



SAFE COMMUNITY TOWADA



自殺予防対策部会

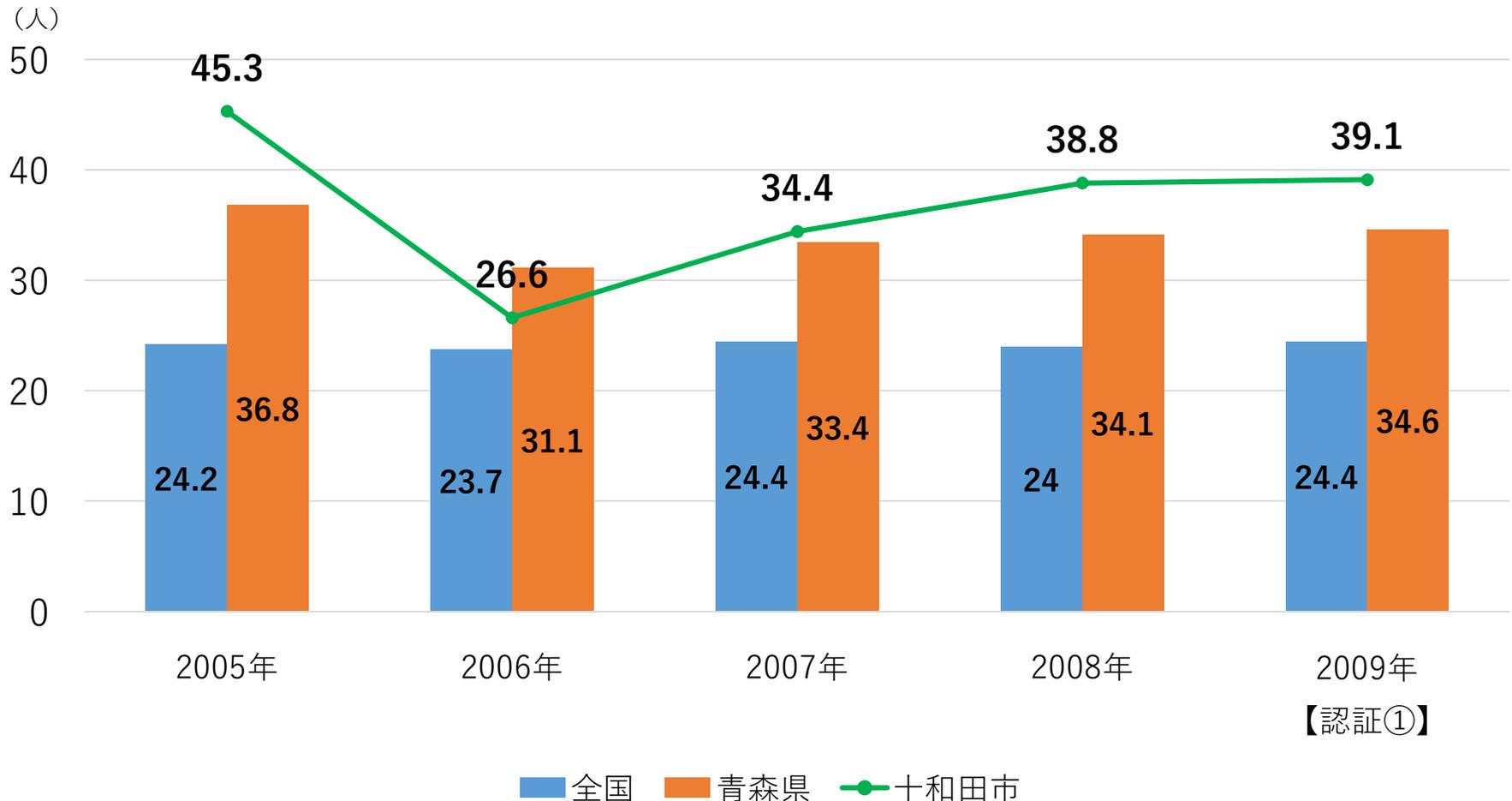
発表日
発表者

令和5年11月17日（金）
自殺予防対策部会
副部会長 田中 育美

自殺予防対策部会設置の背景①

国、県と比べて自殺死亡率が高い

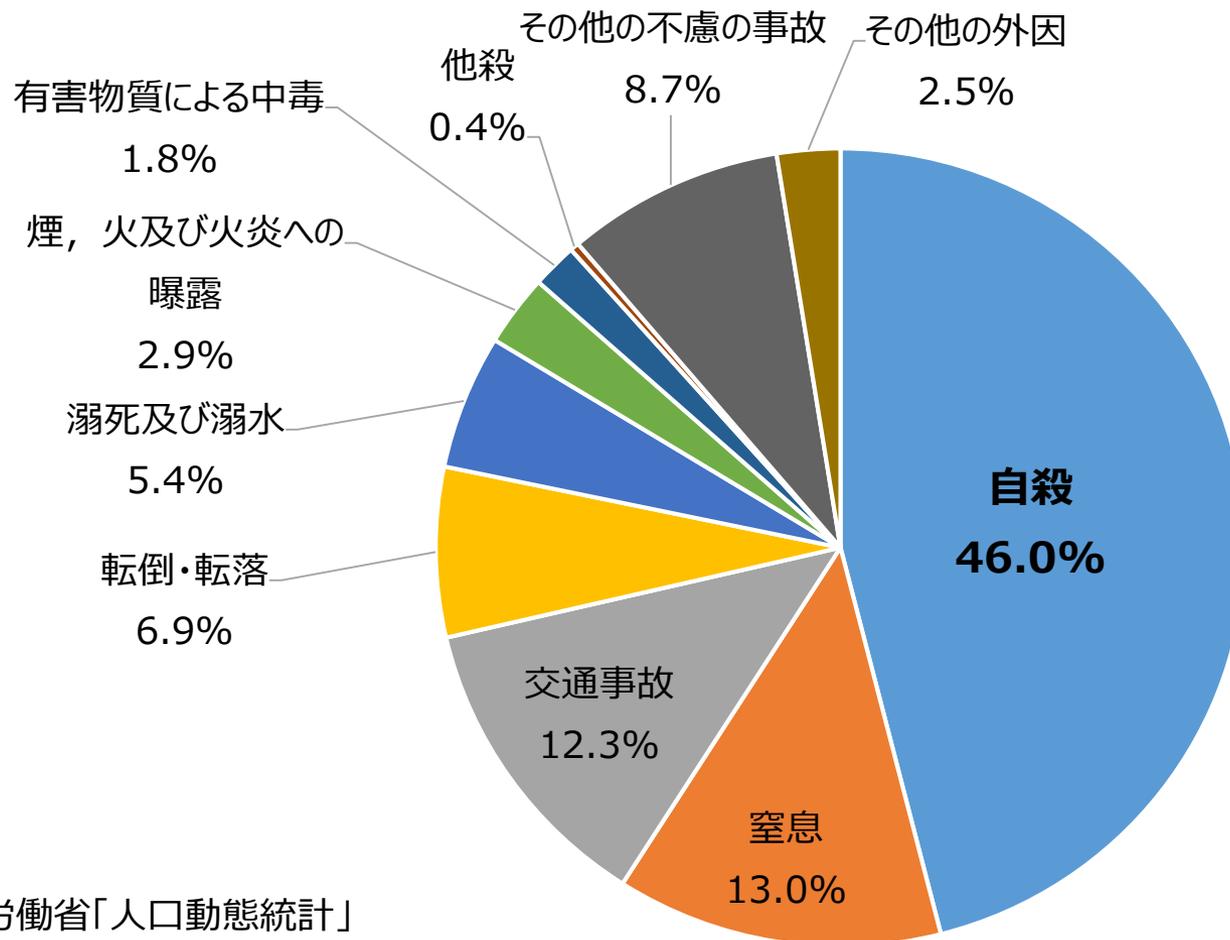
図表1 人口10万人当たりの自殺死亡率の推移



自殺予防対策部会設置の背景②

自殺による割合が高い

