 (%)	死因	死亡数 (人)	割合 (%)
10歳代	自殺	501	31.2	交通事故	230	14.3	悪性新生物	215	13.4
20歳代	自殺	2,166	47.5	悪性新生物	474	10.4	交通事故	363	8.0
30歳代	自殺	2,698	31.6	悪性新生物	1,967	23.0	心疾患	743	8.7
40歳代	悪性新生物	7,428	32.0	自殺	3,627	15.6	心疾患	2,914	12.6
50歳代	悪性新生物	20,301	42.5	心疾患	5,964	12.5	脳血管疾患	3,776	7.9
60歳代	悪性新生物	69,347	48.9	心疾患	17,116	12.1	脳血管疾患	9,597	6.8
70歳代	悪性新生物	107,150	41.1	心疾患	33,789	13.0	脳血管疾患	20,118	7.7

資料：「いのち支える栃木県自殺対策計画」【2018.3月】

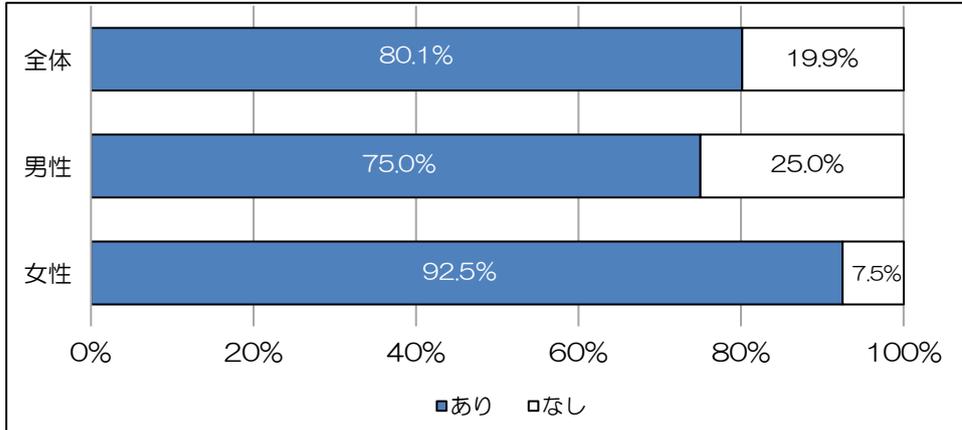
* 栃木市の年齢別死因順位については、20歳未満の死亡者数が少なく該当者が特定される可能性が高いことから公表は不可となっております。

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

(6) 自殺者の同居人の有無の状況

栃木市の状況は、男女ともに「同居人あり」の自殺者が多く、男性 75.0%、女性 92.5%となっています。

図6 自殺者の同居人の有無の状況（平成25-29年）【栃木市】

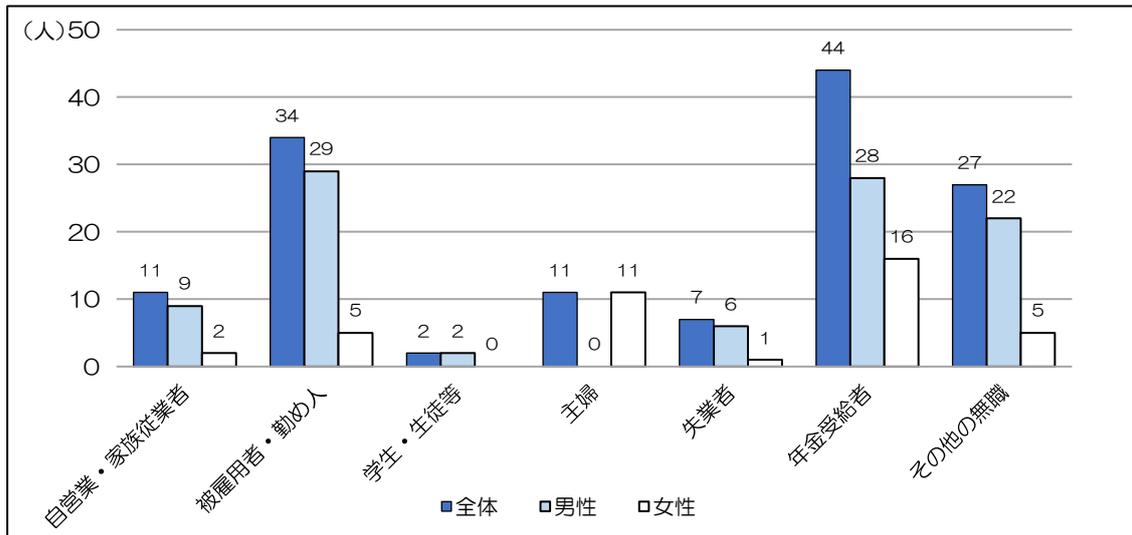


資料：地域における自殺の基礎調査

(7) 職業別自殺者の状況

栃木市の職業別による自殺者は、「年金受給者」が最も多く、次いで「被雇用者・勤め人」、「その他の無職」の順になっています。

図7 職業別自殺者の状況（平成25-29年）【栃木市】



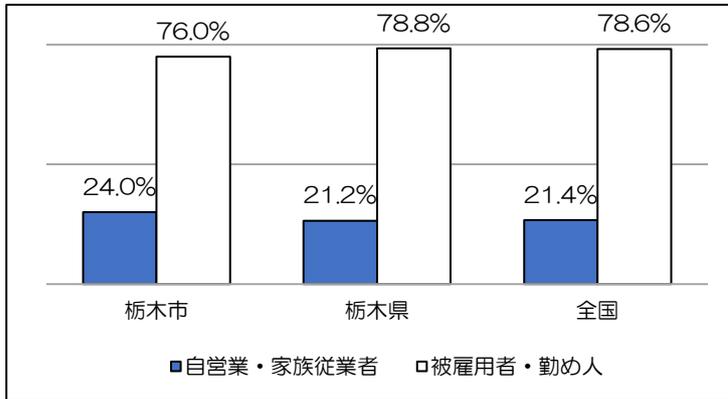
資料：地域における自殺の基礎調査

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

(8) 有職者の自殺の状況

有職者の自殺の内訳は、栃木市、栃木県、全国とも「自営業・家族従業者」より「被雇用者・勤め人」の方が3倍以上多くなっています。

図8 有職者の自殺の内訳（平成24-28年）



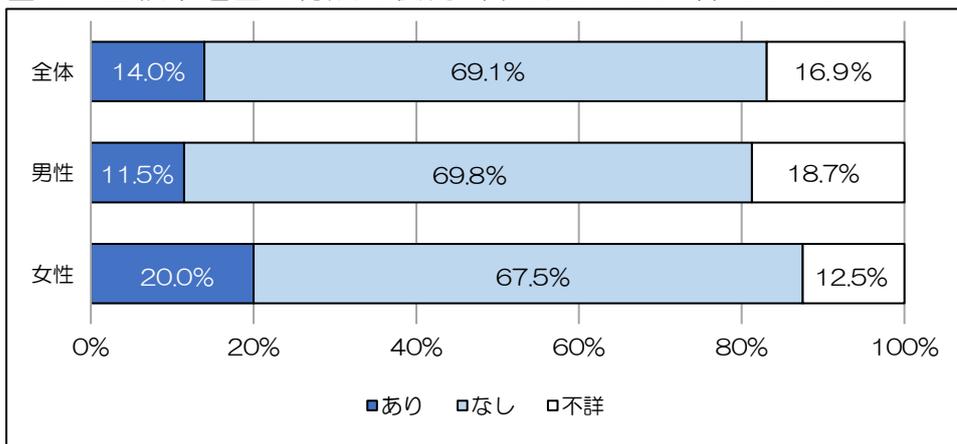
資料：地域自殺実態プロファイル【2017】

(9) 自殺未遂歴の有無の状況

栃木市の自殺者136人のうち、自殺未遂歴のあった人は14.0%（19人）で、女性は男性より自殺未遂歴の割合が高くなっています。

自殺者の7人に1人が、自殺未遂を経験していることになります。

図9 自殺未遂歴の有無の状況（平成25-29年）【栃木市】



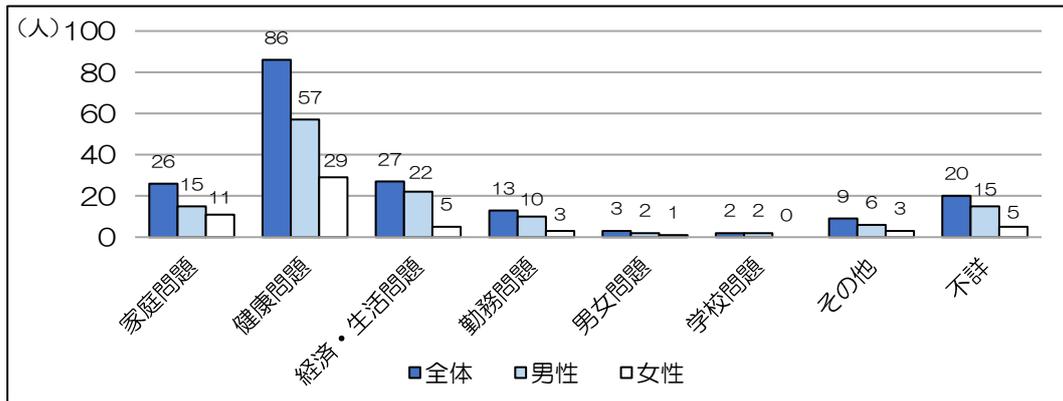
資料：地域における自殺の基礎調査

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

(10) 原因・動機別自殺者の状況

栃木市の自殺者の原因・動機別状況は、男女とも「健康問題」が最も多く、男性は次に「経済・生活問題」、女性は「家庭問題」が多くなっています。これは全国や栃木県においても同様の傾向を示しています。

