

第2期長和町自殺対策計画

(令和7年度～11年度計画)

～誰も自殺に追い込まれることのない長和町を目指して～

令和7年(2025年)3月

長和町

はじめに

～誰も自殺に追い込まれることのない

長和町を目指して～



我が国の自殺者数は、平成 10 年にはじめて 3 万人を超え、国を挙げてさまざまな取り組みを行った結果、平成 22 年以降は減少傾向が続いていました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響等により、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことから、令和 2 年の我が国における自殺者数は 11 年ぶりに増加し、深刻な状況は続いております。

長和町では、誰もがしあわせ感を実感し、安全・安心に暮らすことができる「しあわせ長和町」に向けたまちづくりに取り組んでおり、令和 2 年 3 月に「長和町自殺対策計画～誰も自殺に追い込まれることのない長和町を目指して～」を策定し、関係機関とも連携しながら自殺対策を推進してまいりました。

この度、令和 6 年度に計画の最終年度を迎え、これまでの取組や自殺の現状、町民の皆様への意識調査結果、自殺対策の大綱の見直しを踏まえ、「第 2 期長和町自殺対策計画」を策定致しました。

本計画の策定により、引き続き町民一人ひとりのかけがいのない命をみんなで守ることができるよう、家庭、地域、職場、関係機関と協働し、長和町全体で自殺対策に取り組んでまいります。本計画策定にあたり、ご協力をいただいた方々、計画にご意見等をお寄せいただいた皆様に心から感謝申し上げます。

自殺対策の推進に向け、町民の皆様のより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和 7 年 3 月

長和町長 羽田健一郎

目 次

第 1 章	計画の基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1	計画の趣旨	
2	計画の期間	
3	計画の位置づけ	
4	SDGs（持続可能な開発目標）を踏まえた自殺対策の推進	
第 2 章	長和町の自殺の現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・	3
1	自殺死亡率の推移	
2	性別・年齢別の特徴	
3	「地域自殺実態プロファイル」による分析	
4	自殺対策に関する意識調査からみえる現状 町民意識アンケート調査の結果	
5	長和町自殺対策計画（第 1 期）の評価と課題	
第 3 章	自殺対策の基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・	17
第 4 章	自殺対策における取組・・・・・・・・・・・・・・・・	20
1	施策体系	
2	基本施策	
	（1） 地域におけるネットワークの強化	
	（2） 自殺対策を支える人材の育成	
	（3） 住民の啓発と周知	
	（4） 生きることの促進要因への支援	
	（5） 未成年者の支援の強化	
3	重点施策	
	（1） 勤務・経営問題対策	
	（2） 若者対策	
第 5 章	自殺対策の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・	33
第 6 章	計画の進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・	33
資料編		

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年以降、3万人を超える状況が続いていました。こうした背景の中、平成18年に「自殺総合対策基本法」が制定され、それまで「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺で亡くなる人は減少傾向となりました。

しかし、我が国の自殺者は、年間2万人を超え、自殺死亡率は主要先進7ヶ国の中で最も高く、深刻な状況が続いていたため、自殺対策をさらに総合的かつ効果的に推進するために、平成28年に自殺対策基本法が改正され、すべての都道府県及び市町村が自殺対策計画を策定することが示されました。国、都道府県、市町村が計画に基づき、自殺対策を進めてきましたが、令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、自殺者数は11年ぶりに前年を上回る結果となりました。特に女性やこども・若者の自殺が深刻な状況となり、令和4年10月に見直された自殺総合対策大綱の中にも重点的に取り組む施策として位置づけられています。

長和町では、令和2年3月に「長和町自殺対策計画」を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない長和町を目指し、各種施策に取り組んでいます。

本計画は、1期の最終評価や新たな自殺対策の大綱、第4次長野県自殺対策推進計画を踏まえ、関係機関と連携を図りながら、自殺対策を総合的に推進するための指針として策定するものです。

2 計画の期間

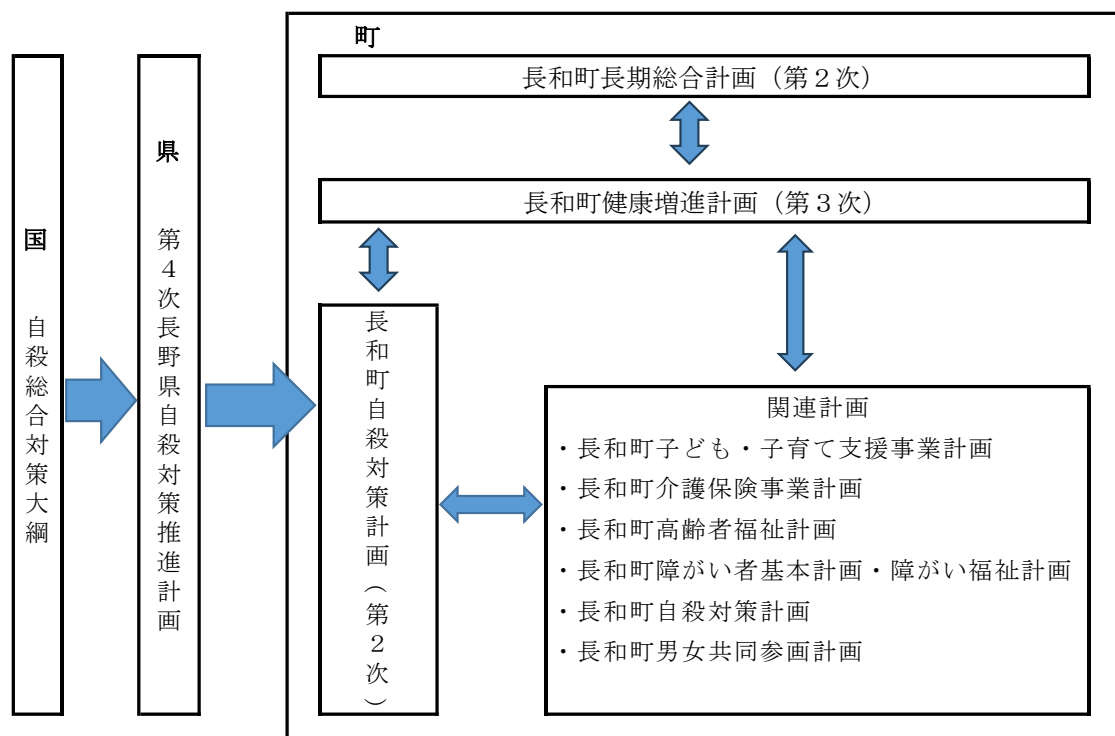
この計画の計画期間は、令和7年度から令和11年度までの5か年とします。

また、計画の取り組み状況の確認や課題の整理を行うとともに、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じ計画の見直しを行います。

3 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法に基づき、国の定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえて、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。

また、「長和町長期総合計画」・「長和町健康日本21」を上位計画としての行動計画です。



4 SDGs（持続可能な開発目標）を踏まえた自殺対策の推進

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、平成27年（2015年）9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された令和12年（2030年）までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17の長期的な目標（ゴール）と169の具体的な行動目標（ターゲット）から構成され、「地球上の誰一人として取り残さない」ことを誓っています。

自殺対策は、「誰ひとり取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指すSDGs理念と合致するものであることから、SDGsの達成に向けた施策としての意義を持ち合わせるものです。本計画に掲げる施策と関連するSDGsのゴールは以下の通りです。



第2章 長和町の自殺の現状と課題

1 自殺死亡率の推移

国の統計では令和2年に総数が 11 年ぶりに増加に転じ、令和2年以降連続して増加しています。長和町では、人口規模が小さいため1人の死亡が死亡率を大きく左右しています。