図表 二十和田市の外的要因の死因割合 (n=276) 【2005年～2009年】



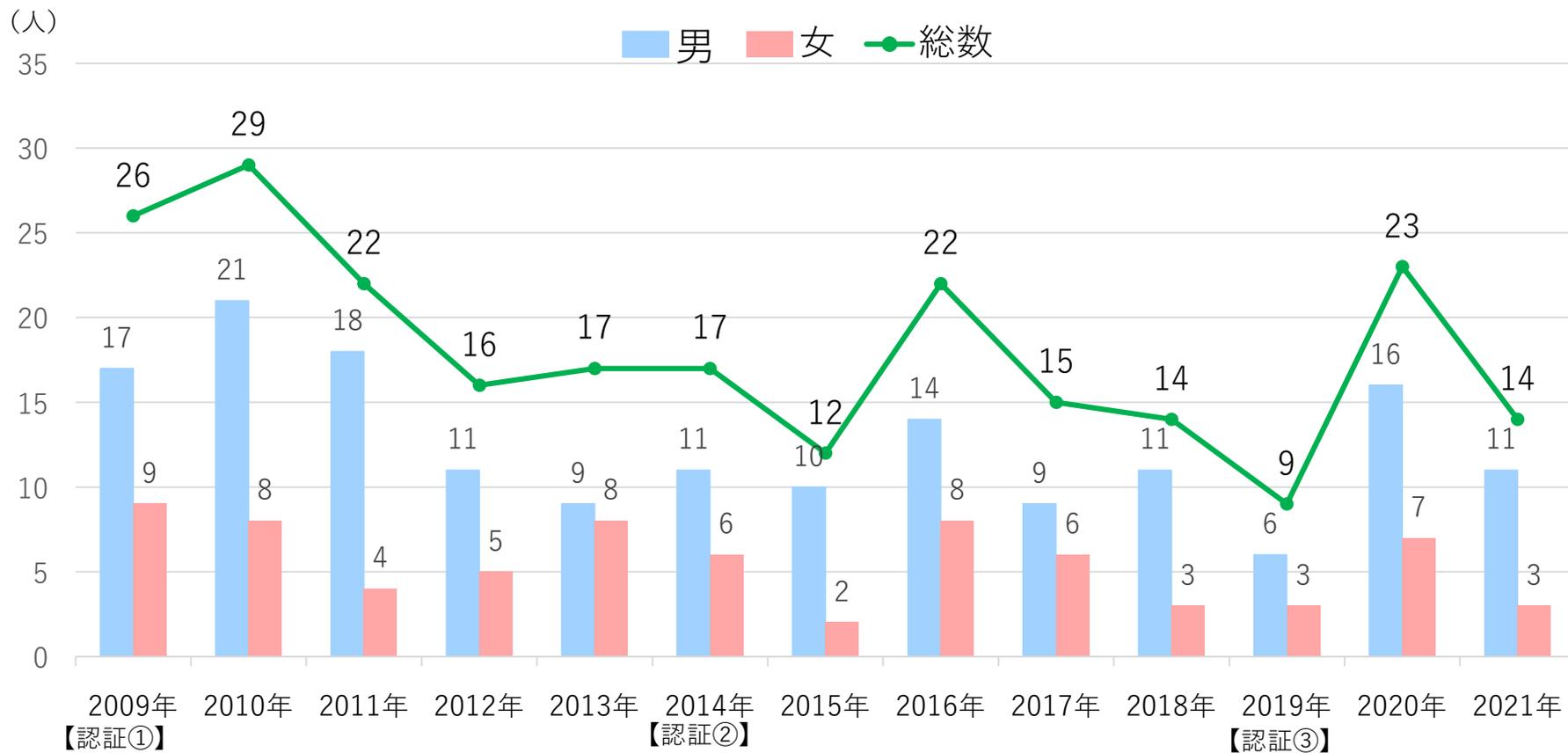
自殺予防対策部会員

区分		構成
市民団体等	1	とわだセーフコミュニティをみんなですすめ隊 2名
	2	特定非営利活動法人 スマイルラボ
	3	こころの会
関係機関等	4	上十三薬剤師会十和田支部
	5	芋田一志司法書士行政書士事務所
行政関係	6	上十三保健所
	7	十和田市健康増進課
	8	十和田市生活福祉課

