

心の病気の初期サインに気づくことが大切です。

自分自身に当てはまることは
ありませんか？

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けず、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

…など

周りにこんな変化がある人は
いませんか？

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い

…など



(資料：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より一部引用)

ひとりで悩んでいませんか？まずはご相談ください

ふきのとうホットライン
～心の健康相談窓口一覧～

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/137>

HPIはこちら▼



メンタルヘルスチェックシステム

「こころの体温計」

ご自身や周りの方の「こころの健康管理」にお役立てください。

https://www.city.katagami.lg.jp/gyosei/kenko_fukushi/hoken/kenkozukuri/1455

※利用料はかかりません（通信費は自己負担となります）。



HPIはこちら▼



概要版

潟上市自殺対策計画(第2期)

計画策定の趣旨

自殺は、その多くが追い込まれた末の死とされています。自殺の背景には、心の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、多くの社会的要因があり、自殺対策は地域の様々な課題にきめ細かく取り組む必要があります。

平成28年の改正自殺対策基本法において、すべての区市町村に「地域自殺対策計画」の策定が義務付けられたことから、本市でも平成31年3月に「潟上市自殺対策計画」を策定し、実行してきました。この度、前計画から5年経過したことから「潟上市自殺対策計画(第2期)」を策定しました。

本計画の実行を通して、前計画の基本理念を引き継ぎ「誰も自殺に追い込まれることのない潟上市」の実現を目指します。



基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない潟上市」の実現

計画の期間と数値目標

本計画の期間は、2024(令和6)年度から2029(令和11)年度までの6年間とします。本市では、国、秋田県の目標値及び市総合計画の目標値を勘案し、令和11年までに自殺死亡率13.2以下を目指します。

潟上市	平成27年	令和4年	令和11年 (令和10年実績値)
自殺死亡率 (人口10万対)	27.2	16.0	13.2以下
自殺者数(人)	9	5	4以下

潟上市自殺対策計画
(第2期) 概要版

令和6年3月発行

【発行】 潟上市福祉保健部健康長寿課健康づくり班
〒010-0201 秋田県潟上市天王字棒沼台226番地1
TEL: 018-853-5315 / FAX: 018-853-5233
E-Mail: kenkoushidou@city.katagami.lg.jp

5つの基本施策

基本施策

1 地域における連携・ネットワークの強化

自殺の多くは、複数の要因が関係していることから、行政や医療機関、関係団体が協力することが必要なため、連携することができるようネットワークの強化を進めます。

- (1) 地域・庁内における連携・ネットワークの強化
- (2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化



基本施策

2 自殺対策を支える人材の育成

自殺リスクの高い人の早期発見と早期対応のため、自殺の危険を示すサインに気づき、話を聞いて、見守りながら必要な相談、支援機関につなぐ役割を担う人材の養成を進めます。

- (1) 市役所職員を対象とする研修会
- (2) 市民等を対象とする研修会



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る可能性があること、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが大切であるということが社会全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発活動を行っていきます。

- (1) リーフレット等啓発グッズの作成と周知
- (2) 市民向け講演会・イベント等の開催
- (3) メディアを活用した啓発活動



基本施策

4 生きることの促進要因への支援

誰でも気軽に参加できるサロンなど居場所づくり活動を推進していくとともに、相談体制と支援の充実を図っていきます。

- (1) 自殺リスクを抱える可能性のある人への支援（居場所活動含む）
- (2) 相談体制の充実と支援策・相談窓口の情報提供
- (3) 妊産婦・子育てをしている保護者への支援の充実
- (4) 自殺未遂者への支援
- (5) 遺族への支援



基本施策

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が困難やストレスに直面した時に、「誰にどうやって助けを求めればよいのか」具体的な実践方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育（SOSの出し方教育）を推進します。

- (1) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進



3つの重点施策

重点施策

1 高齢者への対策



相談支援先の情報を高齢者や支援者に周知するとともに、高齢者とその支援者が、社会的に孤立することなく、他者と関わり、生きがいを感じられるような地域づくりを推進します。

- (1) 包括的な支援のための連携推進
- (2) 高齢者の健康不安に対する支援
- (3) 社会参加の強化と孤独・孤立の予防
- (4) 介護者（支援者）への支援

重点施策

2 生活困窮者への対策

生活扶助等の経済的な支援だけでなく、就労支援や病気の治療など、関係機関が協働し様々な取組を通じて支援を行っていきます。

- (1) 多分野多機関のネットワークの構築と相談支援
- (2) 生活困窮を抱えたハイリスク者に対する個別支援



重点施策

3 勤務・経営に関する対策

働き盛り世代のうつ病などの精神疾患の正しい知識の普及啓発に努めるほか、何かあった時の相談先について周知していきます。

- (1) 勤務問題の理解を深め、相談先についての周知を進める



詳しい取り組みについては、
潟上市自殺対策計画（第2期）冊子をご覧ください