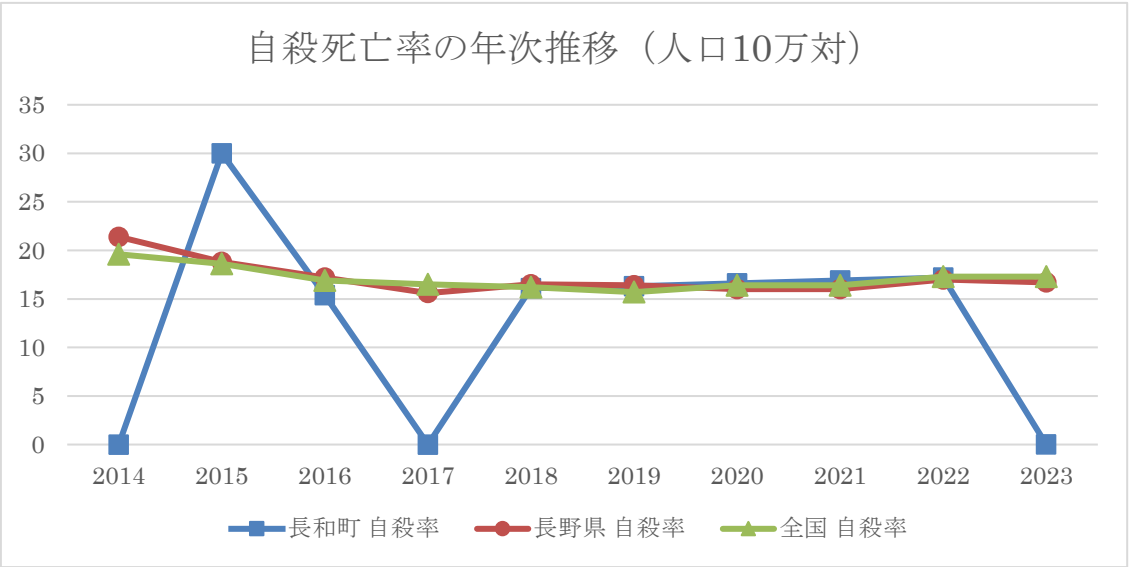


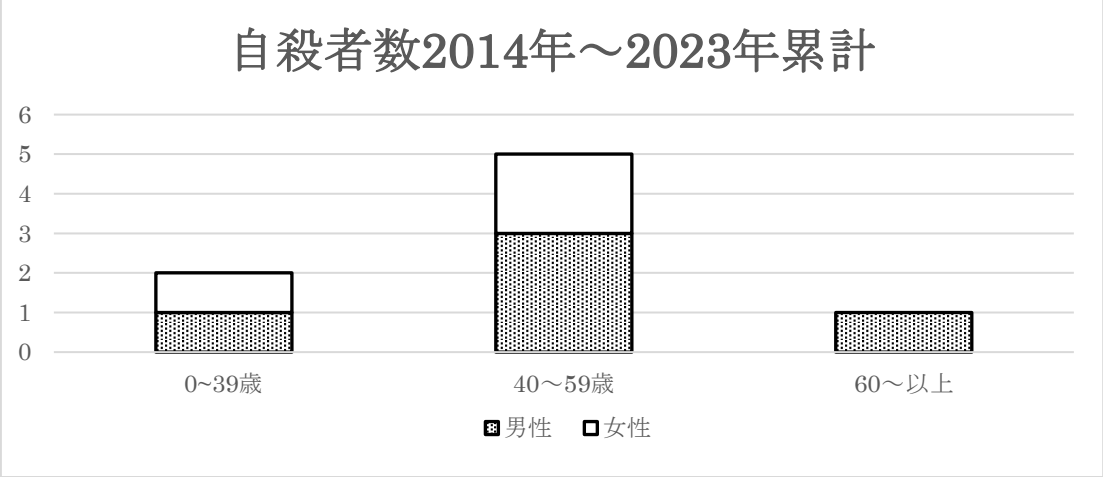
表1 自殺者数、自殺率の推移

		2014 (H26)	2015 (H27)	2016 (H28)	2017 (H29)	2018 (H30)	2019 (R 元)	2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)	2023 (R5)
長和町	自殺者数	0	2	1	0	1	1	1	1	1	0
	自殺率	0	30	15.4	0	16.1	16.3	16.6	16.9	17.2	0
長野県	自殺者数	463	404	368	337	349	344	334	331	349	342
	自殺率	21.4	18.8	17.2	15.6	16.5	16.4	16	16	17	16.7
全国	自殺者数	25,218	23,806	21,703	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820	21,723	21,657
	自殺率	19.6	18.6	16.9	16.5	16.2	15.7	16.4	16.4	17.3	17.3

<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」>

2 性別・年齢別の特徴

2014年(平成26年)～2023年(R5年)までの10年間の自殺者数では、男性が全体の約62.5%を占めています。年代別にみると、40歳代～50歳代の働き盛りが多い現状です。



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」>

3 「地域自殺実態プロファイル」による分析

2019年～2023年の5年間における自殺の実態について、自殺総合対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル」により、自殺で亡くなる人の割合が多い上位5区分が示されました。これらより、長和町における重点施策として、「勤務・経営」「若者」が挙げられます。

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性 40～59歳 有職 独居	1	25.0%	341.3	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
2位:女性 20～39歳 有職 同居	1	25.0%	89.3	離婚の悩み→非正規雇用→生活苦+ 子育ての悩み→うつ状態→自殺
3位:男性 40～59歳 有職 同居	1	25.0%	37.7	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

<2024年自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」>

資料：警察庁自殺統計原票データをいのちを支える自殺対策推進センター（以下、JSCP）にて個別集計・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

* 自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にJSCPにて推計した。

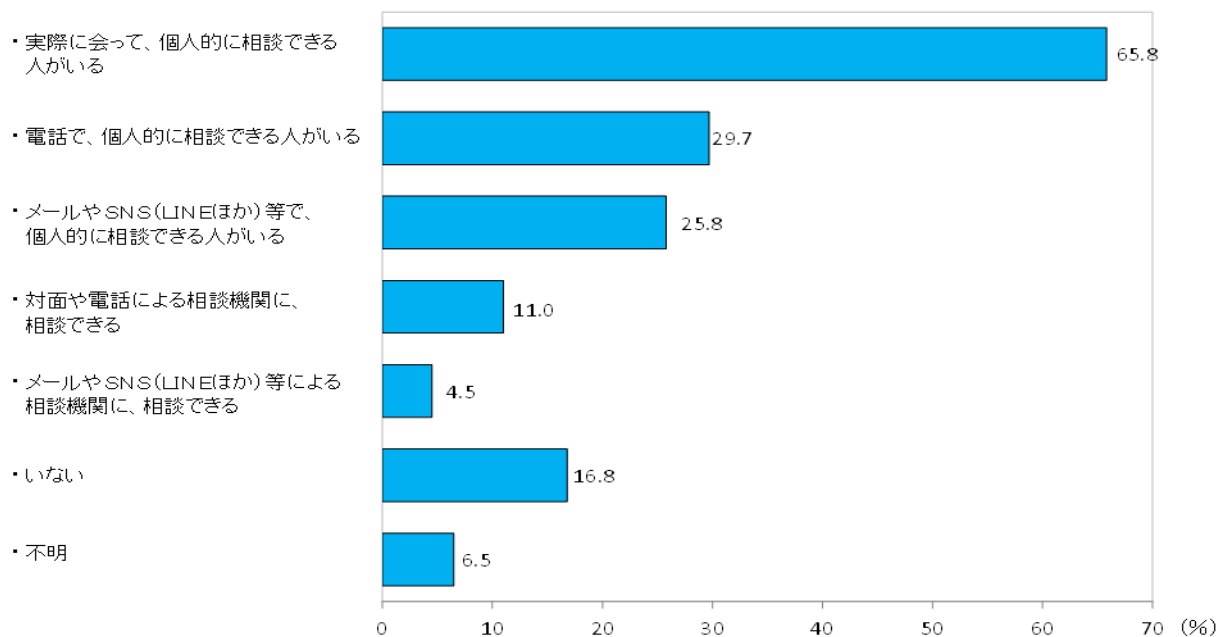
** 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意いただきたい。

4 自殺対策に関する意識調査からみえる現状 町民意識アンケート調査の結果

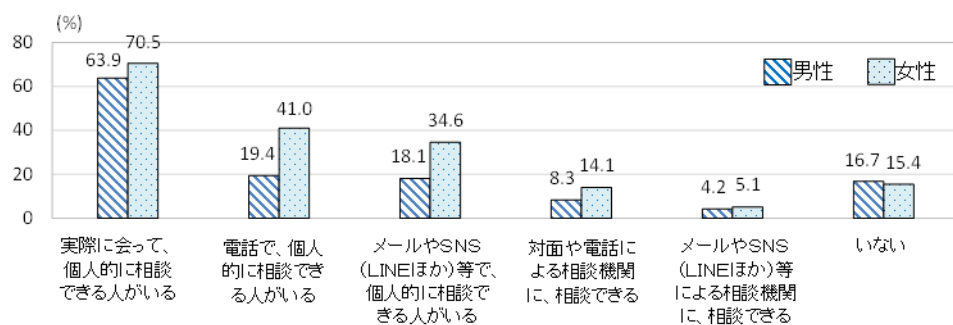
【調査期間】	令和 6 年 7 月 26 日（金）～9 月 6 日（金）
【調査対象者】	町内に住所を有する 15 歳以上の男女 490 人
【抽出方法】	15～19 歳、20～29 歳から 60～69 歳、70 歳以上の各年代 70 人を 住民基本台帳から無作為抽出
【有効回答数】	155 人
【有効回答の内訳】	15～19 歳 7.1% 20～29 歳 10.3% 30～39 歳 12.9% 40～49 歳 14.8% 50～59 歳 15.5% 60～69 歳 19.4% 70 歳以上 20.0%
【有効回答率】	31.6%
【集計・分析】	一般社団法人長野県世論調査協会

