



いのち支える

第2次 甲府市自殺対策推進計画

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度

【 概 要 版 】



イラスト：細川貂々（『ツレがうつになりまして。』著者）

❖ 計画策定の趣旨

自殺対策基本法では、自殺を「社会の問題」として捉え、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しており、全ての都道府県及び市町村は「自殺対策計画」を策定することと定められています。

自殺対策の考え方は、持続可能でより良い社会の実現を目指す世界共通の目標「SDGs」の掲げる「誰一人取り残さない」という理念とも合致しており、より良い社会のために誰もが関わることで推進していくことが強く求められています。

本市では、平成30年度に「甲府市自殺対策推進計画」を策定し、市長を本部長とした「甲府市自殺対策推進本部」を設置して庁内の横断的な体制を整備するとともに、「甲府市自殺対策推進協議会」が計画に基づいた自殺対策の取組みを推進してきました。同計画の成果と取り残された課題を踏まえつつ、市の自殺対策の取組みをさらに推進するために、「第2次甲府市自殺対策推進計画」を策定しました。

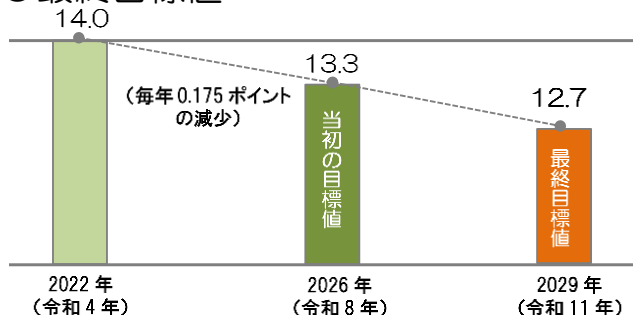
❖ 期間と最終目標値

● 期間

本市の関連計画との連動を図るという観点も踏まえ、令和6（2024）年度から令和11（2029）年度までの6か年度を計画期間としています。

2024年度 (R6年度)	2025年度 (R7年度)	2026年度 (R8年度)	2027年度 (R9年度)	2028年度 (R10年度)	2029年度 (R11年度)
計画期間（本市の関連計画との連動を図るという観点から設定）					
※社会情勢や国・山梨県などの施策等に変化があった場合、必要に応じて見直します。					成果の検証、 次期計画の策定

● 最終目標値



前計画では、国の自殺総合対策大綱を踏まえて、令和8（2026）年時点での自殺率を13.3に引き下げる目標を定めていました。

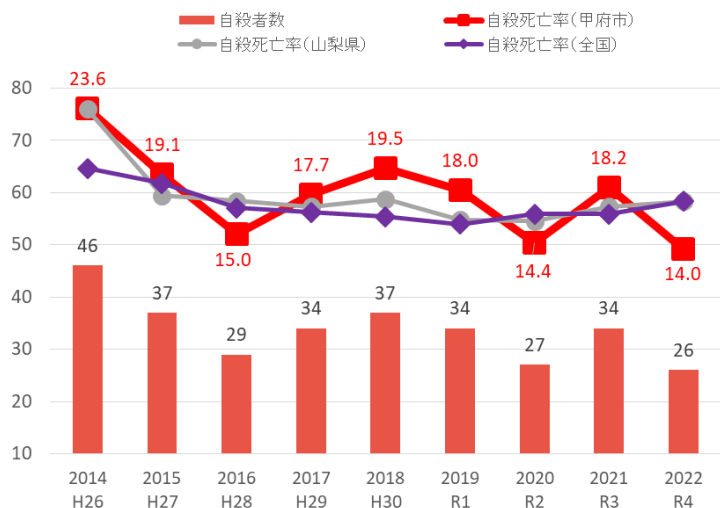
本計画もこれを踏まえ、令和4（2022）年の自殺率14.0を起点とし、当初の目標値である令和8（2026）年の13.3への減少幅をそのまま継続することを目指す（毎年0.175ポイントを減少させる）とし、令和11（2029）年の最終目標を12.7とします。