データから見る課題①

男女で自殺者数を比較したとき、男性の自殺者が多い

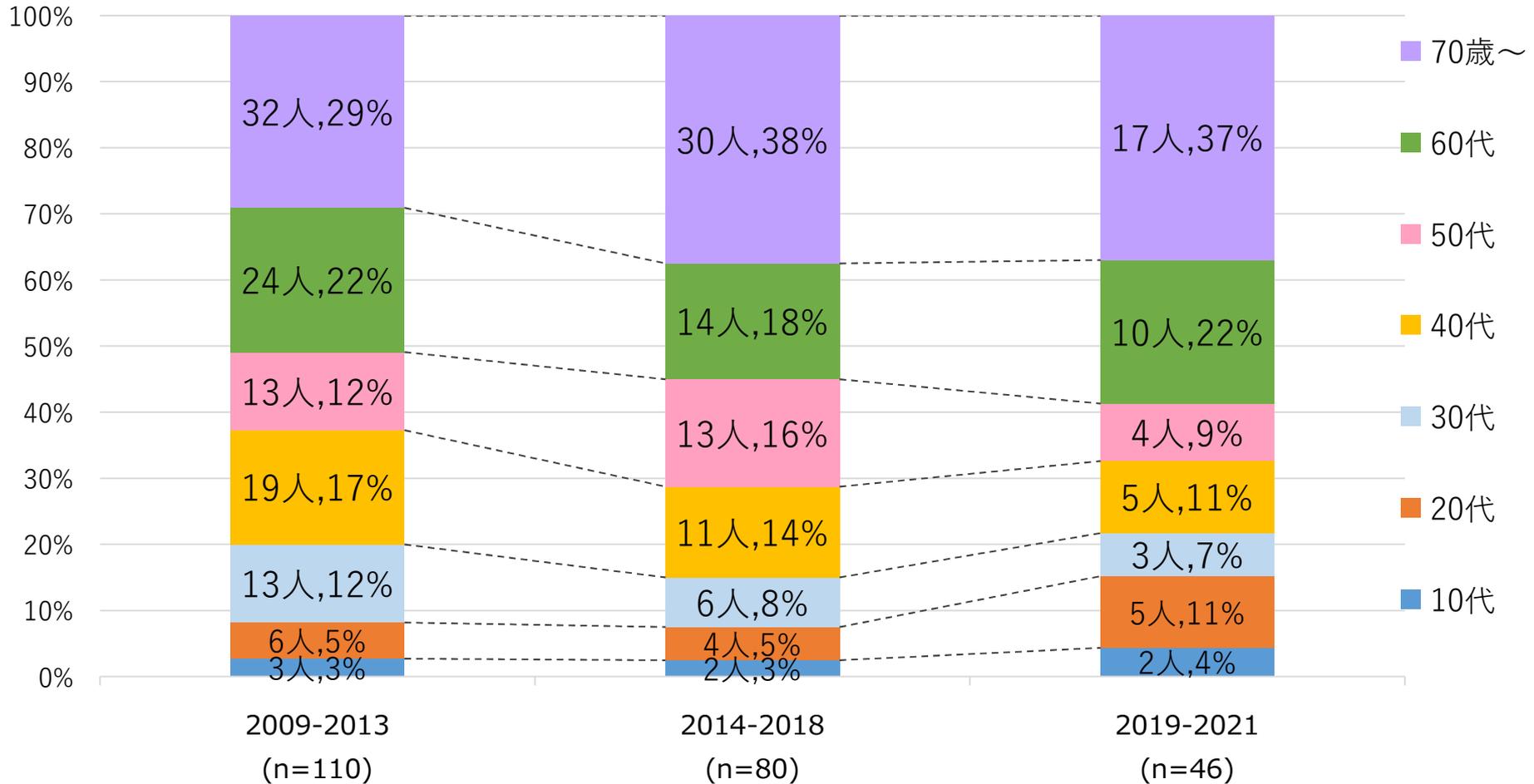
図表3 十和田市における自殺者数



データから見る課題②

各期間毎に見たとき、幅広い世代で自殺が起きている。

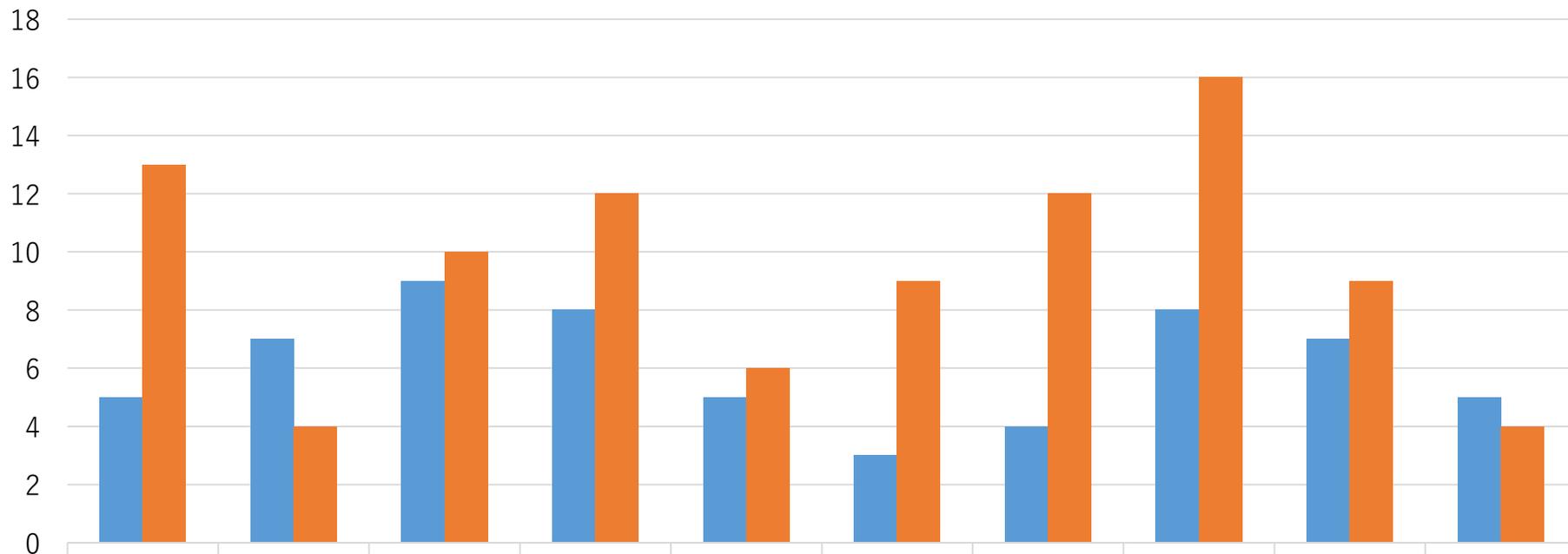
図表4 認証期間で区切った年代別自殺者割合（自殺者数,割合）



出典：厚生労働省「人口動態統計」

データから見る課題③

図表5 男女別自殺未遂者数の推移（2013-2022）

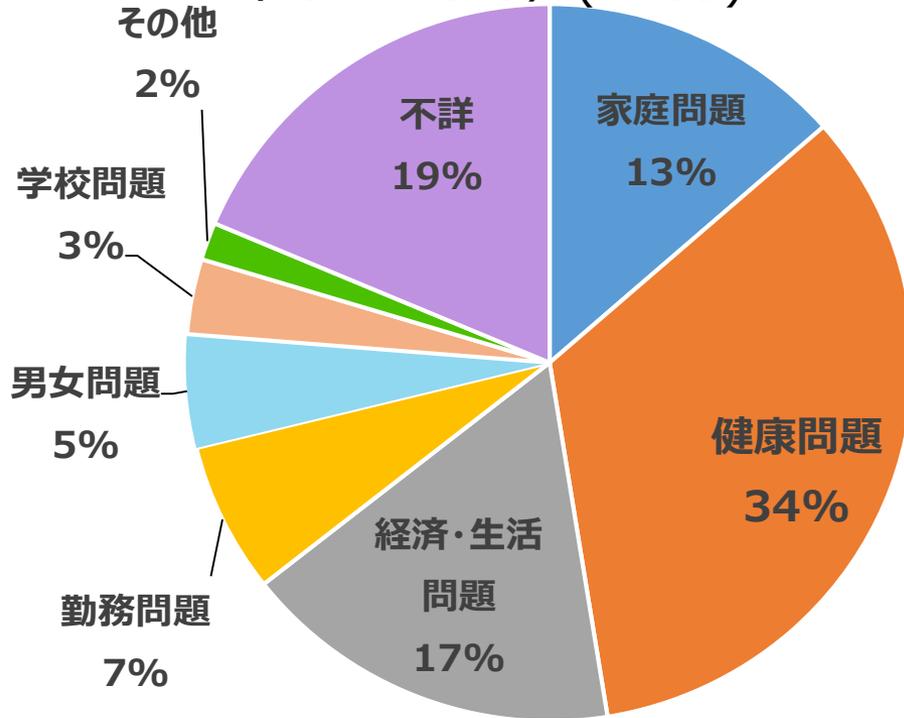


	2013	2014 【認証②】	2015	2016	2017	2018	2019 【認証③】	2020	2021	2022
■ 男性	5	7	9	8	5	3	4	8	7	5
■ 女性	13	4	10	12	6	9	12	16	9	4

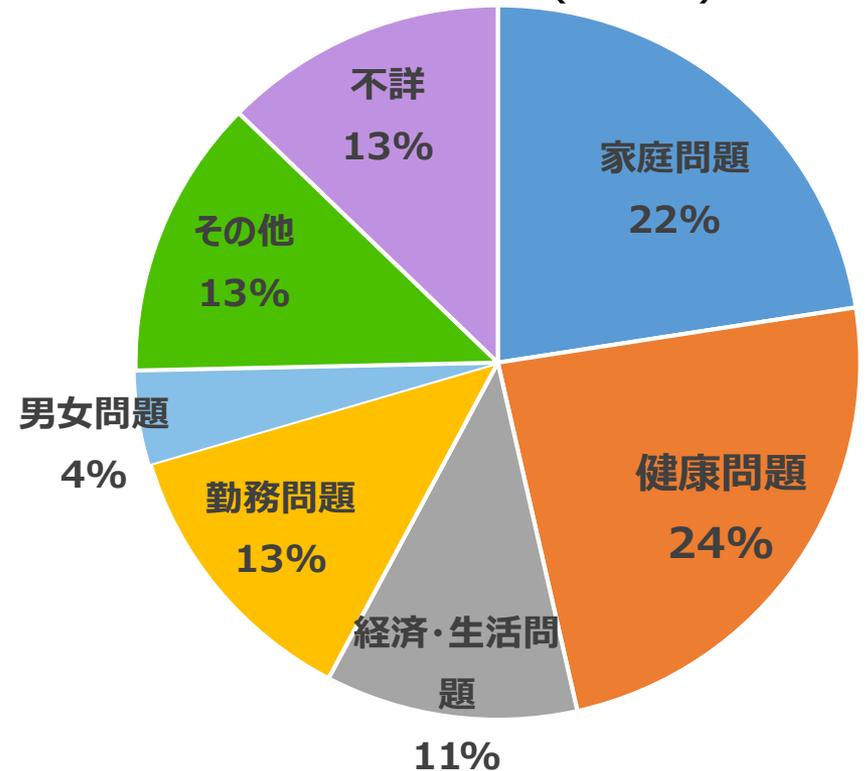
データから見る課題④

自殺の動機別割合を見たとき、健康問題が両期間最も多いが、家庭問題による自殺が増えている。