図10 原因・動機別自殺者の状況（平成25-29年）【栃木市】

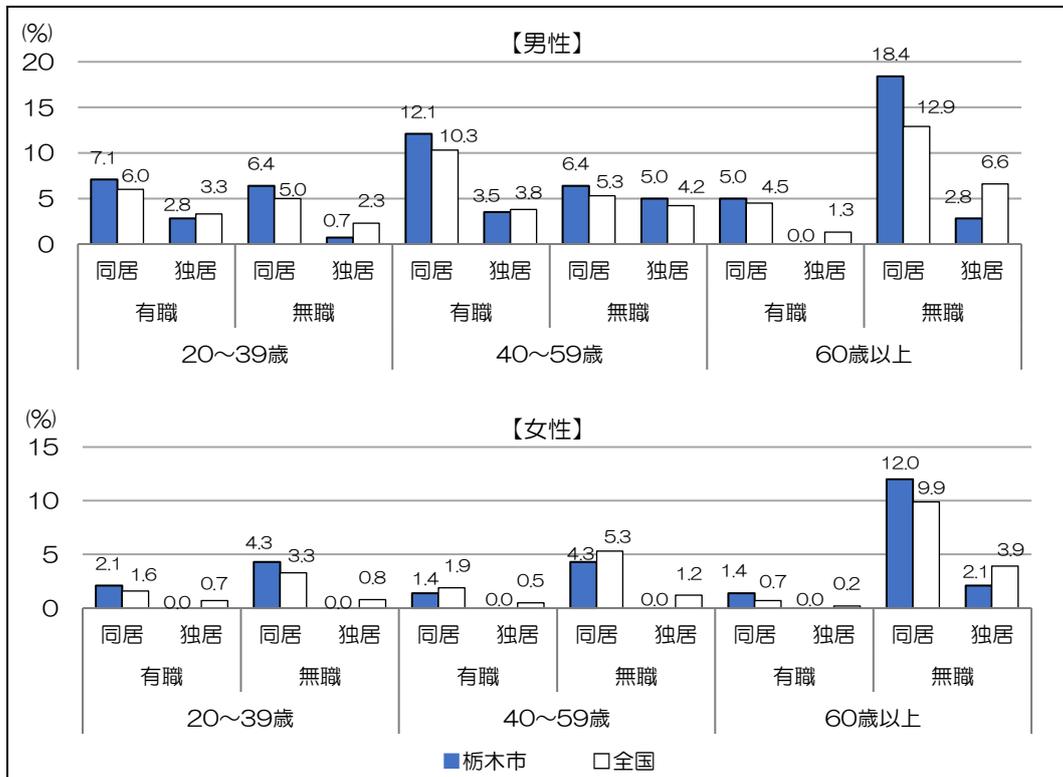


資料：地域における自殺の基礎調査

(11) 年齢・職業・同居別による自殺割合の状況

栃木市は男女とも、「60歳以上で同居人のいる無職者」の自殺の割合が高くなっています。

図11 年齢・職業・同居別による自殺割合の状況（平成24-28年）



資料：地域自殺実態プロフィール【2017】

第2章 こころの健康に関わる現状と課題

(12) 自殺者の特徴と危機経路の状況

自殺総合対策推進センターによる地域自殺実態プロフィールでは、栃木市の自殺の特徴について、性・年代等の特徴と、背景にある主な自殺の危機経路事例を明らかにしています。

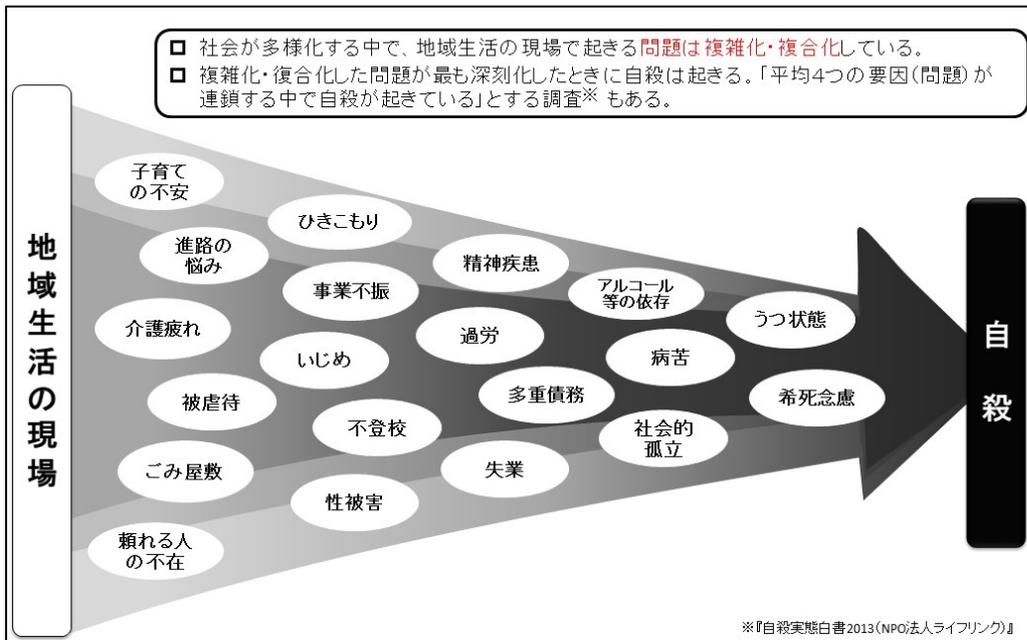
表4 自殺者の特徴と危機経路（平成24-28年）【栃木市】

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	背景にある主な自殺の危機経路*
①男性 60歳以上 無職・同居	26人	18.4%	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
②男性 40～59歳 有職・同居	17人	12.1%	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
③女性 60歳以上 無職・同居	17人	12.1%	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
④男性 20～39歳 有職・同居	10人	7.1%	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
⑤男性 40～59歳 無職・同居	9人	6.4%	失業→生活苦→借金＋家族間の不和→うつ状態→自殺

資料：地域自殺実態プロフィール【2017】

*「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013(ライフリンク)を参考にしています。

図12 自殺の危機要因イメージ図



資料：厚生労働省「自殺対策計画の手引き」（抜粋）

2 こころの健康に関するアンケート結果

(1) 生活習慣等に関するアンケート結果より抜粋

【調査方法】

- ・対象者 : 市民 3,000 人を層化無作為抽出*
- ・調査時期 : 平成 30 年 8 月
- ・実施方法 : 郵送による配付、無記名回収
- ・回収率 : 51.7% (回収数 1,548 人)

