

淡路市いのちを支える ネットワーク推進計画

～誰も自殺に追い込まれることのない淡路市を目指して～



淡路市の自殺の現状

自殺者数

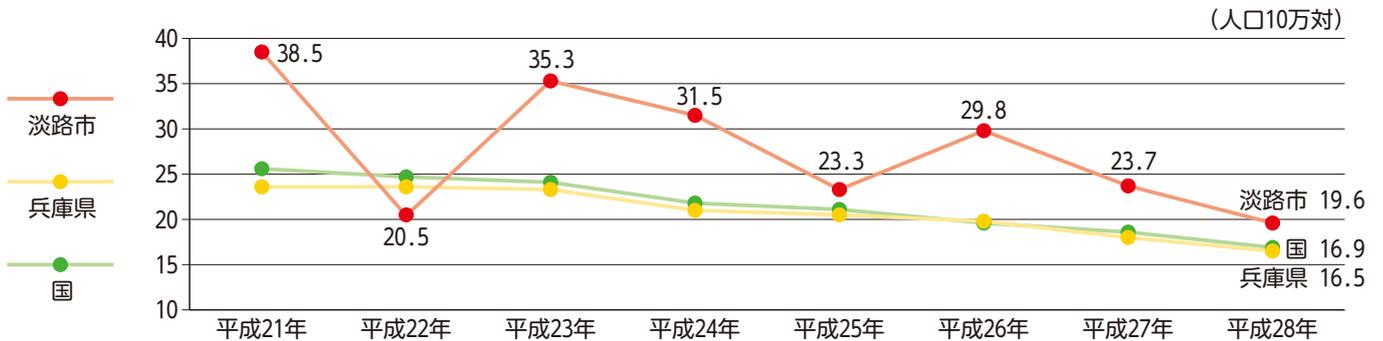
年平均約**12人**で、交通事故による死亡者数の**2倍**

自殺死亡率※

※人口10万人当たりの自殺者数

平成28年は19.6(淡路市) 16.5(兵庫県) 16.9(国)で、
兵庫県や国と比較すると高い

淡路市、兵庫県及び国の自殺死亡率の推移

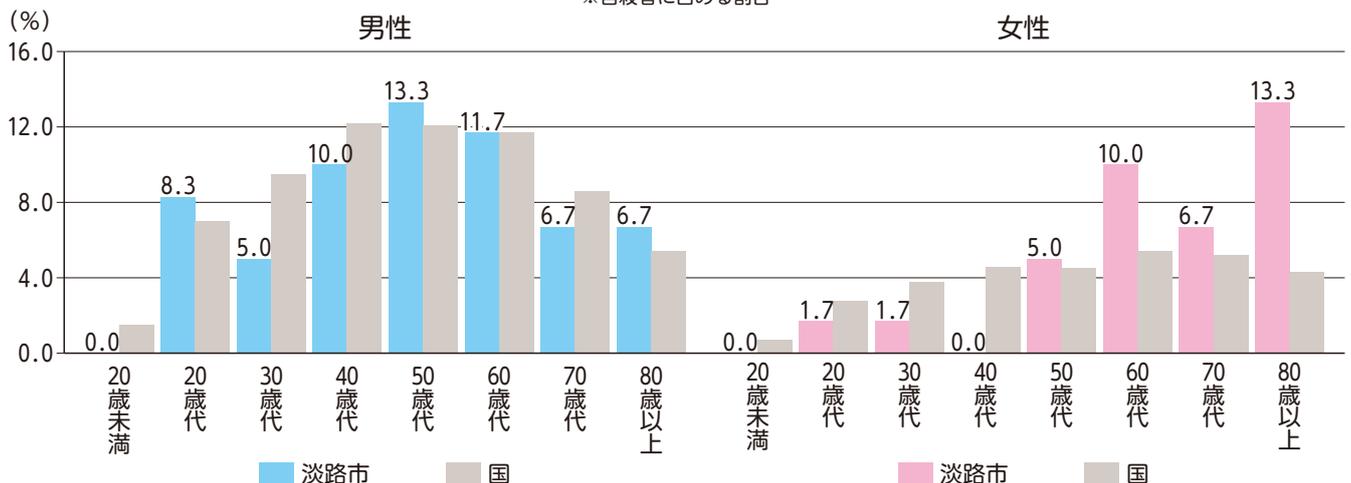


年代別自殺者数

男性は働き盛り層が多く、女性は60歳以上が多い

性・年代別の自殺者の割合※ (平成24～28年平均)

※自殺者に占める割合



期間及び目標値

期 間

平成31年度～平成38年度（2026年）

目標値

平成38年度までに自殺死亡率を13.7以下(5.95人)に減少

基本施策

1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策に特化したネットワークの強化だけでなく、他の目的で地域に展開されているネットワーク等と自殺対策との連携の強化も含みます。特に、自殺の要因となり得る分野のネットワークとの連携を強化していきます。

2 自殺対策を支える人材の育成

身近な地域で支え手となる市民を増やし、様々な分野の専門家や関係者に自殺対策の視点を持ってもらうための研修等も強化していきます。

3 市民への啓発と周知

行政としての市民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報を提供し、また講演会等を開催することで市民が自殺対策について理解を深めることのできる機会を増やします。

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(過労・借金・孤独など)」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因(夢・やりがい・自己肯定感)」を増やす取組を行い、双方の取り組み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。

5 児童生徒のSOS出し方に関する教育

児童生徒が、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）の実施に向けた環境づくりを進めます。

あなたは
大丈夫？

こころのストレスチェック

次の質問に答えて、合計点を出してください。

いいえ…0点 時々…1点 しばしば…2点 常に…3点

- ① 体がだるく、疲れやすい
- ② 最近、気分が沈む・重くなる
- ③ 朝は特に無気力だ
- ④ 首や肩が凝る
- ⑤ 眠れない・朝早く目覚める
- ⑥ 食事が進まず、味がしない
- ⑦ 息が詰まり、胸が苦しい
- ⑧ のどの奥に物がつかえるよう
- ⑨ 人生がつまらなく感じる
- ⑩ 仕事が進まず、何をするのもおっくう
- ⑪ 以前にも、今の症状があった
- ⑫ 本来は、仕事熱心で几帳面



合計 _____ 点

0～10点

こころの健康が保たれています。
これからもストレスをためない生活を続けましょう。

11～15点

精神的な疲労がたまっています。休養をとりましょう。

16点以上

うつ状態が疑われます。
専門機関に相談しましょう。

こころの病は誰にでも起こります。
こころの不調やストレスが長く続くと、日常生活に支障が出てきます。
気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう。

9/10～9/16は自殺予防週間、3月は自殺対策強化月間です

発行 淡路市役所 健康福祉部 健康増進課
〒656-2292 兵庫県淡路市生穂新島8番地
TEL：0799-64-2541(直通) IPTEL：050-7105-5039
FAX：0799-64-2529
URL：http://www.city.awaji.lg.jp
E-mail：awaji_kenkouzoushin@city.awaji.lg.jp