

南相馬市自殺対策計画

概要版

～南相馬市いのちを支える行動計画～

● 計画の背景と趣旨

南相馬市では、震災から12年が経過し、帰還の問題、地域や家族の分断という変化、放射線の影響への不安等、健康、経済・雇用、生活環境の様々な面での精神的負担を抱えつつそれぞれの生活を送っています。そのような中、平成28年に自殺対策基本法が改正されました。この計画により「誰も自殺に追い込まれることのない社会」「安心して悩める社会」を目指し、生きるための包括的支援として「地域社会で支えるこころの健康づくり」の自殺対策を総合的に推進していきます。

● 計画の目指すもの

「地域社会で支えるこころの健康づくり」

● 計画の数値目標

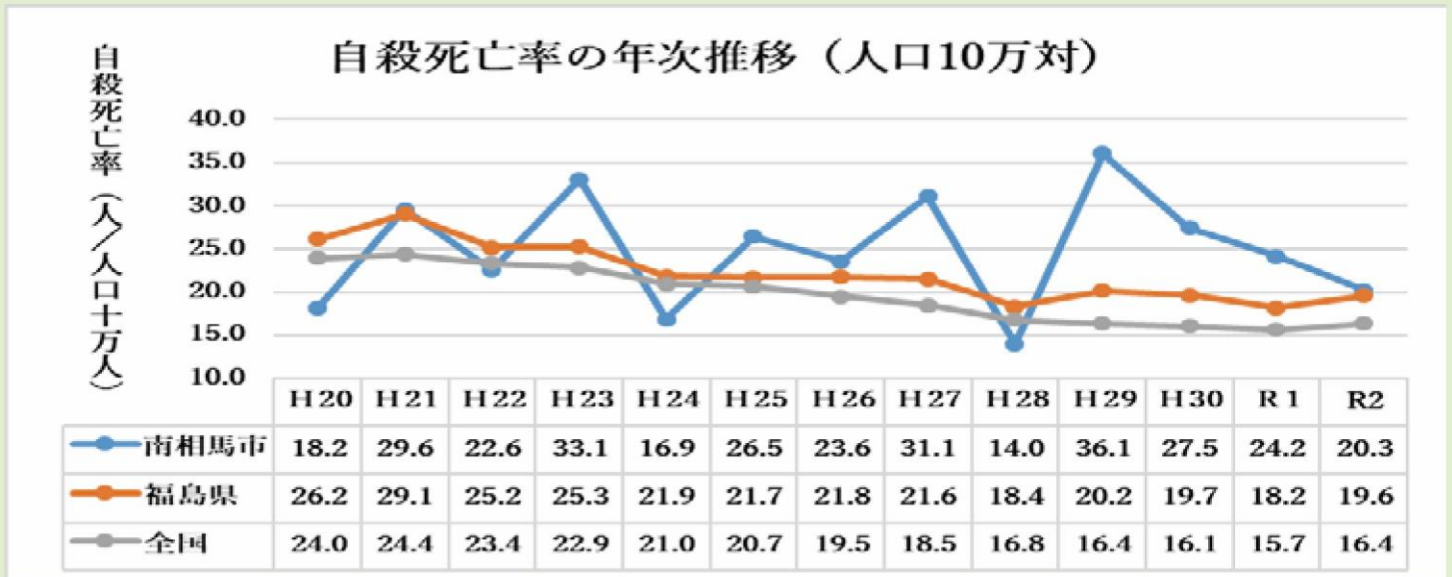
南相馬市では令和8年までに自殺死亡率を平成27年の自殺死亡率31.1から30%減らし、自殺死亡率21.77を目指します。

評価項目	平成27年	平成28年～令和2年	令和8年までの目標値
自殺死亡率の減少	基準値 自殺死亡率 31.1	5年平均 自殺死亡率 24.4	自殺死亡率 21.77以下

発行 令和5年3月
南相馬市 健康福祉部 健康づくり課
TEL 0244-23-3680

● 自殺死亡率の推移

南相馬市の自殺死亡率の推移をみると国・県と比較して下回る年もありますが、比較的高い数値で推移しています。令和2年度の自殺死亡率（人口10万対）は20.3となっています。



● 自殺対策の取り組み

基本施策（1）地域におけるネットワークの強化

自殺対策を推進する上で重要なネットワークの強化のため、市民、関係機関と協働し、地域で支え合えるまちづくりを推進します。

基本施策（2） 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、早期に「気づき」「声かけ」「見守り」、必要時専門機関につなげるなど対応できるようにゲートキーパー養成等を行います。こうした人材を増やすことにより、市全体で見守ることのできる社会の実現を目指します。