*層化無作為抽出

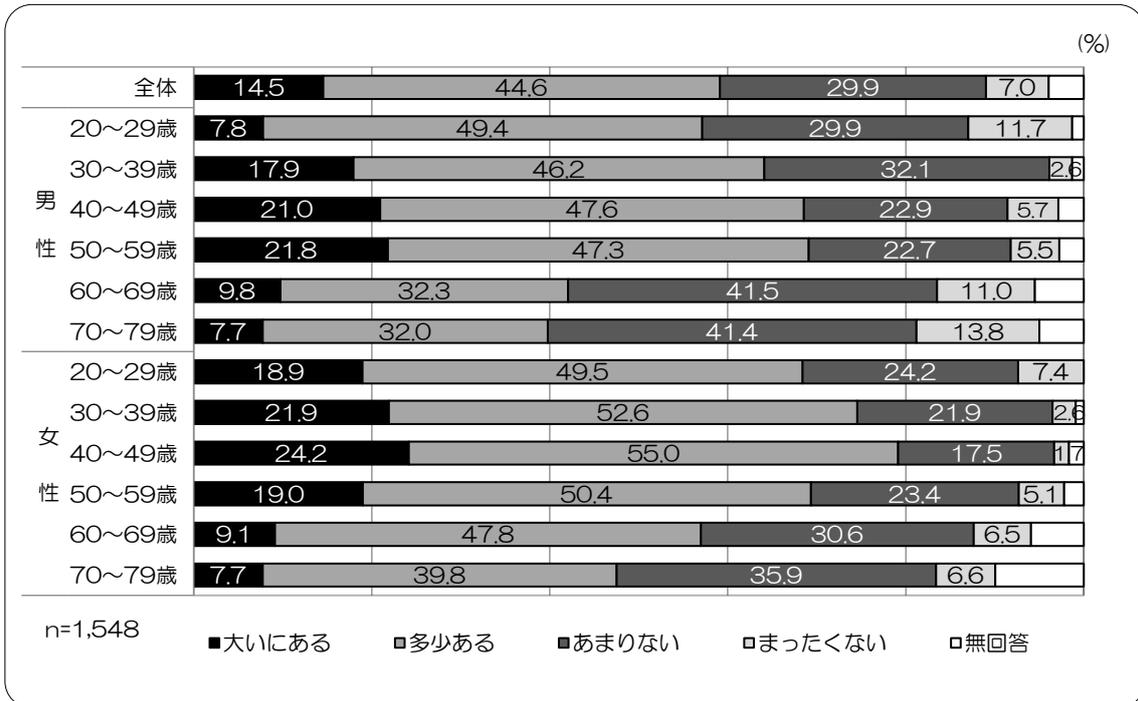
母集団をいくつかの層に分け、各層から標本を取り出す方法。

20~79 歳の年代を 10 歳毎に分け人数を決めた上で対象者 3,000 人を無作為抽出した。

①ここ 1 か月間の不満、悩み、苦勞などによるストレスの有無

「大いにある」「多少ある」を併せると、全体の 59.1%の人がストレスを感じており、男性では 50 歳代、女性では 40 歳代が最も多くなっています。

図 13 ストレスの有無

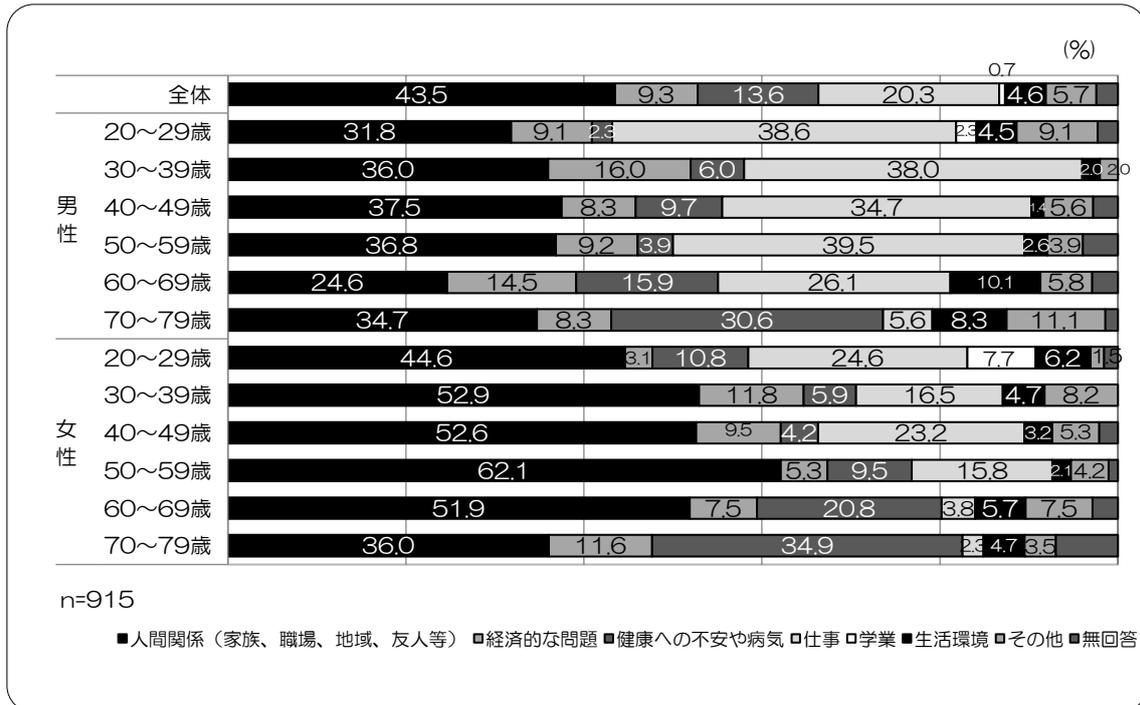


第2章 こころの健康に関わる現状と課題

② ストレスが「大いにある」「多少ある」と回答した人のストレスの原因

ストレスの原因は全ての年代で「人間関係」が最も多く、全体では43.5%で、特に女性の50歳代は62.1%となっています。また、60歳代になると男女とも「健康への不安や病気」が増えています。

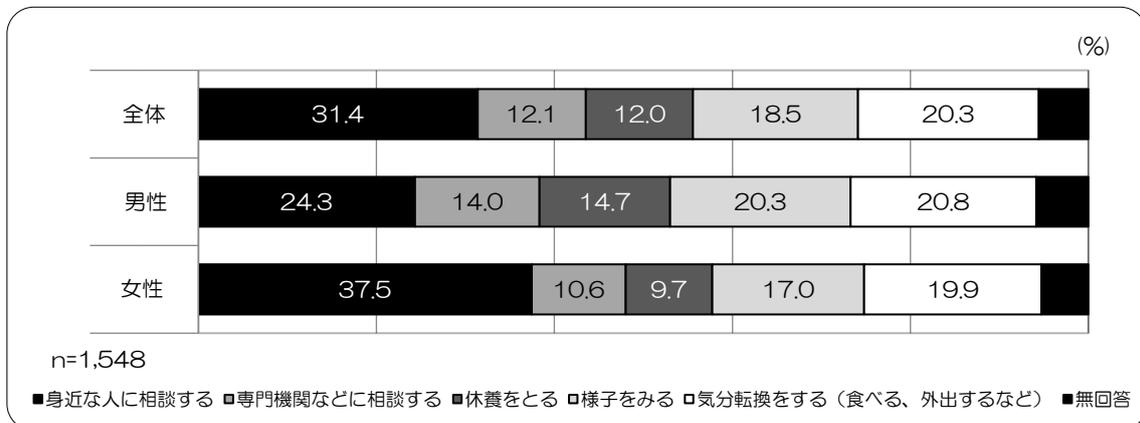
図14 ストレスの原因（主なもの一つを選択回答）



③ 自分の体調不良や経済的な心配などから悩みが続いている場合の対応

「身近な人に相談する」が31.4%と最も多く、「専門機関などに相談する」を併せると、43.5%の人が誰かに悩みを相談すると答えています。

図15 自分の悩みが続いている場合の対応（主なもの一つを選択回答）

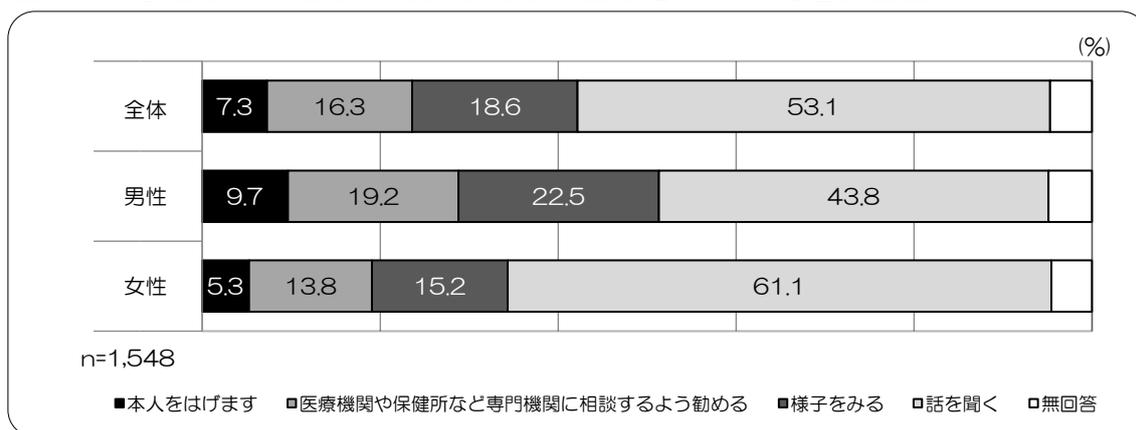


第2章 こころの健康に関わる現状と課題

④身近な人の表情が暗く、元気がない様子が続いている場合の対応

「話を聞く」と回答した人が53.1%と最も多く、次に「様子を見る」、「専門機関に相談するよう勧める」が続き、「本人をはげます」と答えた人は少ない状況です。

図 16 身近な人の悩みに対する対応（主なもの一つを選択回答）



（2）従業員の健康の保持・増進に関するアンケート結果より抜粋

【調査方法】

- ・対象企業：栃木市企業連絡協議会に加入している44社
- ・調査時期：平成30年7月
- ・実施方法：郵送による配付、記名回収
- ・回収率：97.7%（回収数43社）

① 従業員のこころの健康づくりのために取り組んでいること（複数回答）

取り組み内容	実施状況
不満・悩み・苦勞などのストレスを抱える社員の相談対応	31社（72.1%）
メンタルヘルスに関する管理・監督職の教育や研修	18社（41.9%）
メンタルヘルスに関する従業員の教育や研修	12社（27.9%）
従業員の家族の相談窓口・電話相談	4社（9.3%）
その他	5社（11.6%）
取組みなし	4社（9.3%）

その他の内容：ストレスチェック他

② 従業員向けのこころの健康サポーター（ゲートキーパー）研修の実施希望の有無

ぜひ実施したい	実施したい	あまり実施したくない	実施したくない	不明	無回答
5社	22社	8社	4社	1社	3社

3 栃木市における自殺の現状及び課題

- (1) 自殺者全体を見ると女性に比べ男性の自殺者は 2.4 倍と多く、その中で仕事を持つ男性の自殺者が多いこと、また、男女共に 60 歳以上の年金受給者や無職者の自殺者が多いことが特徴といえます。

【課題】

男性の自殺の背景には勤務にまつわる様々な問題をきっかけに、最終的に自殺のリスクが高まる可能性があることから、職場におけるメンタルヘルス対策の推進が必要です。

また、団塊世代の高齢化が今後進行する中で、介護にまつわる悩みや問題を抱える高齢者とその家族や、引きこもり生活の長期化に伴い、公的な支援につながらないまま親と子供が高齢化してしまう、いわゆる「8050 問題」など、高齢者本人だけでなく家族や世帯に絡んだ複合的な問題も増えつつあります。家族や介護者等の支援者に対する支援を含めて、自殺対策の啓発と実践を強化していく必要があります。

- (2) 自殺者全体で同居人のいる人の割合は 80%を超えていますが、今回の生活習慣等アンケートの結果を見ると、「自分が悩んでいる時に身近な人や専門機関に相談する」と答えた人は 4 割にとどまっています。

【課題】

同居人がいても自殺を防ぐことが難しい実態であることから、本人を取り巻く周囲の人たちが、うつ症状等のサインに気づき、話を聞き、必要に応じ専門相談機関につなぐことができる社会的な支援が必要です。

- (3) 自殺者の原因・動機では、健康問題が最も多く、次いで経済・生活問題、家庭問題となっています。また、ストレスの原因は「人間関係(家族、職場、地域、友人等)」が最も多くなっています。

【課題】

健康問題が最終的な自殺の原因となってはいますが、そこに至るまでには、例えば、失業から生活苦に陥り、多重債務となり、うつ状態から自殺に追い込まれるなど、平均 4 つの要因が連鎖していると言われています。このことから精神保健の視点だけでなく、本人の経済・生活面や人間関係等に係る視点を含めた包括的な支援を展開することが重要です。