(1) 不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人の有無

実際に会って、個人的に相談できる人がいると回答した人は3人に2人の65.8%でした。男女別では、全体的に女性の方が男性より高く、相談相手が多い結果です。年代別では、15～29歳までの若い世代で「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」が8割を超えていました。60歳～69歳は「いない」が33.3%で、他の年代より高い結果となりました。



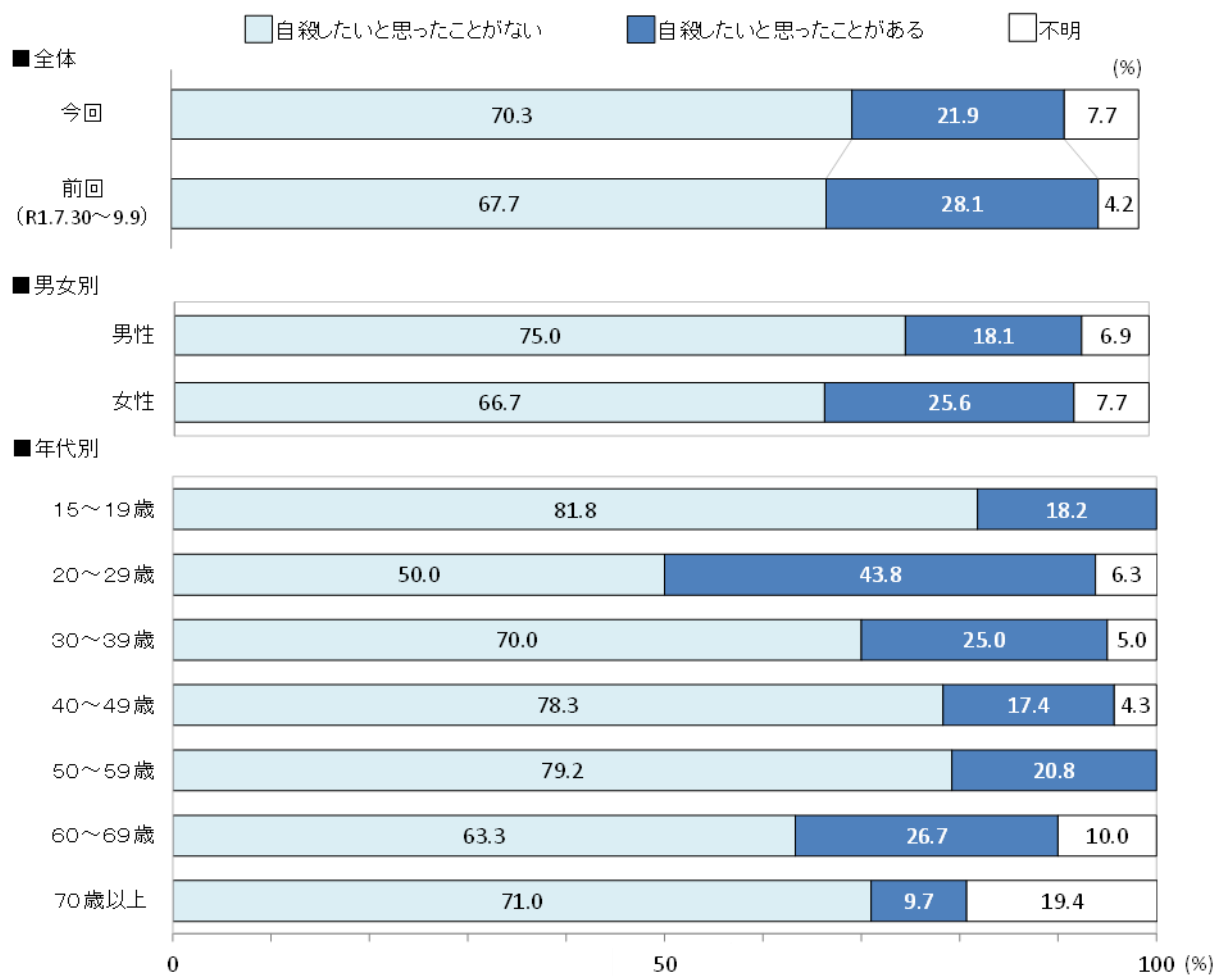
■男女別



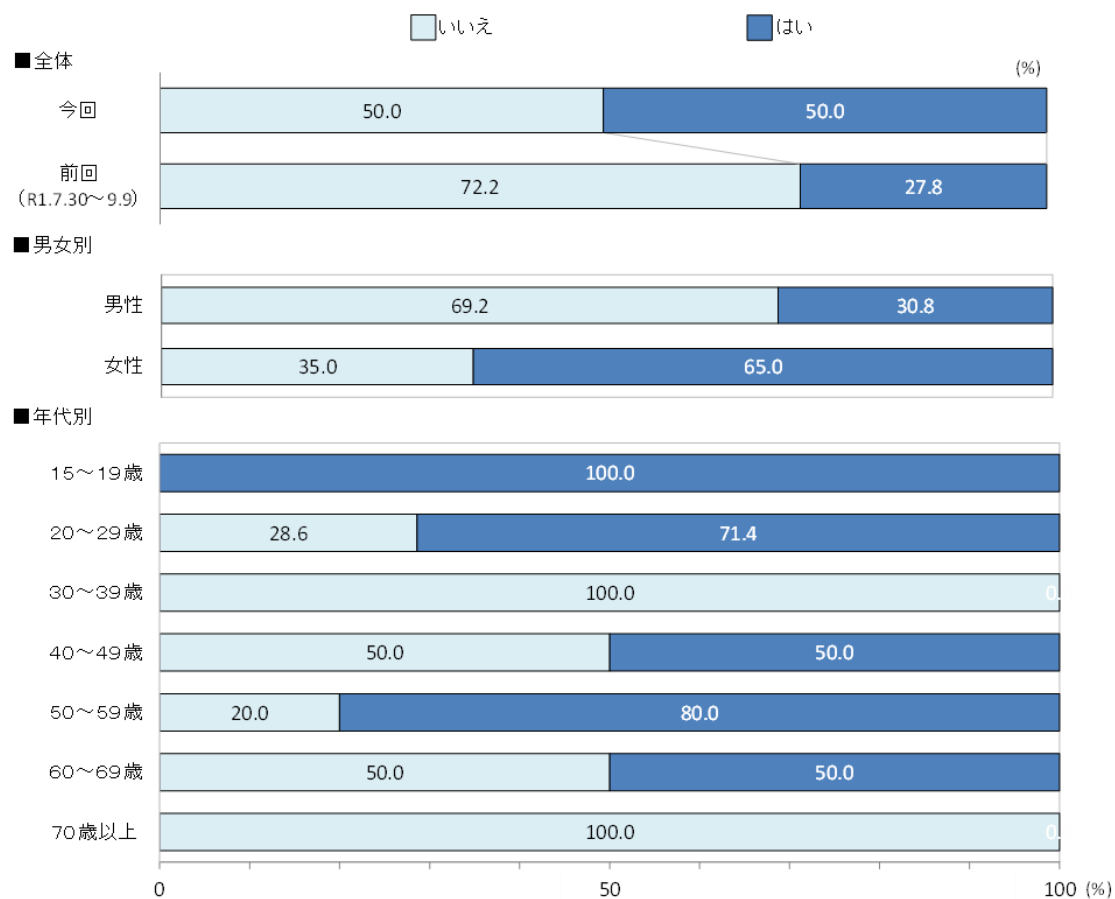
(2) これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことの有無