甲府市における自殺の実態

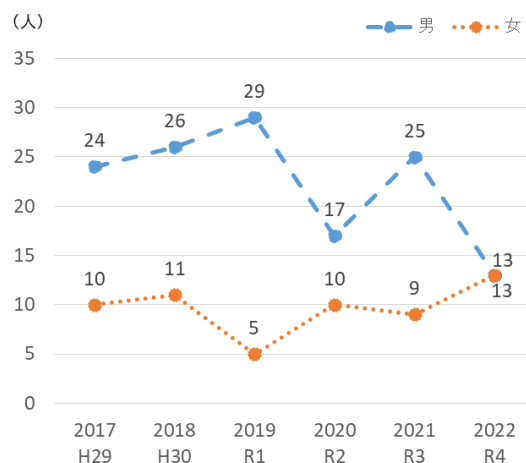
- ①自殺者数は、やや減少傾向にあります。依然として毎年30人ほどで推移しています。
また自殺率を全国・山梨県と比較すると、本市はやや高い傾向となっています。
- ②自殺者数を性別でみると、男性はわずかに減少であるのに比べ女性が微増の状況にあります。
※他のデータもみると、本市の自殺者には「無職者・失業者」「20歳代」が多くなっています。

①自殺者数（甲府市）および自殺率（全国、山梨県、甲府市）の推移



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

②甲府市の性別ごと自殺者数の推移



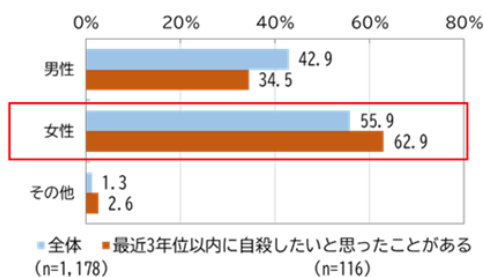
出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



市民のこころの健康についての調査結果

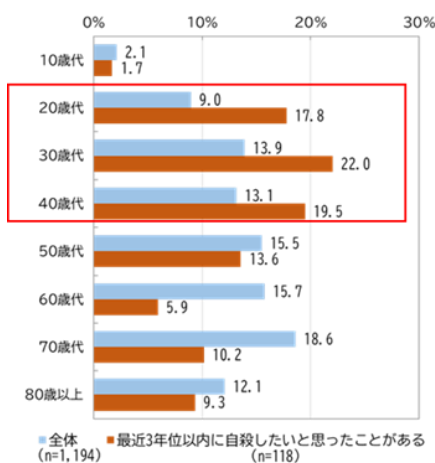
- ①3年以内に自殺したいと考えたことがある人をみると、性別では女性に、年代では20～40代の比較的若い世代に偏りがみられます。
- ②市では自殺対策として各種の情報発信や啓発を行っています。 「自殺予防週間・自殺対策強化月間」「ゲートキーパー」を「知っている」人はいずれも10%未満に留まっています。

① 3年以内に自殺したいと考えたことがある人
〈性別での比較〉

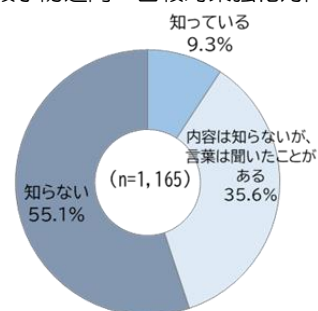


※「全回答者（薄いグラフ）」と「3年以内に自殺したいと考えたことがある人（濃いグラフ）」とで割合を比較したものです。濃いグラフの値が薄いグラフより高い層では、自殺のリスクが高いことが懸念されます。