図表6-1 自殺の動機別割合
(2017-2019) (n=59)



図表6-2 自殺の動機別割合
(2020-2022) (n=71)



データから見る課題⑤

同居人の有無について

図表7 認証期間毎による十和田市の自殺者割合

	2014-2018			2019-2022		
	あり	なし	不詳	あり	なし	不詳
全国	69%	30%	1%	65%	34%	1%
青森県	73%	26%	1%	71%	29%	0%
十和田市	74%	24%	1%	78%	22%	0%

※数字の処理上、100%にならない箇所があります。

課題と部会の取り組み

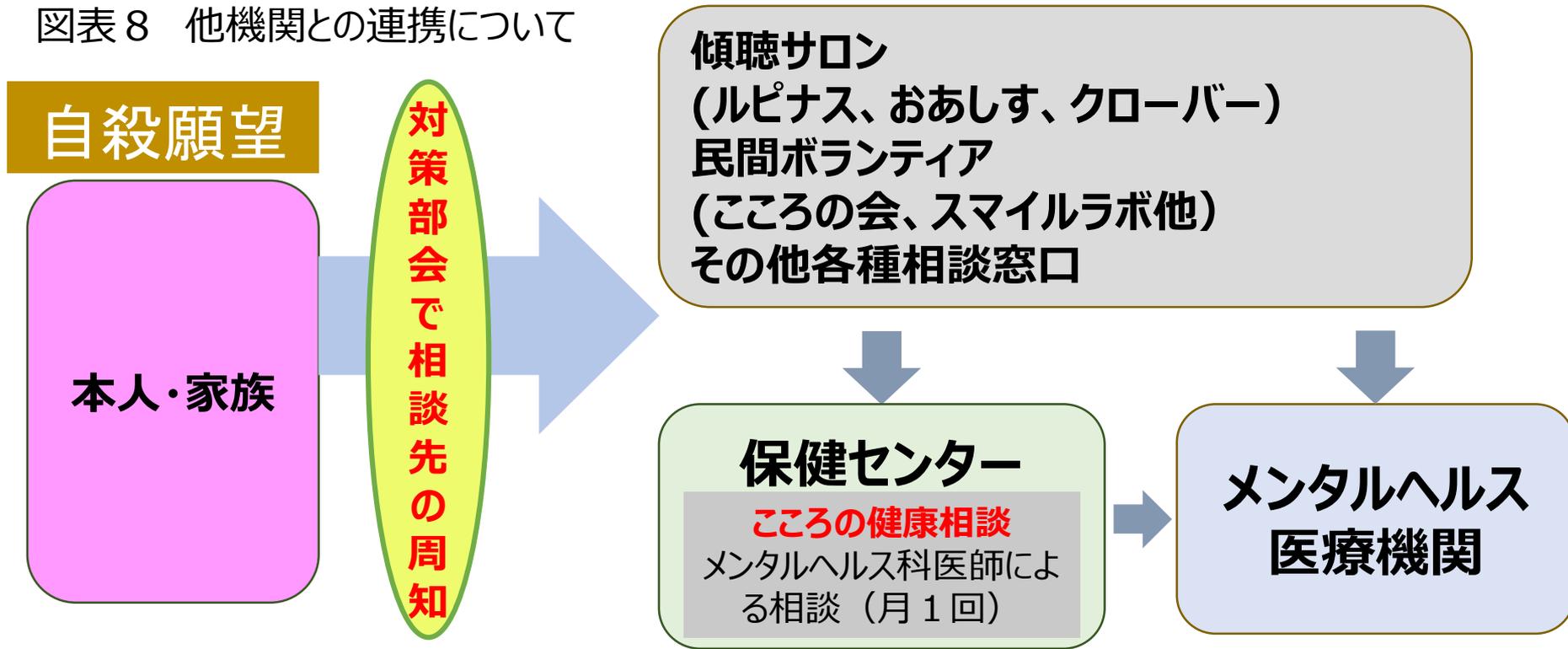
課題	部会の取り組み
<p>①自殺の原因・動機は健康問題が最も多く、幅広い年代で自殺を誘発する。【図表6】</p> <p>②身近な人が自殺の兆候に気づいていない。【図表7】</p>	<p>うつ病についての知識や対処法についての普及啓発</p>
<p>③労働者世代と高齢者世代に自殺者が多い。 【図表3,4,5】</p>	<p>傾聴サロンやボランティア団体活動などの相談窓口の周知</p>