第3章 自殺対策の基本的な考え方

国の自殺総合対策大綱において、推進すべき自殺対策の基本方針が定められています。この基本方針を踏まえ、次の基本的な考え方に基づき自殺対策の推進に取り組みます。

1 「生きることの包括的な支援」として推進する

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高まります。

そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。自殺防止や遺族支援の自殺対策だけでなく、「生きる支援」に関する各種取組を総動員して、「生きることの包括的な支援」を推進することが重要です。

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

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにして自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。また、このような包括的な取組を実施するためには、様々な分野の施策や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となり得る生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティ等、関連の分野においても同様の連携の取組が展開されています。連携の効果を更に高めるため、そうした様々な分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。

とりわけ、地域共生社会の実現に向けた取組や生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすることが重要です。

3 対応の段階に応じた対策を推進する

自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」「地域連携のレベル」「社会制度のレベル」、それぞれにおいて強力的に、かつそれらを総合的に推進することが重要です。これは、市民の暮らしの場を原点としつつ、「様々な分野の対人支援を強化すること」と、「対人支援の強化等に必要地域連携を促進すること」、更に「地域連携の促進等に必要社会制度を整備すること」を一体的なものとして連動して行っていきます。

また、時系列的な対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、

第3章 自殺対策の基本的な考え方

それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」の、それぞれの段階において施策を講じる必要があります。

加えて、「自殺の事前対応の更に前段階での取組」として、学校において、児童生徒等を対象とした、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要です。

4 実践と啓発を両輪として対策を推進する

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行うことが重要です。

全ての市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていきけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。

5 本市の実情を踏まえて自殺対策に取り組む

本市の自殺死亡率は全国や栃木県より低い水準で推移していますが、若者から高齢者まで自殺者が後を絶たないことから、これらの実情を踏まえ自殺対策を推進していくことが必要です。

これらの考え方をもとに、市民一人ひとりの生きる力を包括的に支援するとともに、市民・関係機関等の理解と協力により、「いのち」を支えて行くための基本理念を下記のとおり掲げ、その実現を目指します。

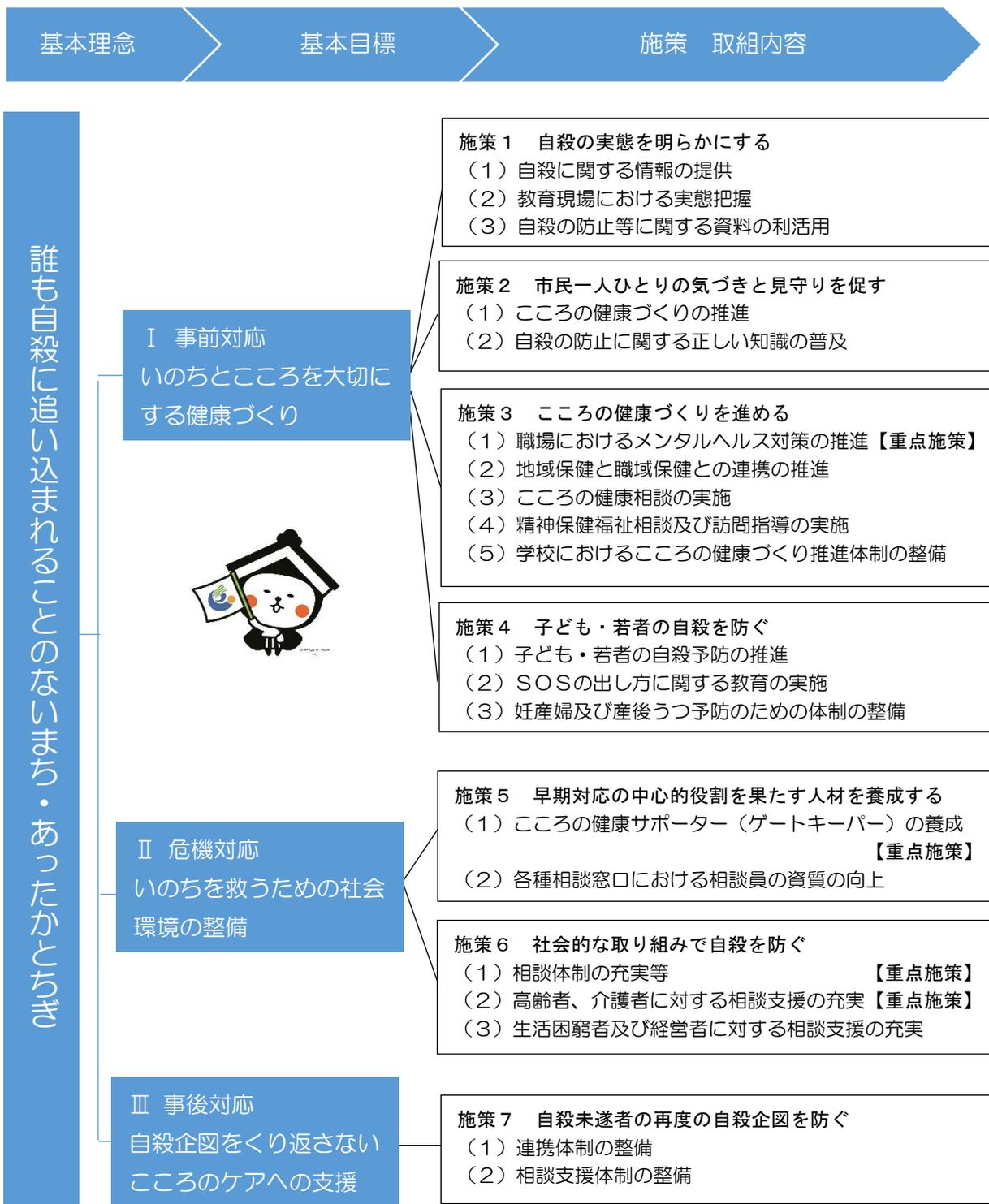
基本理念

誰も自殺に追い込まれることのないまち“あったかとちぎ”



第4章 自殺対策における具体的な取り組み

1 計画の体系図



2 重点施策

自殺の現状と課題を踏まえ、以下の3点を重点施策に位置付け「生きるための包括的支援」を推進していきます。

■重点施策 勤務問題や高齢者の自殺対策の推進

施策 3(1)・施策 6(2)

過労やパワハラ、職場の人間関係等の勤務問題に端を発する自殺のリスクを低減させるための取り組みとして、労働者や経営者を対象とする相談支援体制を整備し、労働問題に関する相談窓口の情報提供を推進します。

また、高齢者や高齢者を支える家族等の介護者に対する支援とともに、地域見守り活動や居場所の提供などにより、様々な人たちが関わることで生きがいと役割を実感できる地域づくりを推進します。

■重点施策 早期対応の中心的役割を果たす人材の養成

施策 5(1)

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ見守るサポーターの役割を、一人でも多くの人たちが担えるようになることは、「生きるための支援」として大変重要です。様々な場面で活動する各種団体等と連携し、人材の養成をすすめます。

■重点施策 切れ目のない包括的な相談支援の展開

施策 6(1)

自殺のリスクが高い人の中には、病気や経済的な不安、離婚、多重債務等、複数の問題を抱えている人も多く、複数の相談窓口が切れ目なく連携することが重要になります。勤務問題や経済生活面に関する相談業務従事者、生活困窮者自立支援事業等、多くの関係機関が連携し相談体制の充実を図ります。

3 施策の展開

【基本目標】

I 「事前対応」いのちとこころを大切にする健康づくり

【施策1】自殺の実態を明らかにする

本市の自殺の実態把握に努め実情に即した自殺対策を展開します。

(1) 自殺に関する情報の提供

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
こころの健康に関する実態把握・情報発信	・健康増進計画事業において、市民の生活習慣等に関する調査を行い、こころの健康について実態を把握します。	健康増進課
自殺対策に関する実態把握・情報発信	・栃木県自殺対策推進センターと連携し、本市の自殺に関する統計分析を実施します。	

(2) 教育現場における実態把握

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
教育現場における実態把握・情報発信	・児童生徒の自殺予防に資するため、栃木市いじめ実態調査や児童・生徒支援チームの学校巡回訪問、教育相談等をとおして教育現場における実態把握に努めます。	学校教育課

(3) 自殺の防止等に関する資料の利活用

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
関連統計に関する情報活用の推進	・既存の自殺統計資料や、警察や消防をはじめとする自殺対策の関係機関が保有する資料の相互利用の方法について検討し、その利活用を図ります。	栃木警察署 消防本部 健康増進課

第4章 自殺対策における具体的な取り組み

【施策2】市民一人ひとりの気づきと見守りを促す

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」であって、ひとりで抱え込まず、誰かに援助を求めることが自殺の予防につながることを市民に啓発するため、あらゆる機会を捉えて広報活動や教育活動を行います。

(1) こころの健康づくりの推進

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
メンタルヘルスチェックを通じた相談体制の推進	・市のホームページに「こころの体温計」*のサイトを設け、利用者を適切な相談窓口へ導きます。	シティプロモーション課 健康増進課
こころの健康に関する相談窓口、保健事業等に関する情報の発信	・庁内所管施設及び関係機関窓口等において、こころの健康に関するポスターの掲示、チラシの配布等を行い、必要に応じてこころの健康に関する相談窓口、関連する保健事業等の紹介を行います。	医師会、薬剤師会、食品衛生協会、栄養士会、日本健康運動指導士会、幼稚園連合会、小・中・高等学校、専門学校等、スポーツ推進委員協議会、商会議所・商工会、下野農業協同組合、栃木地域産業保健センター、自治会連合会、地域クリーン推進員連合会、栃木たばこ販売協同組合、栃木警察署 庁内各課