「自殺をしたいと思ったことがある」が 21.9%で、前回調査と比べて 6.2 ポイント減少しました。

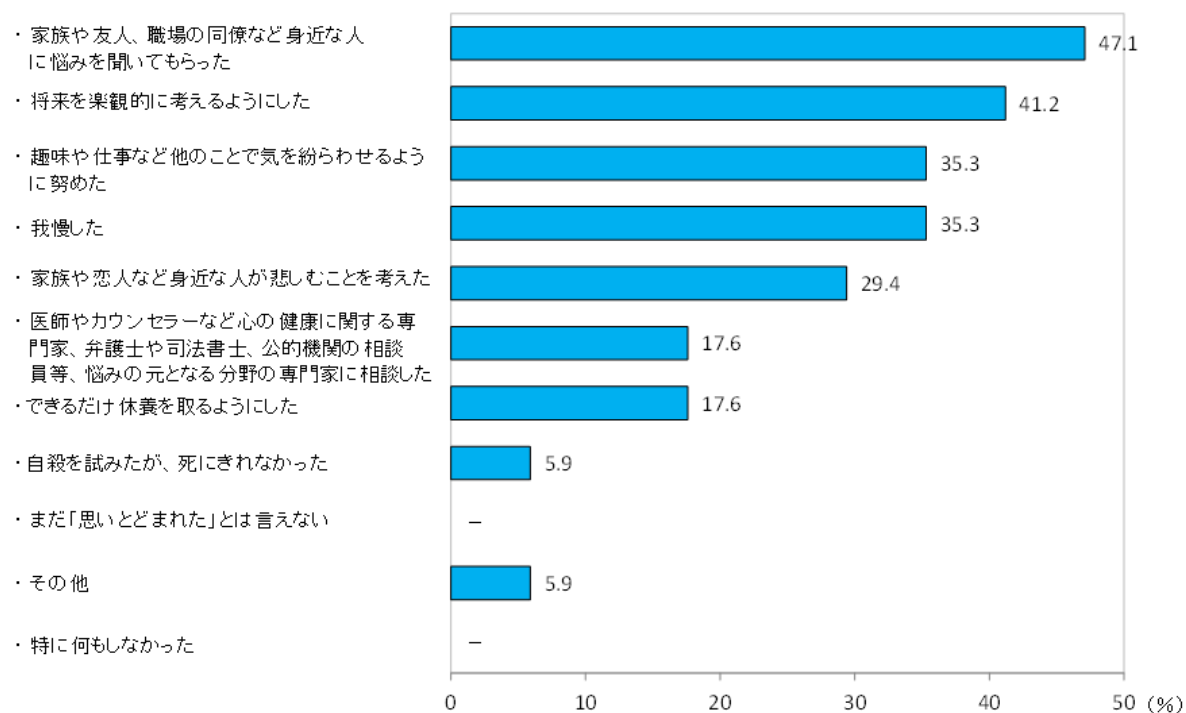
年代別では、20～29 歳は「自殺をしたいと思ったことがある」が 43.8%と唯一の 4 割台で、他の年代に比べて 15 ポイント以上高い結果となりました。



「自殺をしたいと思ったことがある」方のうち、最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがあるかたずねたところ、「はい」「いいえ」ともに 50.0%と半々に分かれました。



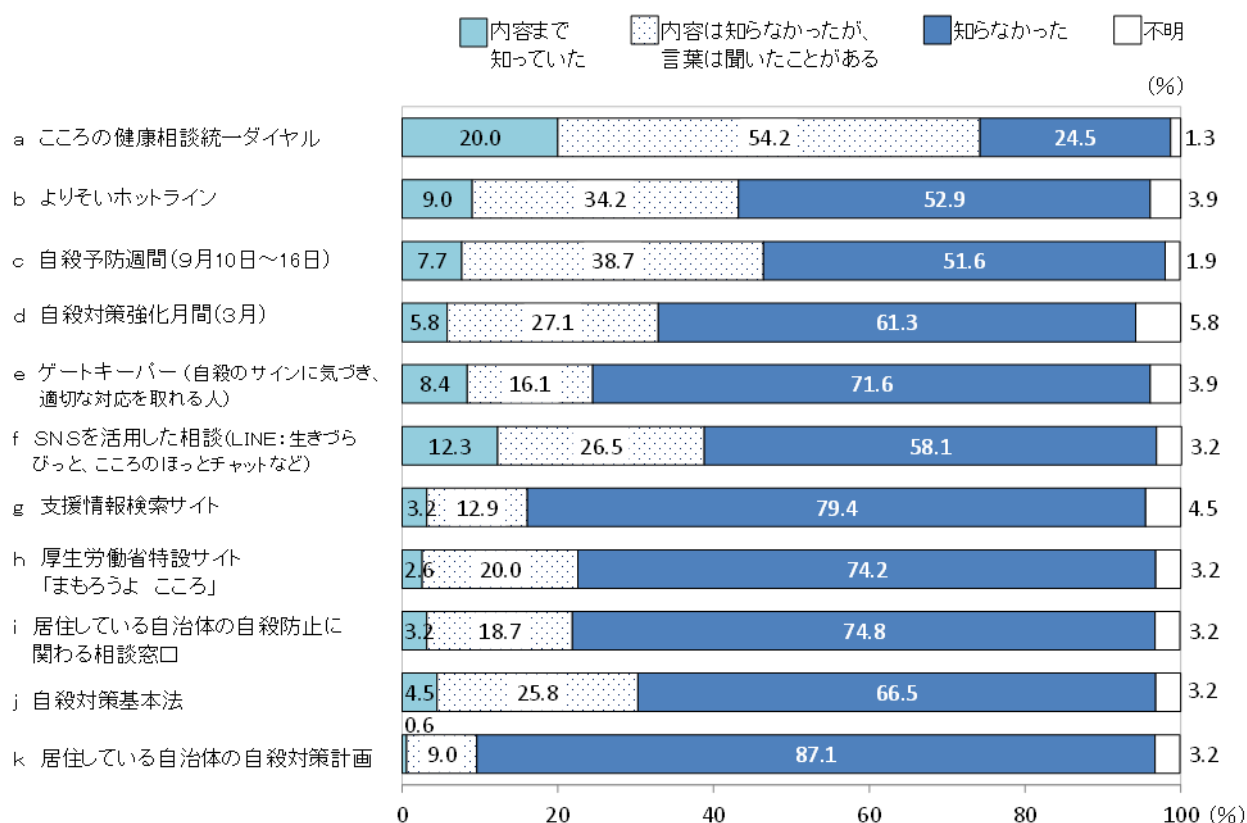
「最近 1 年以内に自殺をしたいと思ったことがある」と回答した方に、どのようにして自殺を思いとどまったかたずねたところ、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が 47.1%と最多でした。



(3) 自殺対策の認知度

自殺対策について、11 項目にわたって認知度を聞きました。「内容まで知っていた」が最も多かったのは、「こころの健康相談統一ダイヤル」の 20.0%で、前回調査と比べ 13.7 ポイント増加しています。「こころの健康相談統一ダイヤル」「よりそいホットライン」「SNSを活用した相談（LINE、生きづらびっと、こころのほっとチャットなど）」といった相談先については、15～19 歳で他の年代よりも「内容まで知っていた」と回答した割合が高い結果となりました。一方、「知らなかった」が最も多かったのは「居住している自治体の自殺対策計画」の 87.1% で、「支援情報検索サイト」が 79.4%、「居住している自治体の自殺防止に関わる相談窓口」が 74.8%など、5 項目が 7 割を超える結果となりました。

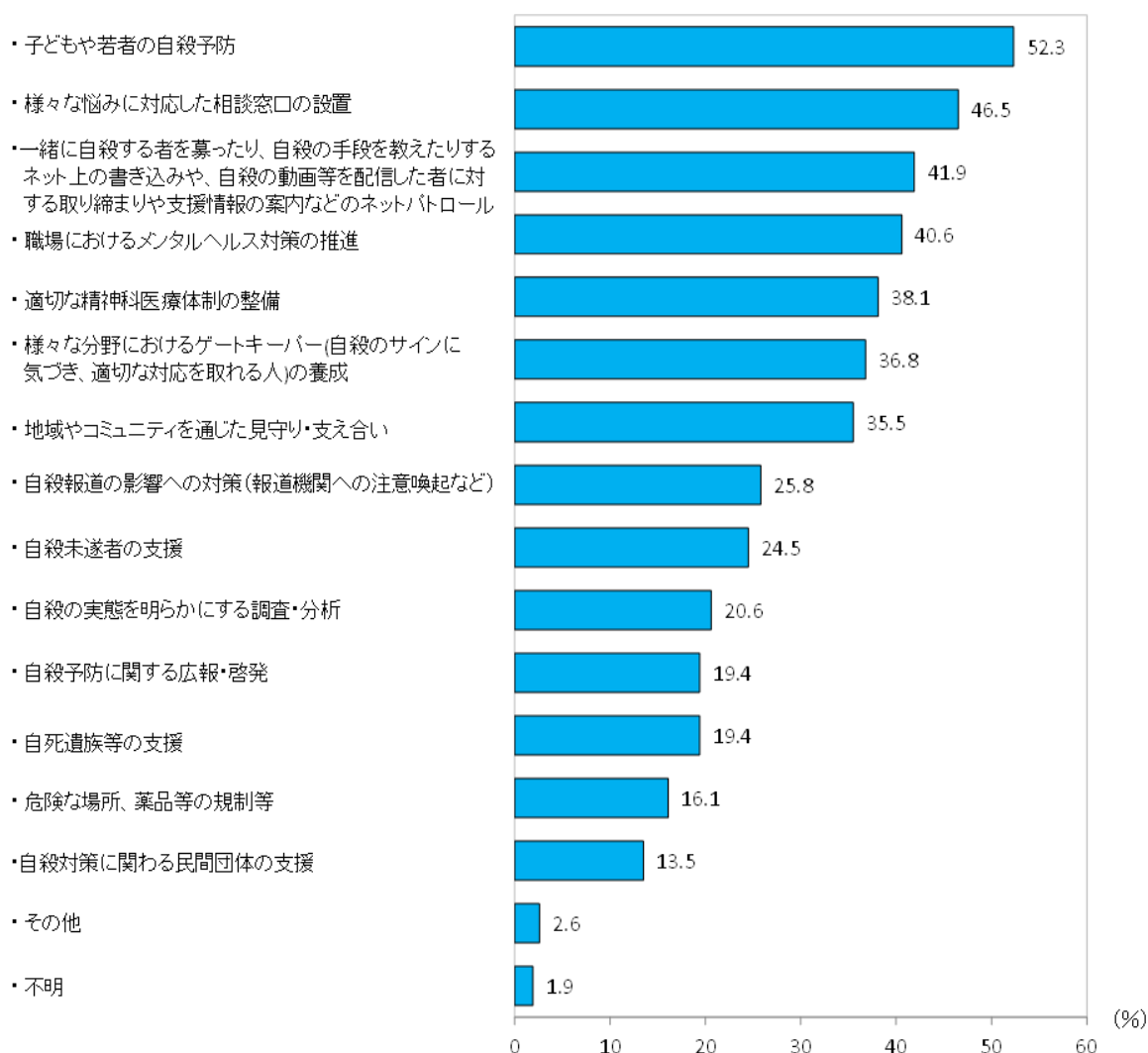
厚労省調査では、「こころの健康相談統一ダイヤル」は「内容まで知っていた」が 8.1%で、長和町の方が 11.9 ポイント高い結果となりました。