課題に対するレベル別の対策

課題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
①自殺の原因・動機は健康問題が男女とも多く、幅広い年代でうつ病等の精神疾患が多い。	教育・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパー養成推進 ・他分野合同研修会 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域健康教室 ・こころの健康講座 ・ゲートキーパー養成講座 ・自殺予防ネットワーク会議 ・SOSの出し方講座 ・企業への健康づくり応援事業 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居による自殺予防普及
②身近な人が自殺の兆候に気づいていない。	規制・罰則	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策基本法 	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策計画 	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="color: red; margin: 0;">対策部会の関わり うつ病についての知識や対処法の普及啓発 (こころの健康づくりプログラム)</p> </div>
	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策推進センターの設置及び運営 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの相談 ・まちなか健康相談 ・自殺対策推進本部の設置 	

早期治療につなげる専門医療との連携

図表8 他機関との連携について



各相談先の相談件数について

図表9 他機関における相談件数について

	2019年	2020年	2021年	2022年	合計	男女比	
						男	女
こころの相談	7人	15人	9人	10人	41人	39%	61%
借金とこころの相談会	8人 (2回)	7人 (1回)	5人 (1回)	5人 (1回)	25人	28%	72%
健康増進課の心身に関する相談全般	173人	177人	202人	254人	806人	41%	59%
くらしとお金の相談	12人	8人	10人	14人	44人	33%	67%

プログラムの運営状況

区分	進行状況				
	2019年 (認証③)	2020年	2021年	2022年	2023年
①こころの健康 づくりプログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口ガイドブック作成、配布 ・ドラッグストア等にチラシ配布 				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">継続</div> 
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ステッカーの作成</div> 		(啓発物品の配布、配布先の検討・改善)	
②こころの変調 に悩む人のサ ポートプログラム	傾聴サロン等 相談先の周知				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">継続</div> 
		(他の傾聴サロンや関係団体の活動についても周知)			

①こころの健康づくりプログラム

課題	自殺企図の原因はうつ病等の精神疾患が多い 身近な人が自殺の兆候に気づいていない	
目標	ストレスの対処法、うつ病の症状や対応を知っている人を増やす	
内容等	こころの健康講座やゲートキーパー養成講座、チラシ配布をとおして、 うつ病についての普及啓発を図る。	
	【財源】	十和田市
	【対象】	全市民
	【活動】	既存事業の「こころの健康講座」「地域健康教室」「ゲートキーパー養成講座」を活用
【人材】	保健協力員、健康づくりボランティア、スーパードラッグ、保健センターなど	
(短期) 認識や知識の変化	【指標】 ストレスへの対応やうつ病の症状や対応を知っている人	【測定】 健康とわだ21アンケート
(中期) 態度や行動の変化	【指標】 こころの相談利用者数	【測定】 保健センター調べ
(長期) 状態や状況の変化	【指標】 自殺死亡者数	【測定】 厚生労働省「人口動態統計」

既存の取り組み(1)

■うつ病についての普及啓発

保健センターが開催する「こころの健康講座」や「地域健康教室」で、うつ病に対する知識やストレスの対処法などについて市民に普及啓発をしています。

図表10 こころの健康講座の様子



図表11 地域健康教室の様子

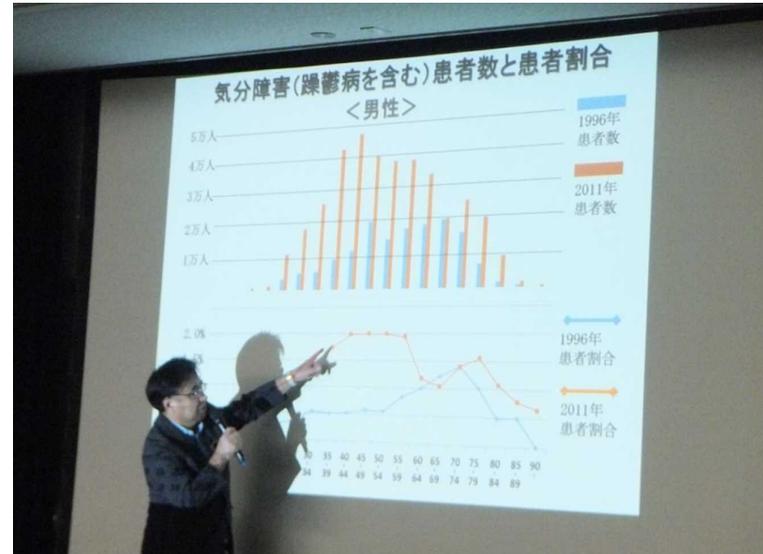


表12 受講者数

	2019年	2020年	2021年	2022年
こころの健康講座	287人	71人	60人	67人
地域健康教室	123人	18人	30人	0人

既存の取り組み(2)

■ゲートキーパー養成講座

人の話や悩みを聴き、必要な支援につなげる人材を増やすことで、自殺予防につながっています。

図表13
十和田市ゲートキーパーバッジ



図表14 ゲートキーパー養成講座の様子



図表15 ゲートキーパー養成講座の開催回数と参加者数

	2019年	2020年	2021年	2022年
開催回数	3回	4回	3回	4回
参加者数	117人	116人	56人	144人

プログラムの活動内容(1)

