

## 第2次しろい健康プラン

【基本方針】  
自分らしく元気に  
みんなで力を合わせる  
健康づくり

健康増進計画

食育推進計画

歯科口腔保健  
推進計画

## 自殺対策計画

近年、全国の自殺者数は2万人を超えており、白井市においても年間10人前後の尊い命が失われている現状があります。この計画は、「誰も自殺に追い込まれることのない白井市の実現」を目指し、市民とともに行政や関係団体・機関などが協力して、自殺対策に取り組むために策定しました。

めざす姿

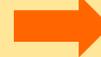
## 誰も自殺に追い込まれることのない白井市の実現

「生きることの包括的な支援（＝自殺対策）」を市民と地域、行政などが互いに協力しながらみんなで取り組んでいきます。

数値目標

## 自殺死亡率

現状 **17.6**  
(平成24年～平成28年 平均)



目標 **12.3以下**  
(平成32年～平成36年 平均)

### 〔施策の方向性〕

## 1. 地域におけるネットワークの強化

関係機関との情報の共有と連携強化及び地域におけるネットワークの構築と連携強化を図ります。



ゲートキーパー(命の門番)って？  
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

## 2. 自殺対策を支える人材の育成

ゲートキーパーの役割を担う人材を、関係団体・機関と連携し小学校区単位で養成します。  
相談業務などに従事する人への研修会を行うとともに、養成講座などを実施する指導員や講師の育成を行います。



## 3. 市民への啓発と周知

自殺予防週間や自殺対策強化月間などに関係団体・機関と連携し、自殺予防に関わる情報の提供などを行います。



### □ 重点的取り組み □

市が重点的に取り組む対象者は 高齢者と生活困窮者 です。

### 様々な分野でのゲートキーパー(命の門番)の養成

ゲートキーパー養成講座を開催し、自殺対策の視点でも支援できる人材を増やします。

### 自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援

経済的・社会的困窮状況に応じて、専門の相談窓口の紹介や相談者とともにプランを作成するなど、自立に向けた支援を行います。

つなぐシートを作ります！  
支援が途切れてしまうことのないよう、『つなぐシート』を作成し、関係機関が連携しながら支援をします。

## 5. 児童生徒のSOSの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、SOSの出し方に関する教育などを実施します。



## 4. 生きることの促進要因への支援

自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援のため、孤立を防ぐ居場所づくりや交流の場づくりの充実、相談体制の充実及び見守り組織の連携・強化などを図ります。



# 自殺対策計画

## めざそう値一覧

目標項目		めざそう値
地域におけるネットワークの強化	(仮称)自殺対策ネットワーク会議の設置	未設置→設置
自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー(命の門番)の養成(各小学校区10人以上)	取り組み開始 →9小学校区
	養成講座などを実施する指導員や講師の育成	未実施→10人
市民への啓発と周知	相談窓口カード、自殺予防週間などの啓発リーフレットの配布	全戸配布
	自殺対策強化月間におけるイベントの開催	年1回実施
	自殺予防週間、自殺対策強化月間を聞いたことがある人の割合(20歳以上)	未調査 →66%以上
	自殺やうつ病に関連する講演会や講習会に参加したことがある人の割合(20歳以上)	未調査 →2%以上
	ゲートキーパー(命の門番)の言葉と意味を知っている人の割合(20歳以上)	未調査 →33%以上
生きることの促進要因への支援	家族以外に、自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人がいる割合の増加(20歳以上)	64.5% →70%以上
	遺族に対する支援情報の提供(窓口でのリーフレット配布)	未実施→実施
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	児童・生徒のSOSの出し方に関する教育の実施	取り組み開始 →実施(全小・中学校)
	SNS相談を行う団体があることについての普及啓発(高校1年生)	未調査 →平成31(2019)年度に設定する

## ◆ゲートキーパー(命の門番)の役割◆

その①

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて声をかける  
眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど“いつもと違う様子”に気づいたら、「眠れている?」「どうしたの?」「力になれることはない?」などと自分にできる声かけをしましょう。

その②

傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける  
安心して話せる雰囲気をつくりましょう。責めたり、安易に励ましたりせず話に耳を傾けましょう。

その③

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す  
(主な相談窓口は下記に記載)  
心身の不調や社会的・経済的な問題を抱えている時には医療機関や公的機関などの専門家への相談につなげましょう。

その④

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る  
必要があれば、また相談にのることを伝え、温かく見守りましょう。

(出典:内閣府作成リーフレット「誰でもゲートキーパー手帳【第2版】」より抜粋一部編集)

## ◆◆◆◆◆ 主な相談窓口 ◆◆◆◆◆

- 白井市役所 各課 (047-492-1111【代表】)  
(社会福祉課、障害福祉課、高齢者福祉課、子育て支援課、健康課、教育支援課など)
- 白井市社会福祉協議会 心配ごと相談 (一般相談、弁護士相談、税理士相談)
- 千葉県精神保健福祉センター (心の健康や精神障害、アルコール依存症、ひきこもりや思春期の精神保健など精神保健福祉全般に関する相談)
- 印旛健康福祉センター (精神保健福祉相談、アルコール相談、自死遺族支援など)
- 千葉県子どもと親のサポートセンター (子どものいじめや学校生活などに関する相談)
- 千葉県中央児童相談所 (養育や発達、非行、虐待などの18歳未満の児童に関する相談)
- 千葉県女性サポートセンター (DVをはじめ女性の抱える悩みの相談)
- 医療機関 (かかりつけ医、精神科、心療内科など)



## ◆◆◆ メール・SNSなどによる相談窓口 ◆◆◆

- いのちの電話 いのちの電話ではメールによる相談活動を行っています。
- チャイルドライン チャイルドラインは18歳までの子どものための相談先です。
- Mex(ミクス) 家族や友達・からだ・性のことなど、人には言えない「困ったかも」を手助けする10代のためのWebサイトです。カテゴリや場所などから、10代がメールや電話などで利用できる全国の相談窓口やサービスを検索することができます。
- 支援情報検索サイト (厚生労働省ホームページ) 【URL】 <http://shienjoho.go.jp/>  
相談窓口情報など悩み別に検索できるサイトです。

(出典:厚生労働省ホームページ)



第2次しろい健康プラン 自殺対策計画

発行/白井市 編集/健康子ども部 健康課

概要版

平成31(2019)年3月発行

〒270-1492 千葉県白井市復1123 TEL:047-492-1111(代表)