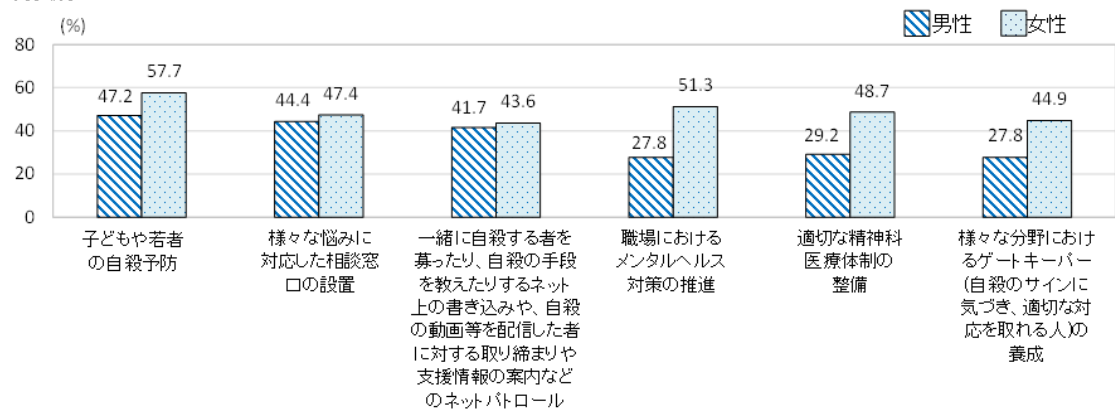
(4) 今後求められる自殺対策

「子どもや若者の自殺予防」が52.3%と最多でした。2番目以降は、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が46.5%、「一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール」が41.9%、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が40.6%と、上位4項目が4割を超える結果となりました。

男女別でみると、女性はほとんどの選択肢で男性より高く、中でも「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」(51.3%)は男性より23.5ポイント、「適切な精神科医療体制の整備」(48.7%)は19.5ポイント上回りました。



■男女別（上位6項目）



5 長和町自殺対策計画（令和2年度～令和6年度）の評価と課題

計画の数値目標

- ・現状値はR5年度とする
- ・目標値は1期の目標値

指 標	現状値	目標値
自殺死亡率	0	0

基本施策

（1）地域におけるネットワークの強化

指 標	現状値	目標値
長和町自殺予防対策連絡協議会	年1回	年1回
庁内自殺予防対策委員会	年1回	年1回

○現状と課題

協議会においては、計画の進捗管理や各関係機関の取組について発言し合い、横のつながりを強化する機会となっています。庁内の委員会では全庁の管理職が集まり、自殺の現状について共有し、各課で取り組めることについて確認しあう機会となっています。今後も継続し、ネットワークの強化を図ることが必要です。

（2）自殺対策を支える人材の育成

指 標	現状値（R2～R5）	目標値
ゲートキーパー養成講座の受講者数	41人 （個人での動画視聴者を除く）	190人

○現状と課題

日頃から町民の接することが多い方々、また誰でもゲートキーパーになることができることから地域住民も対象に動画も含めた講座を行ってきました。しかし、アンケート調査結果からは、ゲートキーパーについて知らなかった人は71.6%と、認知度は低い状況です。身近の人の体調の変化に気づくことができるよう引き続き講座を開催することが必要です。

(3) 住民への啓発と周知

指 標	現状値	目標値
広報等による情報発信の回数	年 3 回	年 3 回以上

○現状と課題

自殺予防週間・自殺対策強化月間を中心に、自殺予防対策に関する情報を発信してきました。町民意識調査では、「あなたの不安や悩みやつらい気持ちを受けとめ、耳を傾けてくれる人はいると思いますか」の問いに対し、「実際に会って相談できる人がいる」と答えた人は、3人に2人と回答しています。「いない」と回答した人は 16.8%であることから、悩みを抱えたときに誰かに相談できるよう、町も含めた相談窓口の周知を継続していく必要があります。

(4) 生きることの促進要因への支援

指 標	現状値	目標値
新生児訪問 (乳児家庭全戸訪問事業)	100%	100%
ゆったりとした気分でこどもと 過ごせる時間がある母親の割合 (1歳6ヶ月児健診)	75.0%	82.8%以上
専門職による相談会の開催 (心配ごと相談、こころの相談会)	年 14 回	年 14 回

○現状と課題

新生児訪問は、産後1か月から2か月の間に行い、お子さんの発育や発達の確認をしています。また、産後はホルモンバランスの変化により精神的に不安定になりやすいため、保護者の心と体の状況も確認し、必要時には医療機関受診や産後ケア事業になどの適切な支援につないでいます。新生児訪問の際に、お子さんの健診や学級についての説明や、育児中に利用できる施設や相談先を伝えることで保護者の方が安心して育児が行えるよう、引き続き取り組んでいきます。

(5) 若者層への支援の強化

指 標	現状値	目標値
SOSの出し方に関する教育の実施	1校	1校

○現状と課題

依田窪南部中学校では、年間を通じて命や生命をテーマとした授業を道徳や保健の授業で実施しています。また、令和6年度に長門小学校より依頼があり、小学校6年生を対象に実施しました。児童・生徒が悩みを抱えた際に、信頼できる大人に相談することができるよう、引き続き実施していく必要があります。

重点施策

(1) 勤務問題対策

指 標	現状値	目標値
町内事業所へのこころの相談窓口の周知	1回	年1回以上

○現状と課題

自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、町内事業所へも周知しています。長和町の町内の事業所は、50人未満の事業所がほとんどです。労働者50人未満の小規模事業所ではメンタルヘルス対策が十分でなく、地域産業保健センターによる支援が行われています。自殺対策の推進の上でも地域の関係機関との連携による小規模事業所への働きかけが重要です。

(2) 高齢者対策

指 標	現状値	目標値
訪問等による個別相談対応実人数	565 人	515 人以上
いきいきサロン開催地区数	住民主体の通いの場に移行	32 地区
住民主体の通いの場の箇所数	38 箇所	16 箇所
家族介護者交流（リフレッシュ）事業 （実回数）	廃止	4 回
認知症カフェ	1 ヶ所	2 ヶ所

