

主な相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

- 電話相談 平日・休日ともに 24 時間対応
電話番号 **0570-064-556** (おこなおう、まもろうよ、こころ)

いのちの電話(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

- 毎日:午後4時から午後9時 ●毎月10日:午前8時から翌日午前8時まで
電話番号 **0120-783-556**(なやみ、こころ)

よりそいホットライン

- どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。 ●24時間対応
電話番号 **0120-279-338** (つなぐ、ささえる)

埼玉県SNS相談「こころのサポート@埼玉」

- LINE による相談を受け付けています。
●相談実施日時:日曜日 21 時から翌 6 時まで、月曜日 21 時から翌 1 時まで
(相談受付時間は、相談開始時間から終了 30 分前までとします。)



北本市こころの相談 (健康づくり課)

- 電話番号 **048-594-5544** (平日8:30~17:15)
※ご相談の内容によっては、別の相談窓口を案内させていただく場合があります。

「こころの体温計」で ストレスチェックしてみませんか

簡単な質問に答えることで、今のストレス度や
落ち込み度がどのくらいか知ることができます。

①以下のURLから

[https://fishbowlindex.jp/kitamoto/demo/
index.pl](https://fishbowlindex.jp/kitamoto/demo/index.pl)

②QRコードから



第二期北本市自殺対策推進計画 概要版

発行: 北本市 健康づくり課 令和6年3月
住所: 埼玉県北本市本町 1-111 電話: 048-594-5544 (直通)

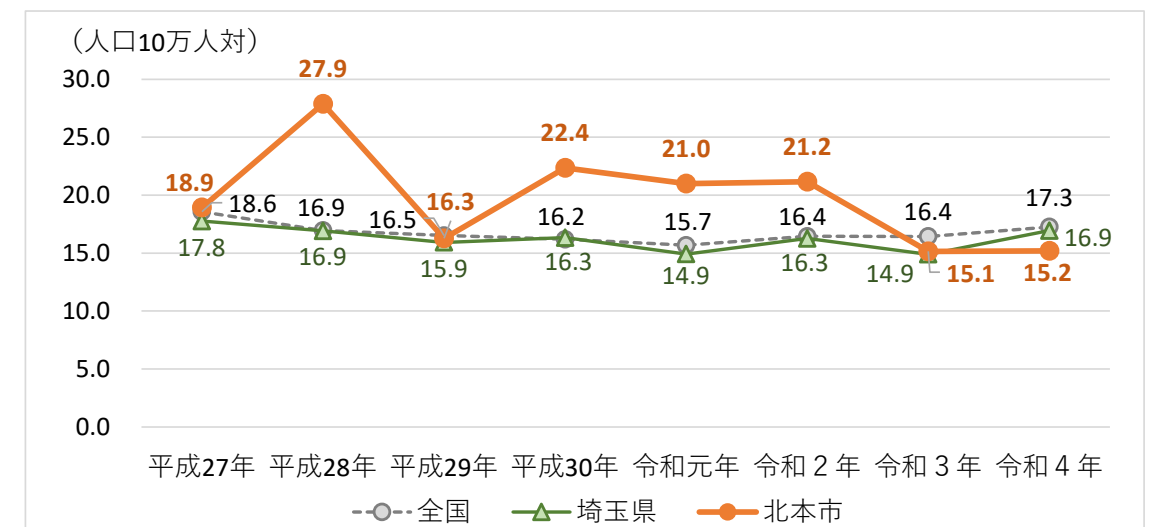
第二期北本市自殺対策推進計画

概要版

「自殺」は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みや社会とのつながりの減少、与えられた役割に対する過剰な負担感などから、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとしてとらえる必要があります。
本市では、自殺対策の本質が生きることの支援であることを改めて認識し、自殺の危機要因となる、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、様々な問題に対応することと併せて、すべての人がかけがえのない個人として尊重され、生きがいや希望を持って生きることができるよう、「第二期北本市自殺対策推進計画」を策定し、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を行います。