■ガイドブック配布による普及啓発活動

図表16 十和田市相談窓口ガイドブック



主な配布先

- ・健康教室等の講座開催時
- ・保健協力員
- ・食生活改善推進員
- ・ボランティア団体
- ・介護支援専門員
- ・子育てファミリーセンター

その他の設置場所

- ・調剤薬局
- ・精神科医療機関
- ・銀行
- ・ハローワーク

図表17 ガイドブックの作成部数

年	2019年	2020年	2021年	2022年
作成部数	2,000部	1,400部	1,440部	1,400部

プログラムの活動内容(2)

■ステッカーによる普及啓発活動

図表18 作成したステッカー（2種）



図表19 ステッカー作成枚数

年	2020年	2021年	2022年	2023年
作成枚数	484枚	200枚	75枚	330枚

内容

- ・ ころの病のサイン
- ・ ガイドブック (QR)
- ・ 相談先窓口 など

主な配布先

- ・ 市内店舗
- ・ 小中学校
- ・ 公共施設 等

プログラムの活動評価(短期)

■ ストレスへの対応やうつ病の症状や対応を知っている人の割合

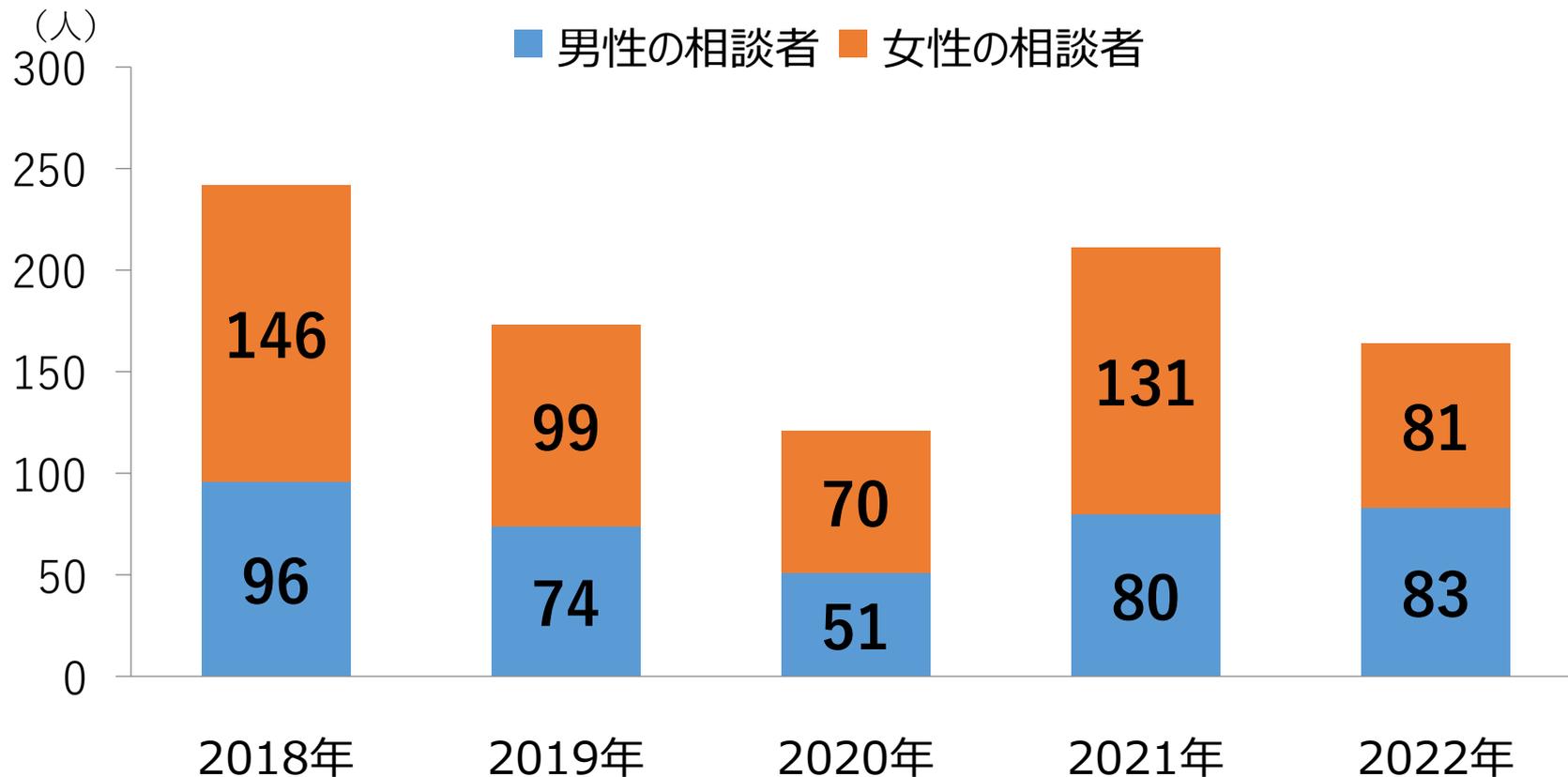
図表20 ストレスへの対応やうつ病の症状や対応を知っている人の割合

	2013年 (n=676)	2017年 (n=1,969)	2022年 (n=2,478)
知っていると回答した方の割合	35.3%	46.3%	42.5%

プログラムの活動評価（中期）

■ ころの相談利用者数

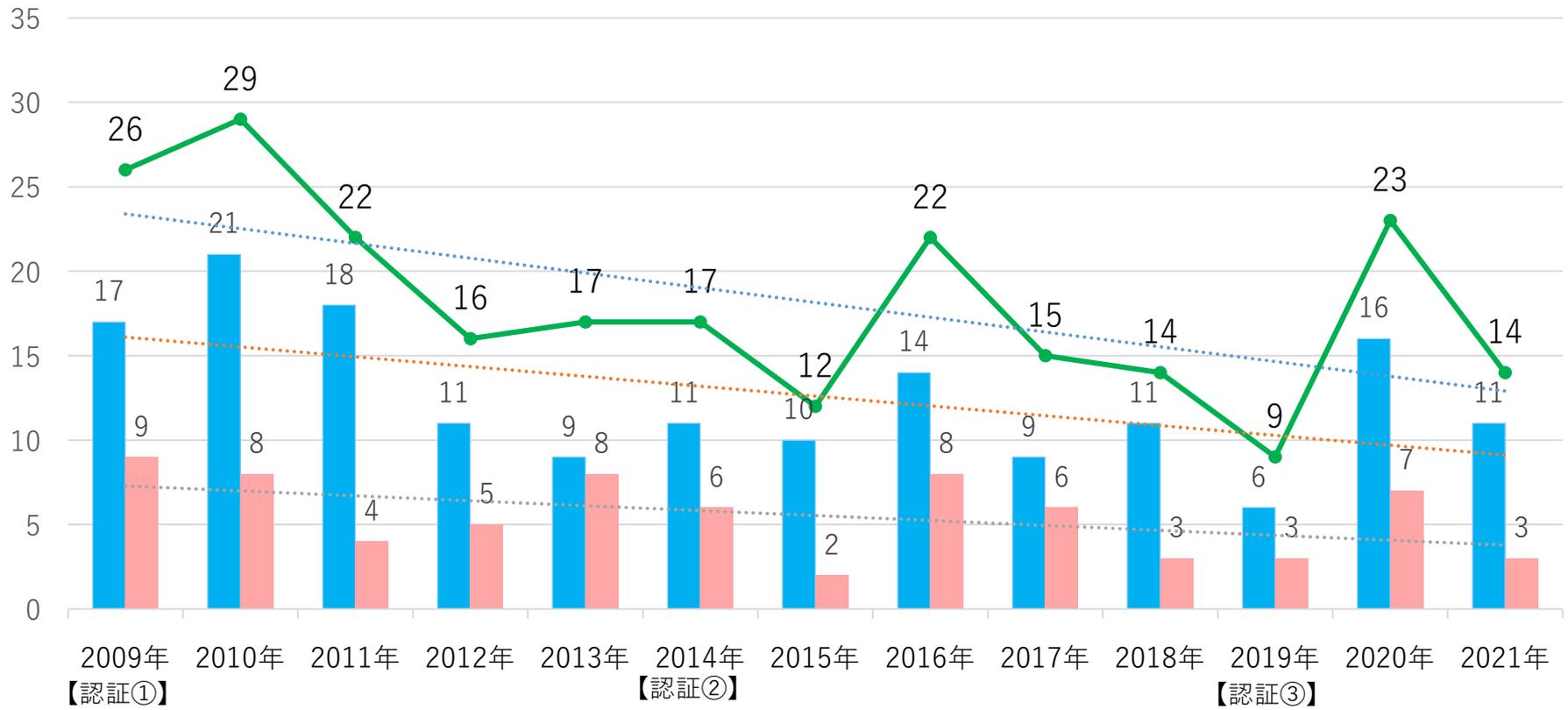
図表21 ころの相談利用者数



プログラムの活動評価（長期）

■自殺数の推移

図表3 十和田市における自殺者数



②心の変調に悩む人へのサポートプログラム

課題	働き盛り世代、高齢者の自殺者が多い	
目標	誰でも気軽に相談できる機会を増やす	
内容等	相談窓口として傾聴サロン等の周知	
	【財源】	傾聴ボランティア団体、十和田市
	【対象】	市民