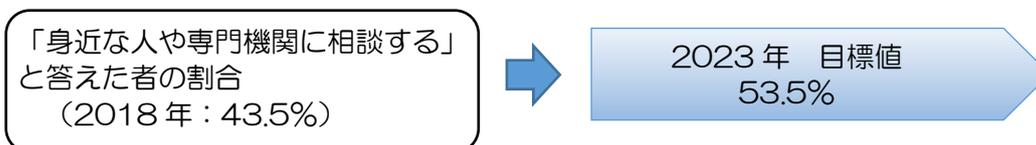
(2) 自殺の防止に関する正しい知識の普及

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
一般市民向け普及啓発の推進	・市民に対し、広報やホームページ、SNSでの発信、ケーブルテレビやコミュニティFMで周知するとともに、プレスリリースによる報道機関への周知等、広く自殺の防止に関する正しい知識を普及します。	シティプロモーション課 健康増進課
地域活動団体向け普及啓発の推進	・各種団体・関係機関の総会や研修会等の機会に自殺の防止に関する正しい知識を普及します。	
自殺予防啓発事業の推進	・自殺予防週間（9月10日～16日）や自殺対策強化月間（3月）に合わせ、駅やスーパーなどで自殺予防街頭キャンペーンを実施し、自殺の防止に関する市民の理解の促進を図ります。	栃木健康福祉センター 健康増進課

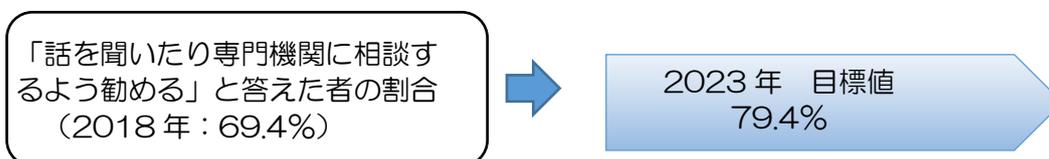
第4章 自殺対策における具体的な取り組み

指標 生活習慣等に関するアンケート結果

自分の体調不良や経済的な心配などから悩みが続いている場合の対応



身近な人の表情が暗く、元気がない様子が続いている場合の対応



*こころの体温計

携帯電話やパソコンを利用して簡単な質問に答えることで、ストレスや落ち込み度がわかるメンタルヘルスチェックができ、相談窓口の一覧が表示される。

こころの体温計

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。
<https://fishbowlindex.jp/tochigi/>

スマホ・携帯電話こちらから

本人モード
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

家族モード
あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード
産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード
飲酒が心にとどのような影響を与えているのか分かります。

ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ？
いじめのサイン「守ってあげたい」
「いじめかな？」と思ったらすぐ相談先へ。
楽観主義のすすめ「こころのエンジン」
悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。

第4章 自殺対策における具体的な取り組み

【施策3】 こころの健康づくりを進める

自殺の原因となる様々なストレスに関し、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応等、こころの健康の保持のための職場、地域、学校における体制の整備を推進します。

(1) 職場におけるメンタルヘルス対策の推進【重点施策】

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
勤労者のメンタルヘルス対策の推進	・職場におけるメンタルヘルス対策に関する相談に応じるとともに、メンタルヘルスの不調により休業した勤労者の円滑な職場復帰支援を推進します。	商工会議所・商工会 栃木地域産業保健センター 職員課、商工振興課 健康増進課

(2) 地域保健と職域保健との連携の推進

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
勤労者のメンタルヘルスに関する情報発信	・地域保健と職域保健の連携を図り、「健康情報」や「健康づくりのための保健事業」を共有することで、勤労者の健康管理を支援します。	栃木地域産業保健センター 健康増進課

(3) こころの健康相談の実施

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
こころの健康相談の実施	・心理職やカウンセラーによる「こころの健康相談」を実施し、こころの悩みについて適切な助言・援助を行います。	健康増進課

(4) 精神保健福祉相談及び訪問指導の実施

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
精神保健福祉相談の実施	・精神保健福祉相談員、保健師等による面接及び訪問指導を実施するとともに、栃木県が実施する専門相談につなぐなど、関係機関との連携を図ります。	栃木健康福祉センター 精神保健福祉センター 障がい福祉課

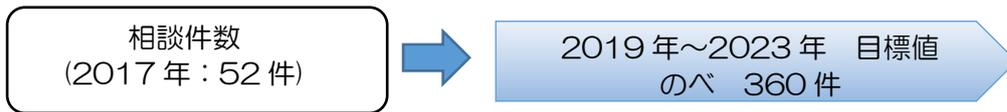
(5) 学校におけるこころの健康づくり推進体制の整備

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
学校生活等に関する相談支援	・教職員の児童生徒に対する教育上の悩みや心配事等に関し、スクールカウンセラーや臨床心理士、スクールソーシャルワーカー等が相談に応じます。	学校教育課
教職員に対するメンタルヘルス対策の推進	・教職員のストレスの気付きを促すとともに、メンタルヘルスの不調を未然に防止することを目的にストレスチェックを実施します。	保健給食課

第4章 自殺対策における具体的な取り組み

指標 こころの健康相談の実施

	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
こころの健康 相談	→				
			実施		



第4章 自殺対策における具体的な取り組み

【施策4】子ども・若者の自殺を防ぐ

子どもや若者のこころの健康は、その後の人生の基礎となるため重要であり、自殺者の占める割合が小さいからといって軽視できません。そのため児童・生徒に対して、「命の大切さ」や、困難やストレスに直面した時に助けの声をあげられるよう「SOSの出し方」等自殺予防教育を行います。

また、妊娠や出産・育児の時期に当たる女性に対しては、体調や生活の変化に伴う「産後うつ」の予防とともに、安心して子育て等ができるよう支援体制を整備します。

(1) 子ども・若者の自殺予防の推進

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
小・中・高校生を対象とするこころの健康教育の実施	・各学校における思春期事業と連携を図り、命の大切さに関する教育を推進します。	小・中・高等学校 栃木健康福祉センター 健康増進課
若い世代のこころの健康を支える情報の発信	・成人式等の若者世代が多く集まる機会や様々な施設等において、こころの健康及び自殺予防に関する情報や相談窓口等に関するチラシを配布し、若い世代や家族、関係者の理解促進を図ります。	生涯学習課 健康増進課

(2) SOSの出し方に関する教育の実施

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
困難な事態、強い心理的負担を受けた場合における対処の仕方を身につける教育の実施	・「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入手引き）」や、小学生用「わたしの健康」、中学生用「かけがえのない自分、かけがえのない健康」、高校生用「健康な生活を送るために」（文部科学省）の啓発教材を活用し、養護教諭の他、保健師や社会福祉士、民生委員、スクールカウンセラー、臨床心理士等の専門職と連携を図り、発達段階に応じたSOSの出し方に関する教育を推進します。	小・中・高等学校 学校教育課
教員等研修の実施	・児童生徒支援研修会を開催し、児童生徒への適切な対応や理解について研究を深めます。 ・児童生徒支援チームによる巡回訪問を実施し、栃木市いじめアンケートをもとに児童生徒がSOSを出しやすい環境の整備について助言を行います。 ・校内研修において、「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（文部科学省）を活用し、自殺予防教育について教職員の理解の促進を図ります。	
電話相談の実施	・「栃木市あったか電話」において臨床心理士等による相談、「いじめ相談電話」において警察官OBによる相談を実施します。	小・中・高等学校 学校教育課 生涯学習課
相談窓口の周知	・児童生徒に対して、「24時間子供SOSダイヤル」「厚生労働省SNS相談（国）や「こころのダイヤル」「栃木いのちの電話（県）、「栃木市あったか電話」「いじめ電話相談（市）」について周知します。	

第4章 自殺対策における具体的な取り組み

指標 全小・中学校でSOSの出し方に関する教育の実施

	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
SOSの出し方に関する教育					
			実施		

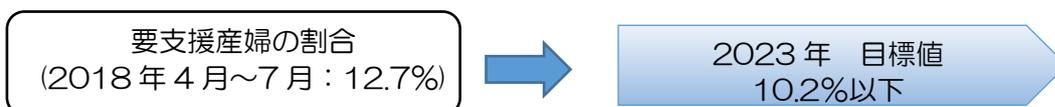


(3) 妊産婦及び産後うつ予防のための体制の整備

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
妊娠期から出産、育児等の様々な悩みや不安を抱える妊産婦に対する支援の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代包括支援センターが開催する「すこやか子育てサポート会議」「妊産婦乳児虐待予防会議」において、地区担当保健師や関係機関と連携し切れ目のない支援を行います。 ・家族等から出産後の支援が得られない産婦や、エジンバラ産後うつ病質問票*により要支援となった産婦には、安心して子育てができるよう必要に応じ産後ケア**の利用を勧めます。 ・産後2週間目全戸電話相談やこんにちは赤ちゃん訪問を実施し、母子の心身の状況や養育環境等の把握や助言を行います。 <p>*エジンバラ産後うつ病質問票 「産後うつ病」をスクリーニングするために妊婦や出産後1年までの女性を対象に使用し、総合点9点以上が「うつの可能性が高い」とするもの。</p> <p>**産後ケア 医療機関等に宿泊して支援を受ける宿泊型と、医療機関等に来所して支援を受ける通所型があり、母子の健康チェックの他、育児指導や母乳相談等が受けられる。</p>	医師会 母子保健推進員協議会 子育て支援課 健康増進課

指標 エジンバラ産後うつ病質問票による要支援産婦の割合

	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
産後うつ予防のための支援の実施					
			実施		



【基本目標】

Ⅱ 「危機対応」いのちを救うための社会環境の整備

【施策5】早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する

うつ症状のサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守ることのできる「ゲートキーパー」を養成するとともに、各種相談窓口において自殺の危険性の高い人へ適切な対応ができるよう、相談員等に自殺関連事象に関する正しい知識を普及します。