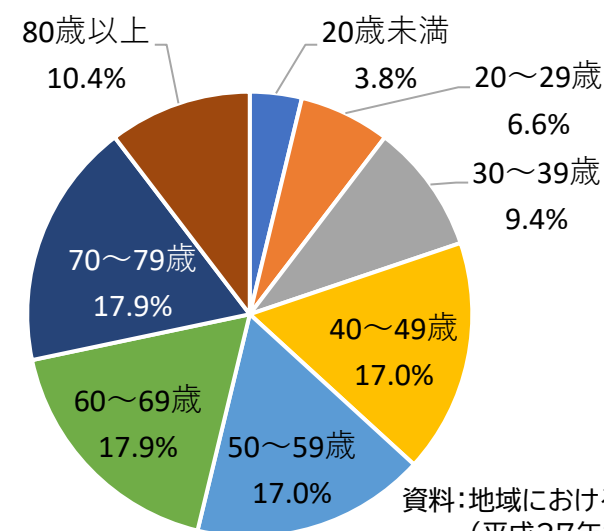
自殺の現状 自殺死亡率(人口10万人当たり)

本市の自殺死亡率は平成28年、平成30年から令和2年にかけて、全国・埼玉県を上回っていましたが、令和4年には、全国・埼玉県を下回る水準となりました。



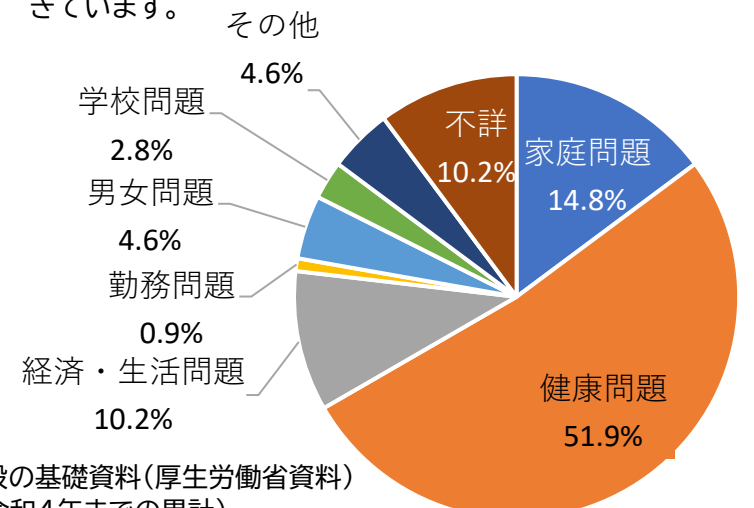
自殺者年代別割合

本市は40歳代から70歳代の自殺者が大部分を占めています。



自殺原因・動機別割合

自殺原因・動機別割合については、「経済・生活問題」や「家族問題」が深刻化する中で、これらと連携して、うつ病などの「健康問題」が生ずるなど、自殺の多くは様々な要因が関連する中で起きています。



資料: 地域における自殺の基礎資料(厚生労働省資料)
(平成27年から令和4年までの累計)

～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～

基本施策

1 地域におけるネットワークの強化

自殺のハイリスク群である4つに重点を絞った取組を進めます。

2 自殺対策を支える人材の育成

自殺の危険性の高い人に適切な対応・連携を図ることができるゲートキーパーの養成に努めます。

3 市民への啓発と周知

「こころの健康づくり」の普及啓発活動を行い、自殺対策の理解の促進や、周囲の人とも互いに助け合う土壌の形成に努めます。

4 生きることの促進要因への支援

適切な支援へつなげるため、相談窓口の設置と支援や、地域での居場所づくりに努めます。

指標	基準値 平成27年 (2015)	目標値 令和8年 (2026)	参考 令和10年 (2028)
人口10万人対自殺死亡率	18.9	13.2 (30%減)	さらなる減を 目指す。

国の「自殺総合対策大綱」において、令和8年の自殺死亡率为平成27年の18.5と比べて30%以上減少させることを数値目標としています。

本計画も、国と同様に、令和8年までに人口10万人対自殺死亡率为平成27年比30%以上減少させることを目指し、30%減である人口10万人対自殺死亡率13.2を目標値とします。