	【活動】	傾聴ボランティアの周知・養成
	【人材】	傾聴ボランティア団体、市保健センター
(短期) 認識や知識の変化	【指標】 傾聴サロン「ルピナス」の認知度 ①企業、事業所の認知度 ②市民の認知度	【測定】 ①事業所アンケート ②市民アンケート
(中期) 態度や行動の変化		
(長期) 状態や状況の変化	【指標】 傾聴サロン「ルピナス」利用者数	【測定】 傾聴サロン「ルピナス」主催者調べ

プログラムの活動内容



■傾聴サロンの周知

ガイドブック等を活用し、こころの広場「ルピナス」のほか、各傾聴サロンの周知を行っています。

サロン名	会員数	目的	開催日
ルピナス	14	こころの健康づくり、自殺予防のために、気持ちが楽になれて人との交流の機会が持てるよう集まれる場の提供と併せ、傾聴によるこころの健康支援を行う	毎月第2・4土曜日
おあしす	11	学習の継続により精神保健福祉に関する知識や技術を深め、自分の生活に役立てるとともに、安心して暮らせる町づくりのために、積極的に社会参加する	毎月第1土曜日
クローバー	13	十和田市の安全、安心を目指して社会に貢献する	月1回 午前午後の 2回開催

行政窓口が休みとなる週末でも気軽に相談できる場所として設置されています。

プログラムの活動内容

■NPO法人活動の周知

傾聴サロン以外に、民間のボランティア団体の活動についても周知をしています。

図22 (下) NPO法人 スマイルラボの活動の様子
(右) チラシ



プログラムの活動評価

■傾聴サロンの認知度（短期、中期） （知っているとは回答した割合）

図表23 企業の認知度

2014年 (n=154)	2016年 (n=130)	2018年 (n=237)	2019年 (n=134)	2020年 (n=89)	2021年 (n=850)
14.0%	11.5%	8.4%	6.0%	13.5%	10.8% (※1)

出典：企業や事業所の安全対策に関する調査

図表24 市民の認知度

2018年 (n=187)	2020年 (n=850)	2021年 (n=837)
27.8%	7.7%	15.6% (※1)