(1) こころの健康サポーター（ゲートキーパー）の養成【重点施策】

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
こころの健康サポーター養成研修の実施	<ul style="list-style-type: none"> 地域で活動する関係機関の方々を対象に、各種団体に働きかけ連携を図りながら、人材の養成及び自殺予防の普及啓発を図ります。また、自殺者の現状に応じて、関係する相談機関等の職員を対象に研修を開催します。 <p>*ゲートキーパー</p> <ul style="list-style-type: none"> 普段の生活の中で悩んでいる人に気づいたら、さりげなく可能な範囲で声かけや傾聴ができる人が増えることで、自殺予防の輪を広げることができます。 特別な役割を持って行動する必要はなく、心構えさえあれば誰でもゲートキーパーになれます。 	<p><今後養成研修実施予定の関係機関等></p> <p>歯科医師会、栃木人権擁護委員協議会第一部会、専門学校等、学校保健会、PTA連合会、少年補導員会、図書館職員、地域女性会連絡協議会、とちぎ蔵の街シニアクラブ、下野農業協同組合、農村女性会、身体・知的障害者相談員、ひとり親家庭福祉会、自治会連合会、民生委員・児童委員協議会連合会、観光協会、事業所、栃木警察署、市民、市職員等</p>

〈ゲートキーパーのポイント〉

気づき：家族や仲間、身近な人などの変化に気づいて声をかける

傾聴： 本人の気持ちを尊重し話に耳を傾ける

つなぎ： 早めに専門家に相談するよう促す

見守り： 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

第4章 自殺対策における具体的な取り組み

(2) 各種相談窓口における相談員の資質の向上

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
各種相談窓口に従事する相談員の資質の向上	・消費生活センターの消費生活相談、商工会議所・商工会等の経営相談窓口担当者、その他各種相談員に対し、こころの健康づくりや自殺予防に関する施策についての普及啓発を図ります。	市民生活課 障がい福祉課 地域包括ケア推進課 子育て支援課 商工振興課 生涯学習課

指標 こころの健康サポーター養成研修の実施

	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
こころの健康サポーター養成研修					
			実施		



第4章 自殺対策における具体的な取り組み

【施策6】社会的な取り組みで自殺を防ぐ

様々な要因により自殺の危険性が高まっている人に対して適切な相談体制の整備及び各相談機関との連携調整を図ります。(相談機関一覧 p.39-40 参照)

(1) 相談体制の充実等【重点施策】

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
相談窓口に関する普及啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> 支援を必要としている人が適切な相談機関にたどり着けるよう、それぞれの相談窓口で自殺の危険を示すサインやその対応方法、相談機関一覧等を掲載したパンフレット等を設置します。必要に応じて相談窓口を紹介するなど、切れ目のない相談体制の充実を図ります。 	栃木健康福祉センター 精神保健福祉センター 市民生活課、保険医療課、環境課、人権男女共同参画課、障がい福祉課、地域包括ケア推進課、子育て支援課、上下水道局企業経営課健康増進課
地域見守り活動における相談支援体制の推進	<ul style="list-style-type: none"> 地域の見守り活動関係者が、日頃の活動及び高齢者生きがいサロンや食事会、少年補導パトロール等の事業を活用し、自殺予防と関連づけ、地域における孤立予防、声かけ支援、相談体制の充実が図れるよう連携をすすめていきます。 	母子保健推進員協議会 とちぎ蔵の街シニアクラブ 栃木市社会福祉協議会 民生委員・児童委員協議会連合会 福祉総務課、地域包括ケア推進課、子育て支援課生涯学習課、健康増進課

(2) 高齢者、介護者に対する相談支援の充実【重点施策】

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
高齢者、介護者に対する相談支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の生きがいを推進し、介護者の負担軽減等の相談が円滑に実施できるよう、相談業務等に従事する職員の確保や資質の向上等を図ります。 	地域包括ケア推進課

第4章 自殺対策における具体的な取り組み

(3) 生活困窮者及び経営者に対する相談支援の充実

事業・取組	内 容	関係課・主な関係機関等
各関係機関における相談支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> 生活及び家計に関する相談や就労支援、子どもに対する学習支援、商工会議所・商工会等の経営相談、住居確保給付金、生活福祉資金の貸付等、各種自立支援事業の実施により、個々の状態に応じた包括的かつ継続的な支援の提供を推進します。 	栃木市社会福祉協議会 くらりネット、くらら 商工会議所・商工会 市民生活課、市民税課 商工振興課、住宅課 生活福祉課 子育て支援課、保育課

指標 生活及び家計に関する相談の実施

	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
生活及び家計に関する相談					
			実施		



第4章 自殺対策における具体的な取り組み

【基本目標】

Ⅲ 「事後対応」 自殺企図をくり返さないところのケアへの支援

【施策7】 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

(1) 連携体制の整備

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
関係機関との連携会議の実施	<ul style="list-style-type: none"> 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐため、警察、消防、医療機関等の関係機関による連携体制を整備し、自殺未遂者やその家族等への支援方法について検討します。 	医療機関 栃木健康福祉センター 栃木警察署 障がい福祉課、消防本部 健康増進課

(2) 相談支援体制の整備

事業・取組	内容	関係課・主な関係機関等
自殺未遂者に対する相談支援体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> 関係機関と連携し、自殺未遂者やその家族等を対象とした相談に応じ、また家族等の身近な支援者に対して、未遂者への関わり方や理解を深めるために必要な支援を行います。 	医療機関 栃木健康福祉センター 栃木警察署 障がい福祉課、消防本部 健康増進課

指標 関係機関との連携会議の開催

	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
関係機関との連携会議					
			実施		

会議開催回数
(2017年：未実施)

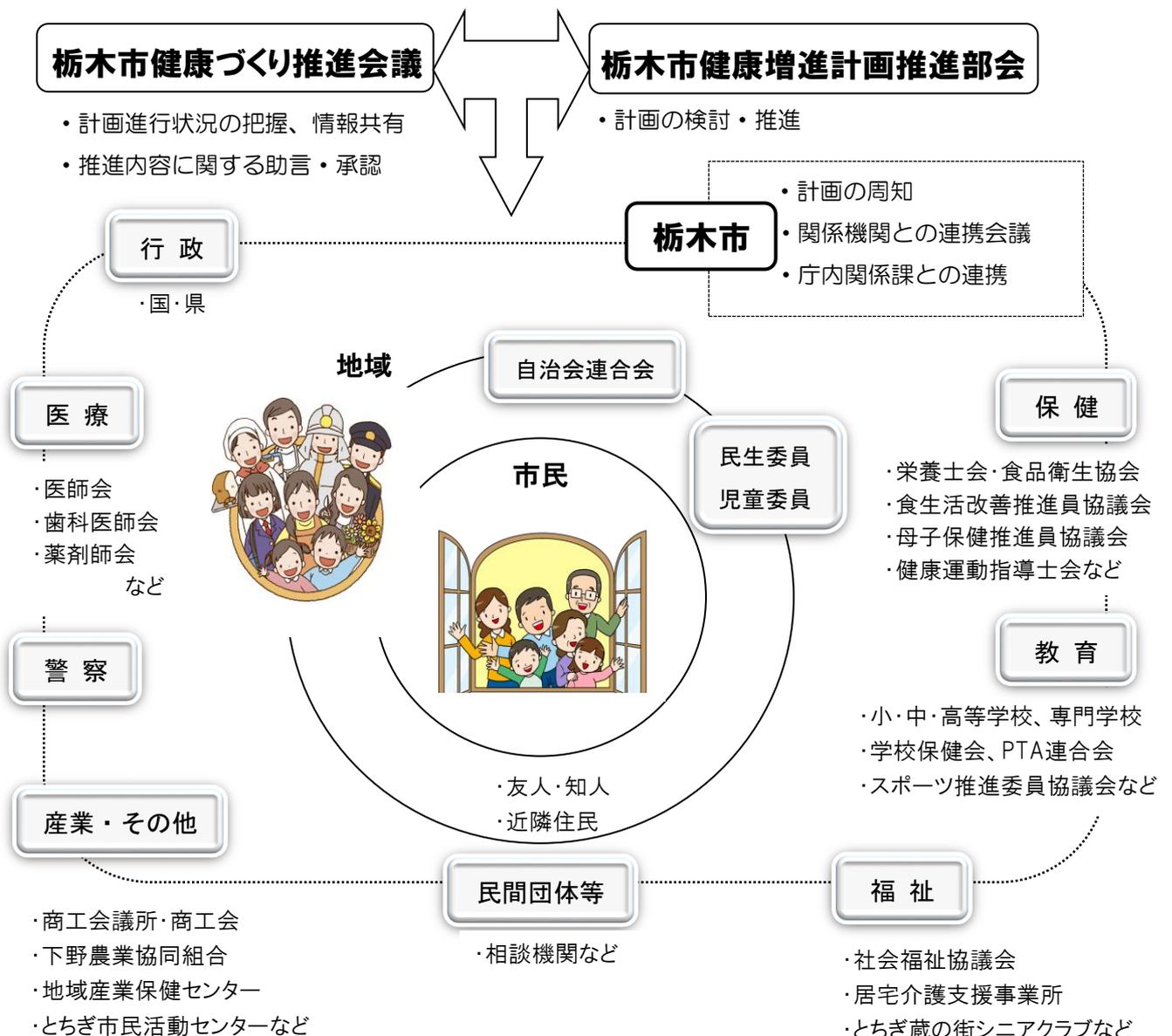


2019年～2023年 目標値
のべ 10回以上

第5章 自殺対策の推進体制

1 計画推進体制

自殺対策を推進するためには、市民、地域、行政、各関係機関、団体等が協働し、それぞれの立場で主体的に取り組むことが重要です。そこで計画を効果的に推進していくため、「栃木市健康増進計画推進部会」において「栃木市健康増進計画」の重点領域である「こころの健康づくり」の一環として、具体的な取り組みを検討し実施するとともに、市民に密着した総合的な健康づくり事業となるよう、「栃木市健康づくり推進会議」にて意見を求め自殺対策を推進していきます。



(1) 栃木市健康づくり推進会議

市民の生涯を通じた健康の実現を目指し、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を関係機関が協働して支援し、市民に密着した総合的な健康づくり事業を推進するための会議で、医療、福祉、教育、産業等の関係機関及び一般公募の市民により構成されています。