※人口10万人対自殺死亡率：死因別死亡率は、人口10万人当たりを単位としています。

自殺死亡率も、人口10万人当たりの自殺者数で算出しています。

重点施策

自殺のハイリスク群である4つに重点を絞った取組を進めます。

1 高齢者への支援

家庭や地域で安定した生活を送るための支援や、地域での居場所づくりに努めます。

2 生活困窮者への支援

必要な支援の情報提供や関係機関との連携を行います。

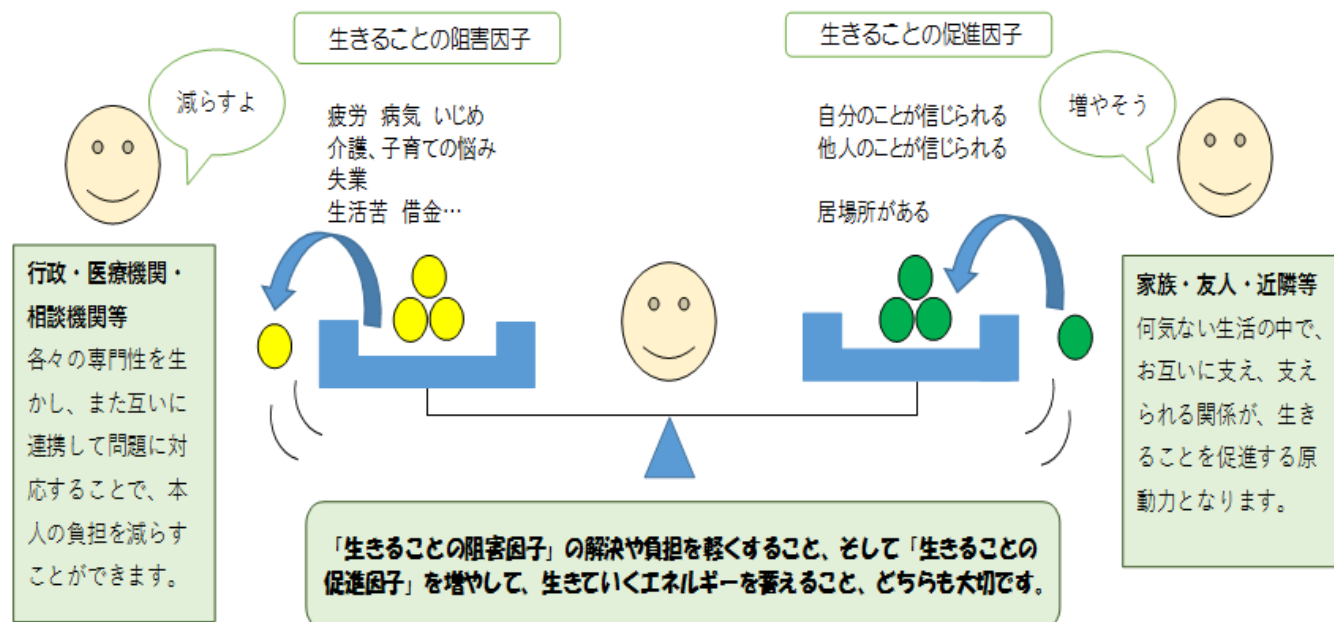
3 女性への支援

妊産婦への支援をはじめとして、女性特有の支援を踏まえ、必要な相談窓口へつなぐ支援を行います。

4 子ども・若者への支援

身近な人と安定した関係を築けるよう関係機関による情報共有や連携を行います。経済的な困窮を抱える子どもへの支援の充実を図ります。

こころのはかり



身近な人のこころの疲れに気づいていますか？

【悩みや問題】

- ・子育てや介護に悩みがある
- ・人間関係に悩みがある
- ・借金など経済的な問題がある

- ☐ 感情が不安定で落ち着かない
- ☐ 何に対しても興味がわかず、楽しめない
- ☐ 仕事や家事に集中できない

※悩みや問題が続くと、自分自身で悩みを相談することが難しくなります。身近な人の異変に気づいたら、早めに裏面の相談窓口にご相談ください。

あなたのこころ疲れていませんか？

下記の項目が2つ以上、また2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は、裏面の相談窓口にご相談ください。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

(厚生労働省資料より)