基本施策（3） 市民への啓発と周知

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ます。心情や背景への理解を深め、誰かに援助や支援を求めることを社会全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行います。

基本施策（4） 生きることの促進要因への支援

「生きることの促進要因」への支援という観点から、相談機会の提供や、生きがいづくり、遺された人への支援に関する対策を関係機関と連携を図りながら推進していきます。

基本施策（5） 子ども・若者の生きること への包括的支援

子どもや若者の置かれている状況や個別に応じた相談を行い、必要時、関係機関と連携しながら支援していきます。



● 計画評価のための指標

評価項目		基準値	目標	出典
1	休養や睡眠がとれている人の割合	令和4年度 71.0%	令和8年度 80.0%	保健計画に係る 市民アンケート
2	ゲートキーパー登録者数	令和4年度 170人	令和8年度 350人	
3	自殺死亡率の減少 (基準値より30%減少)	平成27年 31.1	令和8年 21.77以下	福島県保健統計の 概況より算出

※ゲートキーパーとは 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることが出来る人のことです。

重点施策（1）高齢者の自殺対策



高齢者の自殺は病気による悩みや身体機能の低下などに伴い、社会的な役割の喪失感や孤立感などが原因となることが多く、高齢者の様々な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要です。健康、医療、介護、生活などに関する様々な関係機関や団体などと連携し、包括的な支援体制を推進します。

重点施策（2）生活困窮者への対策

生活困窮者の背景には失業などの労働問題や疾病、多重債務、家庭不和など多様な課題を抱えていることが多く、経済的困窮に加えて、社会から孤立しやすいという傾向があり、自殺のリスクを抱えている方が少なくありません。本市においては、生活困窮者自立支援制度の自立相談支援、各種相談等、関係機関と連携し、個別に応じた支援を行います。

重点施策（3）勤務・経営問題への支援



勤務環境、労働環境の多様化に対応できるよう、職場での対策に加え、地域の関係機関が連携しながら相談体制を強化していく必要があります。職場において健康経営に関する取り組みとしてのメンタルヘルス、ワークライフバランス、ハラスメント対策を実施するとともに、心の健康づくりや自殺予防のための普及啓発や相談窓口等について、周知啓発等に取り組みます。



☎ 相談機関一覧 ☎

さまざまな悩みの
相談窓口があります。

◆南相馬市内の相談機関・相談窓口◆

R5年3月1日時点

相談機関・相談窓口	電話番号	相談受付時間
南相馬市健康づくり課	0244-23-3680	月～金 8:30～17:15 土日・祝日・年末年始を除く
こころのケアセンターなごみ南相馬事務所	0244-26-9353	
相双保健福祉事務所	0244-26-1132	

◆こころ・いじめ・ひきこもり・仕事などに関する相談◆

	相談機関・相談窓口	電話番号	相談受付時間
いじめ	福島いのちの電話	024-536-4343	毎日10:00～22:00 毎月第3土曜日は10:00～ 翌日10:00までの24時間受付
	いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌朝8:00
	ふくここライン	0120-783-295	月～金 9:00～12:00、 13:00～17:00 土日祝・年末年始を除く
ひきこもり	福島県ひきこもり相談支援センター	024-539-8883	火～土9:30～17:30 祝日・年末年始を除く
仕事	働く人の「こころの耳電話相談」	0120-565-455	月・火17:00～22:00 土・日10:00～16:00 祝日・年末年始を除く
	ハローワーク相双	0244-24-3531	月～金 8:30～17:15 土日・祝日・年末年始を除く

- ・依存症（アルコール・ギャンブル・薬物等）の相談は、相双保健福祉事務所、こころのケアセンターなごみ、南相馬市健康づくり課（各保健センター）へ。
- ・依存症等の自助グループの開催日時等は、福島県精神保健福祉センターのホームページより、アディクション伝言板をご確認ください。

◆こどもの皆さんへ みな がっこう ともだち かぞく 学校・友達・家族のことなどに関する相談 ◆ かん そうだん

	相談機関・相談窓口	電話番号	相談受付時間
いじめ	ふくしま24時間子どもSOS	0120-916-024	24時間
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	
	チャイルドライン（18歳までの子ども）	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 年末年始を除く

◆チャットで相談◆

NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料で
利用できるチャットです。

相談時間 24時間365日

チャット <https://talkme.jp/>