○現状と課題

いきいきサロンは、令和5年度より住民主体の通いの場に移行となりました。通いの場は、38 箇所で運営され、地域高齢者が集い交流する場となっています。

家族介護者交流（リフレッシュ）事業は、あったカフェ（認知症カフェ）で介護者の相談等一体的に実施することとし令和5年度より廃止としました。

あったカフェ（認知症カフェ）は、2 か所でなく 1 か所で月 2 回の開催をしています。

これらの事業のほか、高齢者やその家族、関係機関から高齢者の生活全般に関する相談を幅広く受け、適切な 支援を多面的に行っています。

また、各種事業を通し、高齢者の状況の把握に努めるとともに、生活支援コーディネーターと連携し、高齢者の社会参加、地域での見守り支え合いの地域づくりを進めています。

今後にも必要に応じて、関係機関と連携を図り、支援を継続していく必要があります。

第3章 自殺対策の基本方針

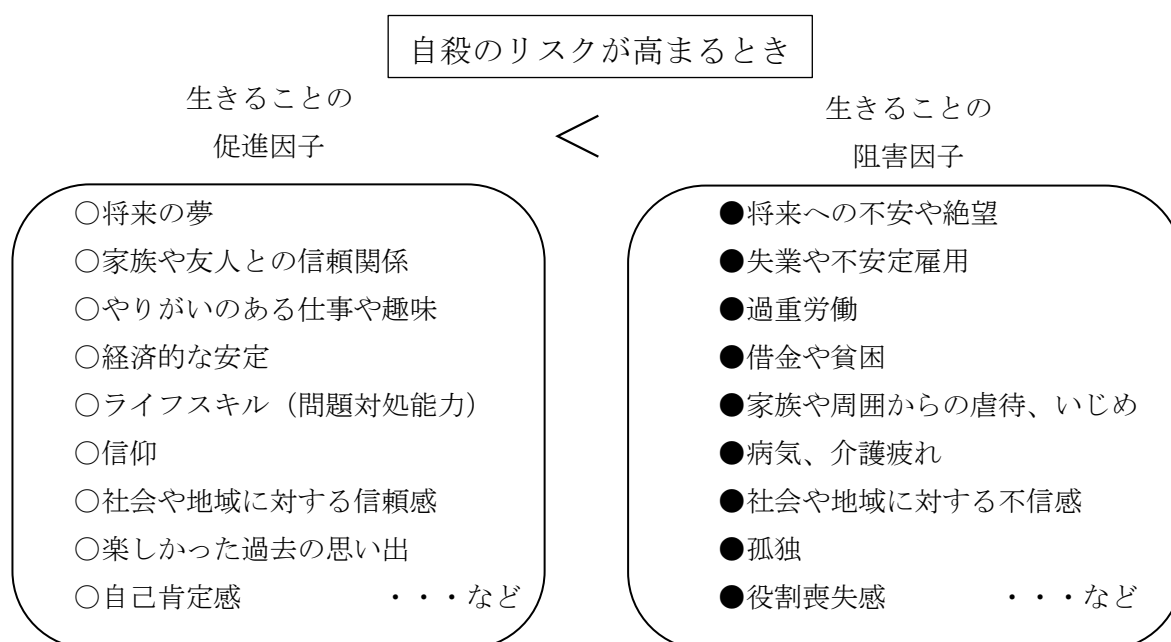
令和4年10月に閣議決定された自殺総合対策大綱を踏まえて、長和町では以下の6項目を自殺対策の基本方針として、本計画を推進します。

- 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 対応の段階に応じた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 関係機関の役割を明確化し、関係機関同士が連携・協働して取り組む
- 6 自殺者等の名誉及び平穏な日常へ配慮する

1 生きることの包括的な支援として推進する

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識の下、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、生きることの包括的支援として推進する必要があります。

この考え方は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標である SDGs の理念と合致するものであることから、自殺対策は SDGs の達成に向けた政策としての意義も持ち合わせるものです。



＜NPO 法人ライフリンク作成＞

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。過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的な要因があるため、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

3 対応の段階に応じたレベルごとの対策を効果的に連動させる

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に、かつそれらを総合的に推進することが重要です。

また、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」、そして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、「自殺の事前対応のさらに前段階での取組」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。

全ての国民が、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けるよう、メンタルヘルスへの理解促進も含め、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 関係機関の役割を明確化し、関係機関同士が連携・協働して取り組む

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、長和町だけでなく、国、県、関係団体、民間団体、企業、住民等が連携・協働し、自殺対策を総合的に推進することが必要です。そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化し、相互の連携・協働の仕組みを構築しながら取り組みます。

【国】

自殺対策を総合的に策定し、実施する。

【県】

自殺対策を県全体の取り組みとして推進する。

広域的な啓発、体制整備、効果的・効率的な施策や事業を市町村、関係機関と連携して実施及び支援。

【町】

地域の特性に応じた計画の策定。普及啓発や相談支援、人材育成等、住民の暮らしに密着した自殺対策の推進。

【関係団体、民間団体、企業】

それぞれの活動内容の特性に応じて積極的に自殺対策に参画する。

【住民】

自殺が社会全体の問題であり我が事であることを認識し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のため、主体的に自殺対策に取り組む。

6 自殺者等の名誉及び平穏な日常へ配慮する

国、地方公共団体、民間団体等の自殺対策に関わる者は、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、不当に侵害することのないよう、このことを共通の認識とします。

第4章 自殺対策における取組

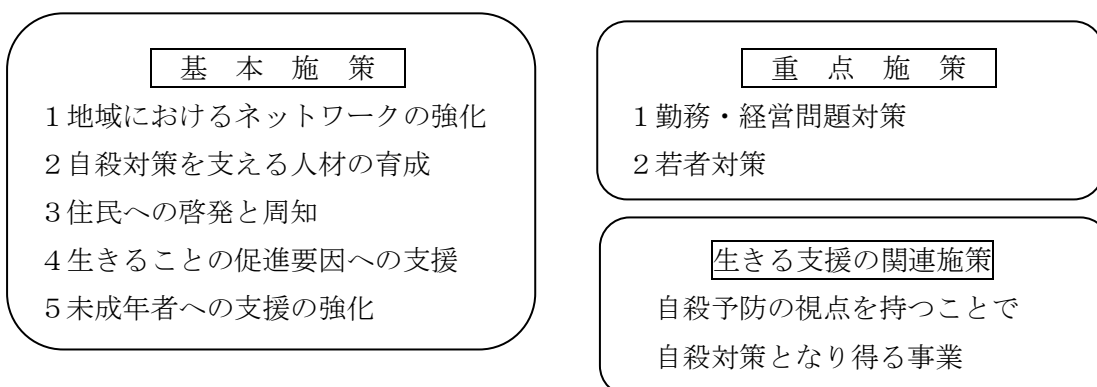
1 施策体系

長和町の自殺対策は、「基本施策」「重点施策」「生きる支援関連施策」の3つの施策群で構成されています。

基本施策は、あらゆる地域の住民がそれらの取り組みを通じた支援が受けられるよう、自殺対策基本法の趣旨を踏まえて全国的に実施されることが望ましい施策群、重点施策は、長和町の自殺の実態や実情を踏まえつつ、優先的な課題に対する施策について提示したものです。

生きる支援の関連施策は、長和町において実施している既存の事業を自殺予防の観点から捉えた取組をまとめたものです。

※生きる支援関連施策は、資料編に掲載しています。



2 基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他様々な分野が連携しあうことが必要です。各分野の部署と連携し、体制の構築及び強化を図ります。

取 組	内 容	担当課・団体
障がい福祉ネットワーク会議	障がい福祉サービス等を利用している方の支援等について、関係機関と情報共有を行います。	保健福祉課
庁内自殺予防対策委員会 (役場内)	庁内の総合的な自殺対策の推進を図ります。	全 庁

長和町自殺予防対策連絡協議会	町の自殺者の現状を把握するとともに関係機関・団体との情報共有及び連携を強化するために年1回開催します。	保健福祉課
要保護児童対策地域協議会	保護を必要とする児童に対し、関係機関との情報共有、役割分担等の共通理解をはかり、共通認識をもちながら支援方法を検討します。	保健福祉課 教育課
自殺未遂者への支援	近隣の精神科医療機関、国保依田窪病院、消防署、警察等とも連携を図りながら、自殺未遂者への支援を行います。	保健福祉課
自殺未遂者に関する連絡会	自殺未遂者の再企図を防ぎ、自殺対策に携わる関係機関との連携を図り、地域の支援体制を整備推進することを目的に行います。	上田保健福祉事務所 信州上田医療センター
上小地域難病対策連携会議	難病患者の療養を支援するため、地域の関係者が連携の緊密化を図り、支援体制の整備を推進することを目的に開催します。	上田保健福祉事務所
長和町民生児童委員協議会	地域の心配な方について、見守り・支援ができるよう関係機関との連携強化を図ります。	保健福祉課

【目標】

指 標	現状値 (R5)	目標値 (R11)
長和町自殺予防対策連絡協議会	年1回	年1回

(2) 自殺対策を支える人材の育成

人材の育成は、自殺対策を推進するうえで基盤となる重要な取り組みです。町民や支援者、関係者に対し、研修会を開催し地域で支え手となる人材の育成を強化していきます。また、アンケート調査結果からは、ゲートキーパーについて知らなかった人は71.6%と、認知度は低い状況であったため、「ゲートキーパー」の用語についても、広報やNナビ等を通じて周知が必要です。

取 組	内 容	担当課・団体
ゲートキーパー養成講座	こころの健康への理解を深め、身近な人の体調の変化に気づき、見守り必要に応じて適切な専門機関につなぐことができるよう、地域住民を対象にゲートキーパーを養成します。 (地域住民・民生児童委員・健康づくり推進委員・町職員・学校職員等対象)	保健福祉課 総務課 教育課