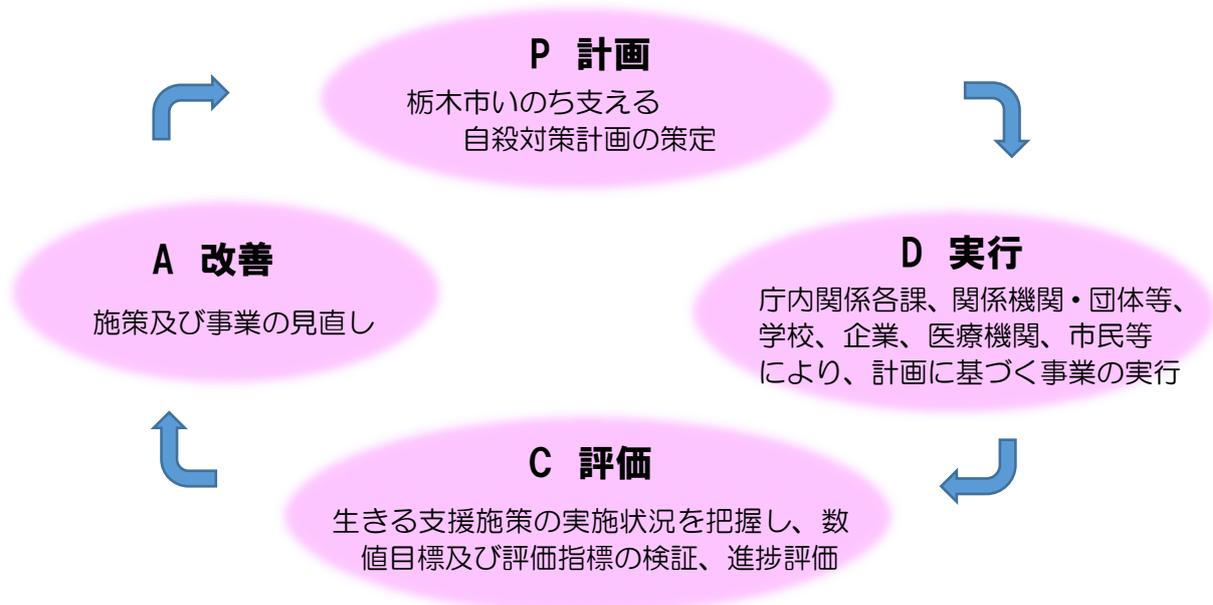
当会議において、「自殺対策計画」の推進状況を報告し、参加者から意見を求め自殺対策を推進します。

(2) 栃木市健康増進計画推進部会

栃木市健康増進計画の推進のため、各関係機関の代表者及び一般公募の市民を構成員とし、庁内ワーキングメンバーと合同で会議を開催しています。健康増進計画の重点領域の一つである「こころの健康づくり」の一環として「自殺対策計画」に関する情報を共有し、具体的な取組内容の検討、連携体制の構築等を図り自殺対策を推進します。

2 計画の進捗管理

本計画の実効性を高めるため、PDCAサイクルを活用し、計画の進捗管理を行います。進捗状況の管理については、成果動向を健康増進計画推進部会及び健康づくり推進会議において審議及び評価します。検証結果や国・県の動向を踏まえつつ、必要に応じ取組等を改善することにより、自殺対策を展開していきます。



参考資料

～参考資料～

1 策定経過

日程	内容
平成 30 年 7 月 5 日	庁議 ・ 栃木市自殺対策計画策定について審議
	庁内関係各課へ栃木市自殺対策計画策定について周知し、「事業の棚卸し事例集」*を参考に、各課における生きる支援に関する事業の洗い出しを実施
	健康増進計画推進部会員及び庁内ワーキング構成員に対し、「こころの健康」の領域に関する取組み状況調査の実施
7 月 23 日	企業連絡協議会に加入している企業に対し、「従業員の健康の保持・増進に関するアンケート」調査の実施 (調査期間：7 月 23 日～8 月 10 日)
8 月 1 日	一般市民に対し、「生活習慣等に関するアンケート調査」の実施 (調査期間：8 月 1 日～8 月 20 日)
8 月 2 日	健康増進計画推進部会及び庁内ワーキング合同会議 ・ 栃木市自殺対策計画策定の概要について
9 月 27 日	健康づくり推進会議 ・ 栃木市いのち支える自殺対策計画 (案) について
11 月 8 日	庁議 ・ 栃木市いのち支える自殺対策計画 (素案) の審議
11 月 27 日	市議会・議員研究会 ・ 栃木市いのち支える自殺対策計画 (素案) について説明
12 月 20 日 ～ 1 月 19 日	栃木市いのち支える自殺対策計画 (素案) に対するパブリックコメントの実施
平成 31 年 2 月 21 日	健康増進計画推進部会及び庁内ワーキング合同会議 ・ 栃木市いのち支える自殺対策計画の報告
2 月 28 日	健康づくり推進会議 ・ 栃木市いのち支える自殺対策計画の報告
3 月	栃木市いのち支える自殺対策計画の公表

* 「事業の棚卸し事例集」：厚生労働省「自殺対策計画作成の手引き」からの抜粋
庁内の関連事業を把握するのに有効な手法

参考資料

2 平成 30 年度 栃木市健康増進計画推進部会員

No.	区分	関係機関	氏名
1	医療	栃木市医師会	栗田口 淳子
2		下都賀歯科医師会栃木市部会	町田 裕哉
3		栃木市薬剤師会	山口 哲郎
4	保健	栃木県食品衛生協会栃木支部	増山 利夫
5		栃木県栄養士会県南支部	嶋中 智恵子
6		栃木市食生活改善推進員協議会	深津 智子
7		栃木市母子保健推進員協議会	相川 美名子
8		日本健康運動指導士会栃木県支部	安生 稔
9	教育	栃木市学校保健会	清水 春美
10		栃木市 PTA 連合会	栃木 明典
11		栃木市スポーツ推進委員協議会	小宮 剛
12		マロニエ医療福祉専門学校	田邊 弓
13	福祉	とちぎ蔵の街シニアクラブ	高久 澄子
14	産業 その他	栃木商工会議所	岸 英司
15		下野農業協同組合	永島 静江
16		栃木地域産業保健センター	芹澤 悦男
17		栃木市自治会連合会	落合 雅雄
18	市民	市民代表（一般公募）	高橋 洋樹
19			羽田 明子
20			石澤 静江
オブザーバー		栃木県県南健康福祉センター	大橋 俊子
アドバイザー		自治医科大学 看護学部	春山 早苗
			江角 伸吾
助言者		民生委員児童委員協議会連合会	柏崎 桂二
助言者		栃木警察署生活安全課	飯村 晃

参考資料

3 平成 30 年度 栃木市健康増進計画推進庁内ワーキング会議構成員

No.	部	課
1	総合政策部	総合政策課
2		シティプロモーション課
3		地域づくり推進課
4	総務部	職員課
5	生活環境部	市民生活課
6		保険医療課
7		環境課
8	保健福祉部	障がい福祉課
9		生活福祉課
10		地域包括ケア推進課
11		
12	こども未来部	子育て支援課
13		保育課
14	産業振興部	商工振興課
15		農業振興課
16	建設部	公園緑地課
17	消防本部	警防課
18	教育部	学校教育課
19		保健給食課
20	生涯学習部	生涯学習課
21		スポーツ振興課

参考資料

4 平成30年度 栃木市健康づくり推進会議参加者

No.	区分	関係機関	氏名
1	医療	栃木市医師会	横山 孝典
2		下都賀歯科医師会栃木市部会	臼井 正人
3		栃木市薬剤師会	山口 哲郎
4	保健	栃木市母子保健推進員協議会	鯉沼 恵子
5		栃木市食生活改善推進員協議会	深津 智子
6		栃木県食品衛生協会栃木支部	増山 利夫
7	教育	栃木市スポーツ推進委員協議会	橋村 政子
8		栃木市校長会	印出 雅昭
9		栃木市自治会連合会	落合 栄
10	福祉	栃木市民生委員児童委員協議会連合会	山田 加代子
11	産業 その他	栃木商工会議所	島田 暁彦
12		下野農業協同組合	熊田 きよみ
13		栃木市農村生活研究グループ協議会	大森 悦子
14	市民	市民代表（一般公募）	町田 和子
15			丸山 佳洋
16			渡辺 貞彦
17	行政	栃木県県南健康福祉センター	大橋 俊子
18		栃木市保健福祉部	藤田 正人

参考資料

5 栃木市いのち支える自殺対策計画関係機関一覧

【健康増進計画推進部会・庁内関係課以外】

No.	区分	関係機関・関係団体
1	保健	栃木県精神保健福祉センター
2		栃木県栃木健康福祉センター
3	教育	栃木人権擁護委員協議会第一部会
4		栃木市幼稚園連合会
5		栃木市内小学校・中学校・高等学校
6		栃木市少年補導員会
7		栃木市図書館協議会
8		栃木市地域女性会連絡協議会
9		青少年育成センター
10	福祉	栃木市社会福祉協議会 とちぎ市くらしサポートセンター「くらしネット」
11		栃木市身体障害者相談員・知的障害者相談員
12		栃木市ひとり親家庭福祉会
13	産業 その他	地域クリーン推進員連合会
14		栃木市観光協会
15		栃木たばこ販売協働組合
16		とちぎ市民活動推進センター「くらら」

