

# 市民の皆さん一人ひとりがゲートキーパーです

ゲートキーパーは、難しい知識や資格は必要ありません。まずは、市民の皆さん一人ひとりが身近な人の悩みや不調に**気づき**、勇気をもって**声をかけ**、話を聞いて**(傾聴)**、必要な支援へ**つなぎ見守る**ことで、自殺予防につながります。市では、市民の皆さんが早めに自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応が図られるよう「ゲートキーパー」の養成に取り組みます。

## 身近な人の「こころのSOS」に気づいてください

- 依然と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 周囲との交流を避けるようになる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 飲酒量が増える など



## こころの相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談受付時間(祝日・年末年始は除く)
こころの健康、ひきこもり、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存の問題、精神障がい者の医療・社会復帰等に関する相談	会津保健福祉事務所	0242-29-5275	月～金 8:30～17:15
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15
こころの病・不安・孤独・生きるのが辛いなどの様々な悩み相談	こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00
こころや身体の健康相談	会津若松市健康増進課	0242-39-1245	月～金 8:30～17:15

※下記の電話相談では、夜間、休日も受け付けています。

相談窓口	電話番号	相談受付時間
福島いのちの電話	024-536-4343	毎日 10:00～22:00 毎月 第3土曜は22:00～翌朝10:00
自殺予防いのちの電話	0120-783-556(フリーダイヤル)	毎月10日 8:00～翌朝8:00
岩手・宮城・福島専用よりそいホットライン	0120-279-226(フリーダイヤル)	24時間対応 365日

発行:会津若松市健康福祉部健康増進課

令和元年8月

電話0242-39-1245 FAX0242-39-1231

<https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/>

# 「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

本市では、これまで「第2次健康わかまつ21計画」によりこころの健康づくりを推進し、自殺死亡率の減少に取り組み、自殺者数は減少傾向にあります。依然として自ら命を絶つ方は少なくありません。そこで、本市の自殺対策を更に推進し、「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、国が策定した「地域自殺対策計画策定ガイドライン」に基づき、「会津若松市自殺対策推進計画」を策定しました。

## 計画の概要

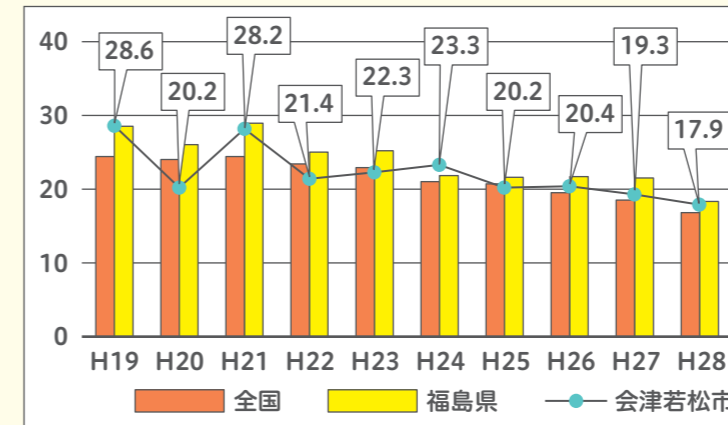
### 会津若松市の自殺の現状

#### 死亡者数の推移

	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28
全数	37	26	36	27	28	29	25	25	24	22
男性	28	22	23	23	17	17	17	17	18	13
女性	9	4	13	4	11	12	8	8	6	9

出典:人口動態統計

#### 死亡率の推移 (人口10万人当たりの自殺死亡者数)



出典:人口動態統計

- 自殺死亡率は、おおむね県よりは低いものの、全国より高い状況です。
- 性・年代別では、男性60歳代の自殺者が、全国・県と比べて目立って高くなっています。
- 職業別では、無職者が全体の約7割を占めています。無職者のうち、主婦・学生・年金生活者を除いた失業者等が55%を占め、特に60歳未満の自殺者の80%を占めています。

### 5つの基本方針

- 基本方針1** 生きることの包括的な支援として推進します
- 基本方針2** 関連する他の施策と連携させることで総合的な対策として展開します
- 基本方針3** 段階や状況に応じた効果的な対策を実施します
- 基本方針4** 自殺問題の啓発的な取組と自殺対策における実践的な取組を合わせて推進します
- 基本方針5** 関係者による連携・協働を推進します

### 計画の期間と目標

- 計画期間** 2019年度～2022年度
- 数値目標** 2022年までに自殺者数を20人以下に減少(現状値:2015年の自殺者数24人)