【目標】

指 標	現状値 (R5)	目標値 (R11)
ゲートキーパー養成講座の開催数	1 回	1 回以上

(3) 住民への啓発と周知

自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、誰もが自殺に追い込まれることのない地域づくりを推進します。アンケート調査の自殺対策の認知度の項目では、「居住している自治体の自殺対策計画」を知らなかった方の割合が 87.1%と高値だったため、町の取り組みについても情報発信が必要です。

取 組	内 容	担当課・団体
自殺予防パンフレットの全戸配布	住民 1 人 1 人がこころの健康に目を向け、うつや自殺の予防に努めてもらえるよう、相談先を掲載したパンフレットを全戸配布し啓発と周知を図ります。	保健福祉課
メンタルヘルスや自殺予防対策に関する情報発信	広報ながわ、ホームページ、N ナビ等で、メンタルヘルスや自殺予防対策に関する様々な情報を発信します。	保健福祉課
二十歳を祝う式での周知	一人で悩まず、相談窓口があることを周知するために、こころの相談窓口カードを配布します。	保健福祉課 教育課

こころの健康づくり講演会	地域住民の大切ないのちを守るために、年に1回講演会を開催します。	保健福祉課
--------------	----------------------------------	-------

【目標】

指 標	現状値 (R5)	目標値 (R11)
広報等による情報発信の回数	年3回	年3回以上

(4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを合わせて行うことで自殺のリスクを低下させる必要があります。そのため様々な分野において「生きることの包括的な支援」を推進していきます。

① 妊産婦、子育てをしている保護者への支援の充実

妊産婦、子育て世代は、ホルモンバランスの変化、役割の変化や育児に対する不安等により悩みを抱えやすい時期です。妊産婦、子育てをしている保護者への支援の充実を図ります。

取 組	内 容	担当課・団体
母子健康手帳交付時の面接	母子健康手帳交付時にアンケートを実施し、保健師が妊婦と面接をしながら妊娠中から切れ目のない支援を行います。	保健福祉課
妊娠8か月頃の面談	妊娠8か月頃に妊婦にアンケートを実施し不安等を確認します。面談を希望する場合に、保健師との面談を実施します。	保健福祉課
産婦健康診査事業	産後間もない時期に、医療機関で行う産婦健診について町で助成します。また産後のうつ予防を図るため、産婦健診時にエジンバラ産後うつ質問票を用いて、産後うつ等を早期に発見し適切な支援につなげます。	保健福祉課

新生児訪問 (乳児家庭全戸訪問事業)	全戸訪問により、お子さんの発育・発達、保護者のこころと身体の状態を確認し支援します。	保健福祉課
産後ケア事業	分娩施設を退院した後、授乳や子育てに不安や困難を感じる方に助産師が相談に応じるとともに、母が休養できるようサポートします。	保健福祉課
健康相談	毎週月曜日に、保護者とお子さんに来所してもらい身体計測ができる他、育児や離乳食等の悩み等に保健師、管理栄養士が応じ、支援します。	保健福祉課
子育て相談	主に就学前の子育て中の保護者の子育てに関する悩みや、お子さんとの関わりについて、公認心理師が個別で相談に応じます。	保健福祉課
子育て支援センターでの支援	主に就学前の子育て家庭が自由に遊び、保護者が情報交換を行う場及び子育てに関する情報提供、育児に関する講座の開催、母親等のコミュニティ構築を図ります。また、保育士等が常駐し子育てに関する相談に応じ、保護者の不安軽減、解消を図り保健師と連携し、支援します。	保健福祉課
支え合いサポート事業 (ながわ子育てボランティア)	子育て中のお父さんお母さんが、「体調が悪いので病院に行きたい」「ちょっと外出したい」等、子どもを見ていてほしいときに、お子さんをお預かりします。	長和町社会福祉協議会
子育て講演会	子育て中の保護者の方が、子どもとの関わり方を学ぶ機会となるよう講演会を開催します。	保健福祉課

②障がいのある方と支えるご家族への支援

障がいを持ちながら生活をしている方、またその当人を支えるご家族の方は様々な不安や悩みを抱えていることが予想されます。生活状況を把握し、必要な支援を受けることで生活の質の向上や社会的な孤立を防ぐことにつながります。

取 組	内 容	担当課・団体
精神障がい者家族会	精神障がいのある方の家族の方が集い、不安や悩みを分かち合う会を実施します。	保健福祉課
障がい者虐待に関する相談	障がい者の虐待の予防と早期発見、及び養護者への支援を講じるための障害者虐待防止法に基づき、障がい者虐待に関する通報や届出、支援等の相談を行います。	保健福祉課
各種障がい福祉サービスの提供	障がいをお持ちの方の様々な課題に対し、適切な支援を提供するため、関係機関と連携し各種サービスを提供します。	保健福祉課 長和町社会福祉協議会

③自死遺族への支援

遺された家族が、同じ体験を持つ人と安心して分かち合える場を周知し開催します。

取 組	内 容	担当課・団体
上小地域自死遺族交流会 (あすなろの会上田)	身近な人を自死で亡くされた経験のある方が集い、分かち合う場を周知し、開催します。	保健福祉課 上田保健福祉事務所

④自殺対策の担い手・関係者に対する心のケアの促進

自殺対策の担い手となり得る職員及び関係者の心の健康を維持するための体制を整えます。

取 組	内 容	担当課・団体
役場職員の健康管理	全職員を対象に毎年ストレスチェックを実施し、職場単位でのストレス分析を行うとともに、高ストレス者は希望により産業医との相談ができます。	総務課 保健福祉課
学校教職員の健康管理	児童・生徒が身近に相談できる学校職員に対し、健康診断・ストレスチェックを行うことで職員の健康を保ち、児童・生徒からの相談できる体制を整えます。	教育課 保健福祉課

⑤相談窓口及び相談体制の充実

アンケート調査の自殺対策の認知度の項目では、「支援情報検索サイト」、「居住している自治体の自殺防止に関わる相談窓口」、「厚生労働省特設サイト『まもろうよ ところ』」について知らなかったと回答した割合が 7 割を超える結果となり、相談窓口の周知が大切です。さまざまな問題に直面した方が、適切な場所に相談できる相談窓口の周知、自殺の危機にある方を早期に発見・対応できる体制を整えます。

取 組	内 容	担当課・団体
こころの健康相談会	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせ、年 2 回相談会を開催し、適切な機関につなげます。	保健福祉課
心配ごと相談	全町民を対象に、法律相談・人権相談・行政相談・民生福祉相談・農政相談等様々な相談に応じ、関係機関につなげ問題の解決に努めます。	長和町社会福祉協議会
日常生活自立支援事業	認知症の高齢者・知的又は精神に障がいがあり、判断能力が不十分で、日常生活での福祉サービスの利用の仕方や、金銭管理等が上手くできない方を対象に、それらを利用する手伝いをすることで、住み慣れた地域で生活できるよう支援します。	長和町社会福祉協議会
権利擁護の相談	障がい・認知症などにより判断能力の低下した方が、安心して地域で生活できるように成年後見制度の利用等に関する相談を行います。また、上小圏域成年後見センターに委託し、専門職等による相談支援も行っています。	保健福祉課 上小圏域成年後見センター
ひきこもり対策相談	ひきこもりの問題を抱える家族及び本人に個別相談を行い、必要に応じ関係機関等につなげます。	保健福祉課
こころの相談	不安、ストレス、心配事等こころの健康に関する相談を受け、専門機関等につなげます。	保健福祉課

障がい者の総合相談窓口	上小4市町村で共同設置している相談支援事業所で、専門スタッフが訪問・電話等で随時相談を受け付けます。	上小圏域障害者総合支援センター
精神保健福祉相談	精神科医による眠れない、うつ状態等のこころの悩み等の相談を行います。	上田保健福祉事務所

⑥居場所づくり・生きがいをづくり

毎日の日常生活の中で、安心できる居場所があること、生きがいや喜びを感じることで心身の健康を促進します。

取 組	内 容	担当課・団体
公民館活動	様々な行事や講座を開催することで、仲間づくりや世代交流、生きがいを促進します。	長和町公民館
生涯学習講座	町民に聴き取りを行いながら、参加しやすい講座を開催します。	教育課
メンズクラブ・レディー スクラブ	高齢者の社会参加、交流の場として開催します。	保健福祉課 長和町社会福祉協議会
住民主体の通いの場	高齢者の集いの場、仲間づくりの場として住民主体で運営がされています。通いの場活動が町内各地で継続できるよう支援します。	保健福祉課 長和町社会福祉協議会
認知症カフェ事業 (あったカフェ)	認知症の方やその家族、認知症予防に興味のある方、専門職が集い、認知症になっても自分らしい生活を送れる地域づくりを目指します。	保健福祉課
シニアクラブへ活動への 支援	高齢者などが自立した生活を送るため、生きがいをづくり、健康づくりや仲間づくりを目的とした自主活動に対して活動費を助成します。	保健福祉課