参考資料

6 相談機関一覧

区分	名称	相談機関 (開催場所)	相談時間 (日時予約等)	事業概要等	問合せ又は連絡先	
					名称	所在地
こころの健康	こころの健康相談	栃木保健福祉センター 大平ゆうゆうプラザ	月1回予約制(約1時間) 午後1時30分～午後4時30分	専門のカウンセラーによる相談	栃木市健康増進課 0282-25-3512	328-0027 栃木市今泉町2-1-40
	精神保健福祉相談	栃木県 栃木健康福祉センター	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分 専門医等の相談は年10回程度	引きこもり、眠れない、イライラ、 対人関係がうまくいかない、家族に ついての悩み等、心の悩みや心配こ と等についての相談	栃木県 栃木健康福祉センター 0282-22-4121	328-8504 栃木市神田町6-6
		栃木県 精神保健福祉センター	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分		栃木県 精神保健福祉センター 028-673-8785	329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13
	こころのダイヤル		専門相談員：月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時 精神科医：第2・4水曜日 午前9時30分～午前11時30分	こころの悩みに関する電話相談	こころのダイヤル 028-673-8341	-
	栃木のいのちの電話		毎日 24時間	悩みを聞き、相談者が危機を乗り越えて 自らの力で生きていけるよう電話を通 じて援助	栃木 いのちの電話 028-643-7830	-
医療	精神科救急医療相談電話		月～金：午後5時～午後10時 土日祝日(年末年始含む)： 午前10時～午後10時	夜間・土日祝日の電話による緊急的 な精神医療相談	栃木県 精神保健福祉センター 0570-666-990	-
ご心と配	市民相談	栃木市役所 市民相談室	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	相談員による市民の心配ごと相談	栃木市 市民生活課 0282-21-2122	328-8686 栃木市万町9-25
認知症	認知症の方 と家族のための 電話相談	とちぎ福祉プラザ内	月～金曜日(祝休日、 年末年始除く) 午後1時30分～午後4時 ※毎月第4水曜は来所相談にも応 じています。	認知症の方や、その家族の方の抱え る悩みごとなどに関する相談	(公社) 認知症の人と家族の 会栃木県支部 028-666-5166	320-0072 宇都宮市若草 1-10-6 とちぎ福祉プラザ内
			毎週土曜日 午後1時30分～午後4時	若年性認知症の電話相談		
金融	経営相談	栃木商工会議所	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時	経営革新、創業、融資等の企業経営 に関する全般的な相談	栃木商工会議所 0282-23-3131	328-0053 栃木市片柳町2-1-46
いじめ・家庭問題	ひとり親家庭相談	栃木市役所	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	ひとり親家庭の生活の安定と向上に 必要な相談、支援	栃木市 子育て支援課 0282-21-2229	328-8686 栃木市万町9-25
	青少年悩み事相談	栃木市 青少年育成センター	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	青少年の不登校、非行、いじめ、人 間関係に関する悩みの電話相談、来 所相談	栃木市 青少年育成センター 0282-23-6566	
		栃木市 いじめ相談電話		いじめに関する電話相談	栃木市 青少年育成センター 0282-24-0667	
	栃木市 あったか電話	栃木市 教育委員会	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	子ども・保護者の教育に関する電話 相談・面接相談	栃木市 教育委員会 0282-21-2478	
	テレホン 児童相談	栃木県	毎日 午前9時～午後8時	お子さんについての悩みや、子ども 本人からの悩みごと相談	栃木県 028-665-7788	-
	いじめ相談 さわやかテレ ホン	栃木県 教育委員会	毎日 24時間	児童生徒専用 いじめや不登校、その他学校 生活などに関する相談 メール相談HP ホットほっとメール相談 検索	栃木県 教育委員会 028-665-9999 全国共通ダイヤル 0120-0-78310	-
	家庭教育 ホットライン	栃木県 教育委員会	月～金：午前8時30分～ 午後9時30分 土：午前8時30分～午後5時30分 ※上記時間外と日曜日・祝日・年末年始 は留守番電話・FAX対応	保護者専用 子育てやしつけなど家庭教育 に関する相談 メール相談HP ホットほっとメール相談 検索	栃木県 教育委員会 028-665-7867	-
	24時間子供SOSダイヤル		毎日 24時間	いじめ問題やその他の子供のSOS全 般に関する相談	文部科学省 0120-0-78310	-
	SNS相談			厚生労働省のホームページから ご確認ください	いじめ、性的マイノリティ、デート DV等に関する相談 SNS相談 検索	厚生労働省

参考資料

区分	名称	相談機関 (開催場所)	相談時間 (日時予約等)	事業概要等	問合せ又は連絡先	
					名称	所在地
債多 務重	多重債務 相談	栃木市 消費生活センター	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	多重債務に関する相談 (消費生活に関する相談)	栃木市 消費生活センター 0282-23-8899	328-8686 栃木市万町9-25
福 祉	高齢福祉サ ービス利用等 の相談	栃木中央地域包括支 援センター	月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	高齢者の介護や生活等に関する相談 (各地域包括支援センターでも相談 に応じています)	栃木中央地域包括支 援センター 0282-21-2245 2246	328-8686 栃木市万町9-25
	障がい福祉 サービス利用 等の相談	栃木市障がい福祉課		障がい福祉サービスや生活等に関する 相談	栃木市 障がい福祉課 0282-21-2219	
	生活困窮に 関する相談	とちぎ市くらしサ ポートセンター「く らりネット」		早期に困窮状態から脱却するための 相談、家計相談、学習支援等	とちぎ市くらしサ ポートセンター 「くらしネット」 0282-51-7785	328-0027 栃木市今泉町 2-1-40 栃木市栃木保健福祉 センター内
	生活保護	栃木市福祉事務所		生活保護に関する相談	栃木市 生活福祉課 0282-21-2212	328-8686 栃木市万町9-25
就 職・ 労 働	働く人の メンタルヘル ス相談	栃木県 小山労政事務所	偶数月第2金曜日 午後1時30分～午後4時30分 ※要予約	産業カウンセラーによる、職場でス トレスやメンタルヘルス不調を抱え ている方、そのご家族や会社の上 司・同僚の方からの相談	栃木県 小山労政事務所 0285-22-4032	323-0811 小山市犬塚3-1-1
	労働相談		月～金 (祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	労働者及び使用者からの労働問題全 般に関する悩みや疑問について		
人 権	人権擁護委員 による人権相 談	栃木市役所	毎月第2・第4火曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前10時～正午 ※各総合支所は隔月で実施してい ます。	人権に関する相談	栃木市 人権・男女共同参画 課 0282-21-2161	328-8686 栃木市万町9-25
	DV相談		月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	DVに関する相談	栃木市配偶者暴力相 談センター 0282-21-2218	-
	婦人相談	栃木市役所		女性の悩みなど婦人に関する相談	栃木市 子育て支援課 0282-21-2229	328-8686 栃木市万町9-25
	女性のための 一般相談	とちぎ男女共同 参画センター	電話相談 月～日曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時 面接相談(要予約) 火～日曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	夫婦・家族・子育て・介護等に関す る一般的な相談	とちぎ男女共同 参画センター 相談ルーム 028-665-8720	320-0071 宇都宮市野沢町 4-1
	男性のための 電話相談		月・水曜日 午後5時30分～午後7時30分	夫婦・家族・人間関係等に関する電 話相談	とちぎ男女共同 参画センター 相談ルーム 028-665-8724	
生 活 安 全	警察安全相談	栃木警察署	毎日 24時間	犯罪等による被害の未然防止等に関 する相談	栃木警察署 0282-25-0110	328-0075 栃木市箱森町 40-14
	とちぎ性暴力 被害者サポ ートセンター (とちエール)	済生会宇都宮病院	月～金曜日 午前9時～午後5時30分 土曜日 午前9時～午後0時30分	性犯罪・性暴力被害に関する相談	とちぎ性暴力被害者 サポートセンター (とちエール) 028-678-8200	321-0974 宇都宮市竹林町 911-1
	性犯罪被害者 相談電話	栃木県警察本部	月～金曜日 午前9時～午後5時30分	性犯罪被害に関する相談	栃木県警察本部 #8103 028-625-2070	320-8510 宇都宮市埴田 1-1-20
	ヤングテレホ ン		月～金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	少年に関する悩みや困りごと相談	0120-87-4152	
専 門 相 談	頻回自傷未 遂者及び家族 等特定相談	栃木県 精神保健福祉 センター	原則毎月第2水曜日午後 事前予約制	リストカット、過量服薬などに関す る相談	栃木県精神保健福祉 センター 028-673-8785	329-1104 宇都宮市下岡本町 2145-13
	自死遺族 特定相談		原則毎月第3水曜日 午後 事前予約制	自死遺族についてのこころの相談		

●自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

最終改正：平成二十八年法律第十一号

第一章 総則（第一条～第十一条）

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条～第十四条）

第三章 基本的施策（第十五条～第二十二条）

第四章 自殺総合対策会議等（第二十三条～第二十五条）

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、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て、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげ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よう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

- 2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
- 3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
- 4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
- 5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

- 2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。
- 3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

参考資料

（事業主の責務）

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

（国民の理解の増進）

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

（自殺予防週間及び自殺対策強化月間）

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

（関係者の連携協力）

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

（名誉及び生活の平穏への配慮）

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

（法制上の措置等）

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

参考資料

(年次報告)

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

(自殺総合対策大綱)

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱(次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。)を定めなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画(次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画(次条において「市町村自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

(都道府県及び市町村に対する交付金の交付)

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

(調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

(人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

参考資料

(心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(医療提供体制の整備)

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

(自殺発生回避のための体制の整備等)

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

(自殺未遂者等の支援)

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(自殺者の親族等の支援)

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

参考資料

(民間団体の活動の支援)

第二十二條 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

(設置及び所掌事務)

第二十三條 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議(以下「会議」という。)を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
- 二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
- 三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四條 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国務大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4 会議に、幹事を置く。

5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五條 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。



栃木市マスコットキャラクター「とち介」

編集・発行 栃木市 保健福祉部 健康増進課
〒328-0027

栃木市今泉町 2-1-40

栃木保健福祉センター内

TEL : 0282-25-3512

FAX : 0282-25-3513

E-mail: kenkou04@city.tochigi.lg.jp