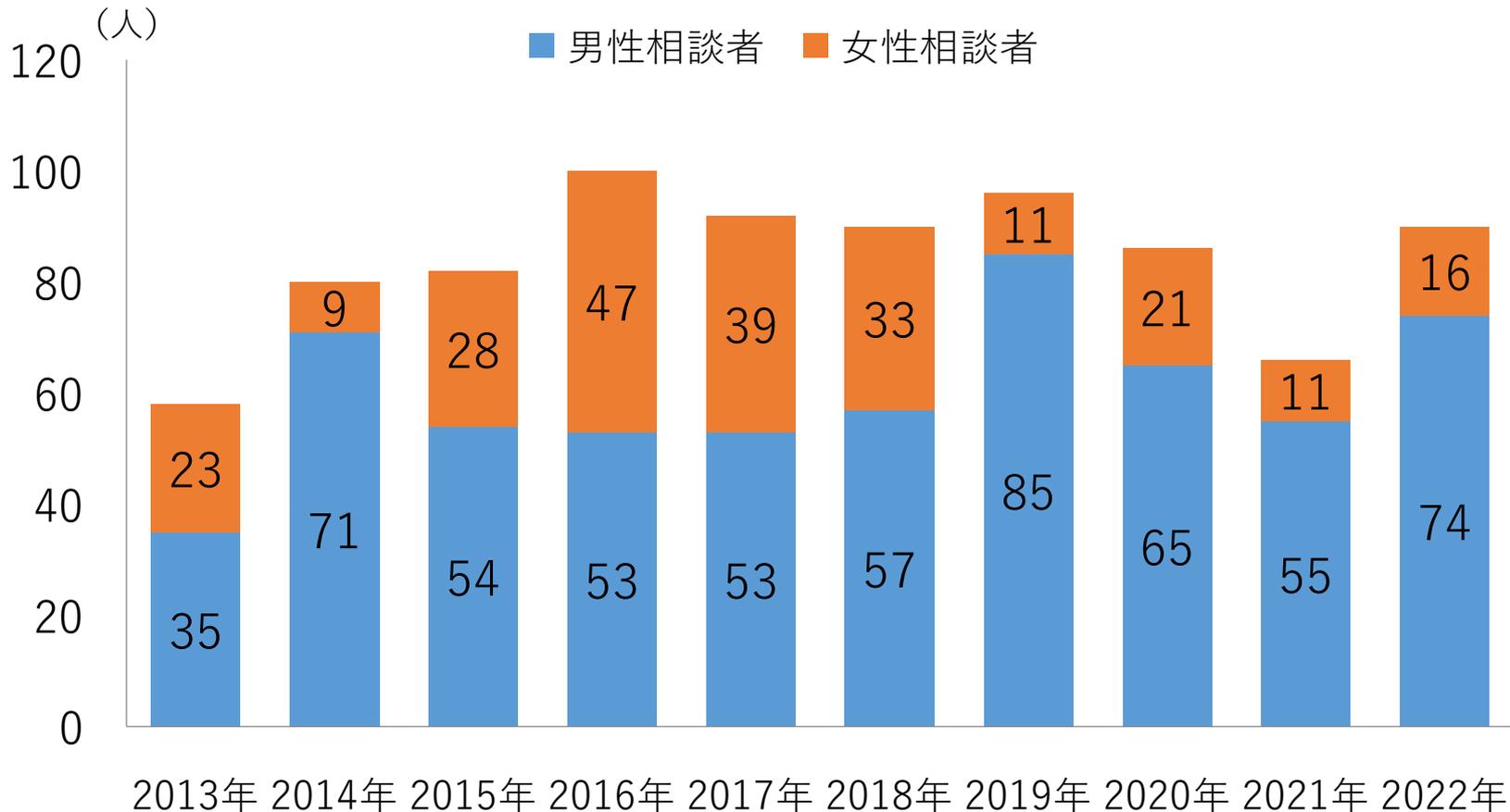
出典：SCに関するアンケート調査

※1 2021年は、「ルピナス」、「おあしす」、「クローバー」を知っている割合

プログラムの活動評価

■傾聴サロン「ルピナス」の利用者数（長期）

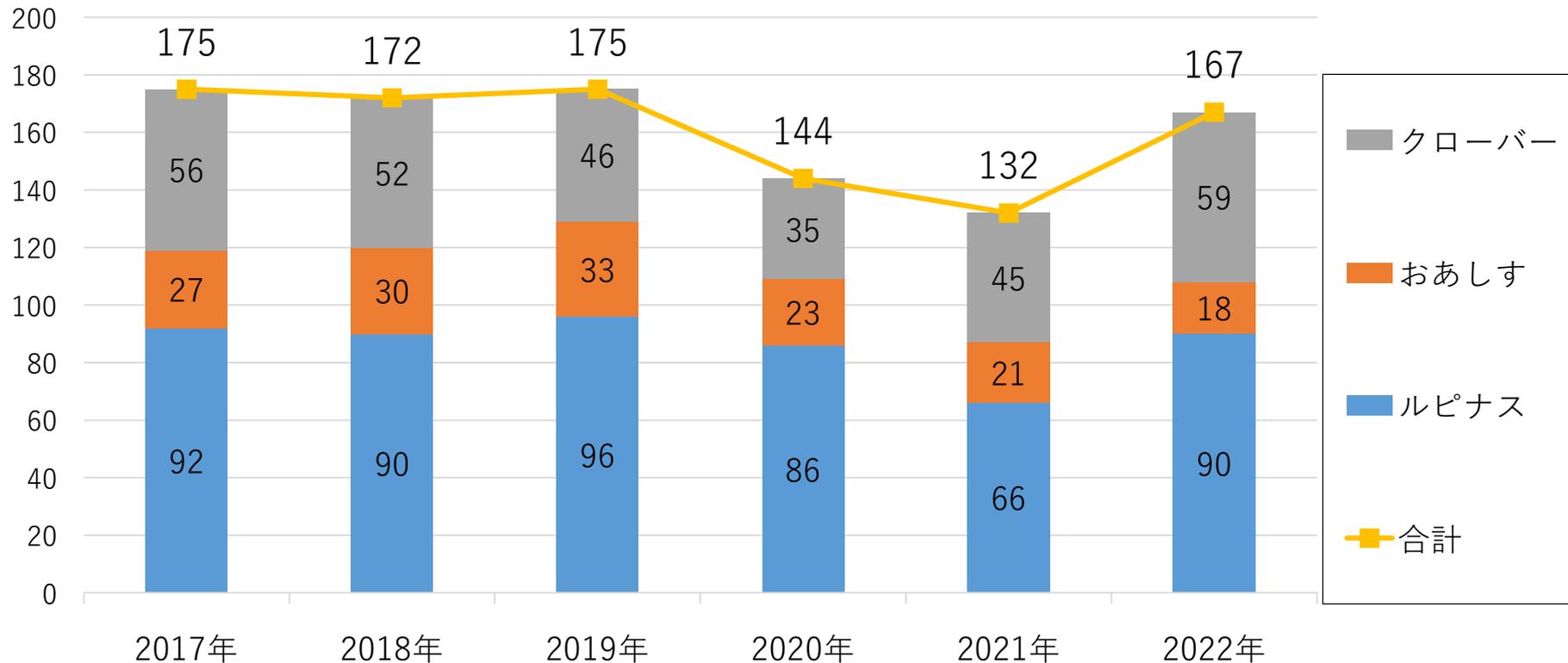
図表25 傾聴サロン「ルピナス」利用者数（延べ人数）



プログラムの活動評価

■傾聴サロン「ルピナス」、「おあしす」、「クローバー」の利用者数（長期）

図表26 傾聴サロンの利用者数
(人)



課題

●ルピナスの市民の認知度は上がったが、企業での認知度が約1割と低い。

●勤務問題、家庭問題に対する支援が必要。

●男性だけでなく、企図者として女性にも多く発生している。

今後の計画

2023年 (令和5)	2024年 (令和6)	2025年 (令和7)	2026年 (令和8)	2027年 (令和8)	2028年 (令和9)
事前審査	現地審査				
<p>①心の健康づくりプログラム 【継続】うつ病に関する知識の普及 【拡大】周知方法や対象の拡充</p>					
<p>②心の変調に悩む人へのサポートプログラム 【継続】傾聴サロンやボランティア団体活動の周知 【拡大】企業や労働者に向けた啓発</p>					



ご清聴ありがとうございました

今日も無事でいてほしい



十和田市セーフコミュニティ推進マーク
「十」十和田市の安全な街並み、
「和」美しい郷土・十和田湖と紅葉、
「田」人々の協働・交流・絆を表現