【目標】

指 標	現状値 (R5)	目標値 (R11)
新生児訪問（乳児家庭全戸訪問事業）	100%	100%
ゆったりとした気分でこどもと過ごせる時間がある母親の割合（1歳6ヶ月児健診）	75%	85%以上
住民主体通いの場箇所数	38箇所	39箇所
認知症カフェ	24回/年	24回/年

（５）未成年者の支援の強化

児童生徒がいのちの大切さを実感できる教育に加え、社会において様々な困難・ストレスに直面した際に、対応できるように教育（ＳＯＳの出し方教育）を実施し、対処方法や相談窓口を周知することで、未成年者の自殺予防を目指します。

取 組	内 容	担当課・団体
ＳＯＳの出し方に関する教育	小学生・中学生が１人で悩みを抱え込まず、周囲の人に助けを求めることの必要性等を学びます。	保健福祉課 教育課
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの活用	保護者や学校からの要請により、専門的な知識を持つ相談員を活用し、様々な問題を抱える児童の相談に応じ、一緒に問題を整理し、不安の軽減をはかります。	教育課
こころの相談窓口カードの配布	中学生・高校生に対し、本人宛てにこころの相談窓口カードを配布し、身近な人以外の安心した相談窓口を周知します。	保健福祉課 教育課
教育相談	特別な支援を必要とする児童に対し、相談員による学校での状況の参観、面談を行います。	教育課

いじめ防止対策事業	各学校のいじめ防止基本方針の点検と見直し等を行い、いじめの早期発見・再発予防等につとめます。	教育課
ヤングケアラー支援	関係機関と連携を図りながら、ヤングケアラーへの相談支援の実施、パンフレットやポスターによる啓発を行います。	保健福祉課 教育課

【目標】

指 標	現状値 (R5)	目標値 (R11)
SOSの出し方に関する教育の実施	1 校	全校 (小中学校)

3 重点施策

(1) 勤務・経営問題対策

この年代の人々は、仕事や家庭の両立、経済的なプレッシャー、健康問題など、多くのストレスを抱えている状況にあり、仕事や家庭の責任感から、自分の健康を犠牲にしてしまう傾向が多く、これらの要因が重なり、自殺のリスクが高まることがあります。

様々な問題を抱えた時に相談できる窓口の周知をし、関係機関と協働してメンタルヘルス対策に取り組みます。

取 組	内 容	担当課・団体
こころの健康に関する情報の周知	町内の事業所に、こころの相談窓口、こころの健康相談会、こころの健康づくり講演会等について周知します。	保健福祉課
「こころの耳」の周知	働く人のメンタルサポート。こころの不調や不安に悩む労働者本人や家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方等の支援をするサイトをホームページ等で周知します。	http://kokoro.mhlw.go.jp/ 厚生労働省
相談窓口の周知	商工会や町内事業所と連携を図り、長野県司法書士会の電話無料相談や、弁護士相談会、勤労者心の相談室等の労働に関する相談窓口についてチラシを作成し、周知します。	長和町商工会 保健福祉課

経営相談	商工会経営支援員並びに上席専門支援員等による法律、融資、税務、経営などの相談指導、関係機関との連携、情報提供を行い、経営全般に関する問題に対応し、経営者や家族、後継者に対し、幅広い問題に関する相談を行います。	長和町商工会
地域産業保健センターの活用	労働基準監督署の管轄区域ごとに相談窓口を設置し、産業医の選任義務のない従業員 50 人未満の職場の事業主や従業員を対象に、医師・保健師による健康相談や面接指導などのサービスを無料で行います。	長野産業保健 総合支援センター
長和町衛生委員会	職場の公務災害や職員のストレスチェック分析結果について意見交換を行うほか、産業医・衛生管理者による職場巡視を行い、職場の労働環境改善に努めます。その議事録は職場に公表し、全職員に周知します。労使双方より委員を選任し、月一度開催します。	総務課
役場職員メンタルケア	新入庁職員やメンタルヘルスの不調が起きている職員と公認心理師との面談を設定します。休職時には定期的に連絡を取り合い、必要に応じて医療受診の同行を行います。	総務課

【目標】

指 標	現状値 (R5)	目標値 (R11)
町内事業所へのこころの相談窓口の周知	1 回	年 1 回以上

(2) 若者対策

離婚や子育てによる悩み、雇用の不安定による生活苦など、心身の健康や家族等との人間関係、ひきこもり等、様々な問題を抱えていることが考えられ自殺のリスクが高い傾向があります。今回のアンケート調査では、「自殺をしたいと思ったことがある」と回答した20～29歳が43.8%と唯一の4割台で、他の年代に比べても15ポイント以上高い結果でした。また、今後求められる自殺対策として、「子どもや若者の自殺予防」と回答した方の割合が52.3%と最多であり、若者の自殺対策は重要です。

生活困窮者自立支援制度や生活保護法に基づき、経済面や生活面の支援と連携しながら、心の健康づくりや医療との連携など包括的な支援に取り組みます。

取 組	内 容	担当課・団体
生活保護制度	最低限度の生活を保障するとともに、生活保護を受けなくても自分たちの力で生活できるようになることを目的に、病気や障がい、思わぬ事故等により生活に困っている全ての人に対し、国が困窮の度合いに応じて必要な保護を行います。	佐久保健福祉事務所 保健福祉課
生活福祉資金貸付事業	生活に困った場合の一時的な生活費などに対して、貸付を行うことによって救済及び福祉の増進を図ります。	長和町社会福祉協議会
生活福祉資金	低所得者、障がい者または高齢者に対し、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その経済的自立及び生活意欲の助長促進並びに在宅福祉及び社会参加の促進を図り、資金の貸付と必要な援助指導を行います。安定した生活を送れるようにする事を目的としています。	長野県社会福祉協議会
たすけあい資金	要保護世帯又はこれに準ずる世帯に対し、応急救護のために貸付を行います。地域社会の福祉増進を行います。	長和町社会福祉協議会
就学援助制度	経済的理由により、小学校及び中学校へ就学することが困難と認められる児童の保護者に対し、学校生活に必要な費用の一部を援助します。	教育課

奨学金制度	経済的理由により学費の支弁が困難と認められる高等学校、高等専門学校、専修学校、短期大学または大学に在学している学生に対して無利子で奨学金を貸与します。	教育課
中学校通学費補助	町内に住所を有し、依田窪南部中学校及び立科中学校以外の中学校に通学する生徒の保護者の負担を軽減するため、通学費の助成をします。	教育課
高等学校通学費等補助	高等学校、国立長野工業高等専門学校及び養護学校高等部に通学する生徒の保護者の負担を軽減するため、通学費の助成をします。	教育課
小・中学校給食費無償化	町内に住所を有し、小中学校に在学中の児童・生徒の給食費が無償になります。	教育課
特別支援学級就学奨励補助費事務	特別支援学級在籍者に就学奨励費を支給します。	教育課
児童扶養手当	子どもを養育しているひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図るために児童扶養手当が支給されます。町では、制度の案内と手続きを行います。	保健福祉課
保育園副食費無償化	町内に住所を有する3歳以上児クラスのお子さんの副食費を無償とします。	保健福祉課
保育料の軽減	同時入園、単独入園に関わらず、世帯第2子の保育料を6割軽減、世帯第3子以降の保育料を無償とします。低所得世帯、ひとり親世帯等にはさらに軽減を拡大していきます。	保健福祉課
くらしと健康の相談会	失業、倒産、多重債務の問題などについて弁護士による法律相談と保健師による健康相談を行います。	上田保健福祉事務所
長和町母子・父子会	19歳未満の子をもつひとり親家庭に、親子が明るく健やかに生活ができるよう、ひとり親同士の交流や助け合いを目的とし、年に2回旅行を実施します。	長和町社会福祉協議会

長野県・佐久市生活就労支援センター「まいさぼ」による相談支援	生活全般にわたる困りごとの相談窓口で、専門の支援員が相談者に寄り添いながら自立相談支援及び就労準備支援等を実施しています。	長野県社会福祉協議会
--------------------------------	---	------------

第5章 自殺対策の推進体制

自殺予防対策における課題や「誰も自殺に追い込まれることのない長和町」の実現に向け、町長をはじめとし、全課の課長が参画する「庁内自殺予防対策委員会」を設置し、全庁的に自殺予防対策を推進します。

計画の策定、進捗状況の確認、評価を「長和町自殺予防対策連絡協議会」において行い、長和町における自殺予防に関し、関係機関、団体等と連携を強化し、自殺予防対策を総合的に推進します。

第6章 計画の進行管理

本計画に基づく施策を着実に展開するために、長和町自殺予防対策連絡協議会において具体的な取り組み状況を把握し、「Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Act（改善）」の4段階によるPDCAサイクルを推進し、関係部署、関係機関等と連携しながら、本計画の推進を図っていきます。