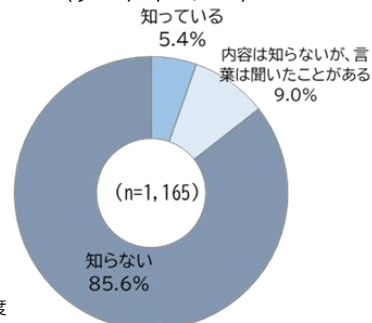
〈年代での比較〉



②自殺対策用語の認知度
〈自殺予防週間・自殺対策強化月間〉



〈ゲートキーパー〉





自殺対策を進める考え方

●これから求められる取組み

- ◆ 自殺率が国・県より高い傾向があるため、多くの人を巻き込んで、自殺率を抑えるための対策が必要です。
- ◆ すでに実施・運営されているさまざまな支援やサービスなどについて、周知を強化し、認知度向上や利用促進につなげる必要があります。
- ◆ 市民全体を対象とすることに加え、**特に対応すべき対象**を絞り込み、その人々の抱える問題に重点的に対応することが必要です。



◆現状分析から推測される「自殺リスクが高いと懸念される人」

- ① 20歳代～40歳代の女性の非正規雇用者、無職等の人
- ② 10歳代～20歳代の学生／社会人になったばかりの若者
- ③ 働きながら子育てや介護をしている人
- ④ 高齢の単身・夫婦のみの世帯の人

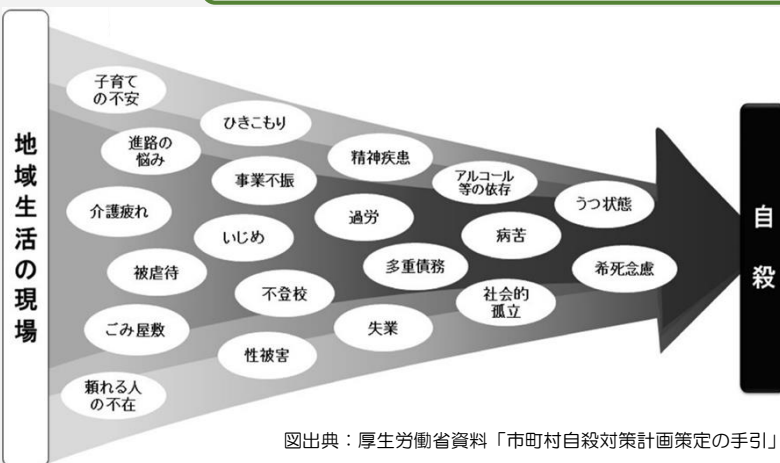
これからの自殺対策では、社会問題としての関心や理解を市民に促していくことに加え、社会問題の影響を深刻に受けると懸念される層が取り残されないようその問題に寄り添い、誰もが暮らしやすいまちをつくっていかねばなりません。

この考えのもと、本市における自殺対策の基本方針を以下のとおり定めます。

基本方針

**「誰も取り残されることのない、
社会全体で悩みや不安に寄り添えるまちをつくる」**

自殺対策の具体的な取組み方



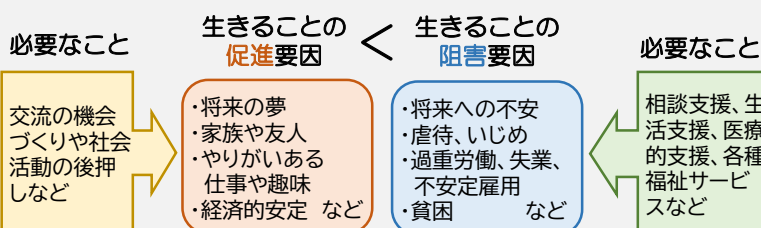
図出典：厚生労働省資料「市町村自殺対策計画策定の手引」

自殺の背景には、健康、経済、人間関係などに加えて、地域・職場の状況や家族など周囲のものが関係しています。

そのなかで自殺のリスクが高まるのは、生きることの「促進要因」より「阻害要因」が上回ったときとされています。

必要なことは、地域や人々のつながりづくりやさまざまな支援策で、幅広い分野にまたがっています。本市では分野の横断・連携によって対策を進めます。

自殺のリスクが高まるとき



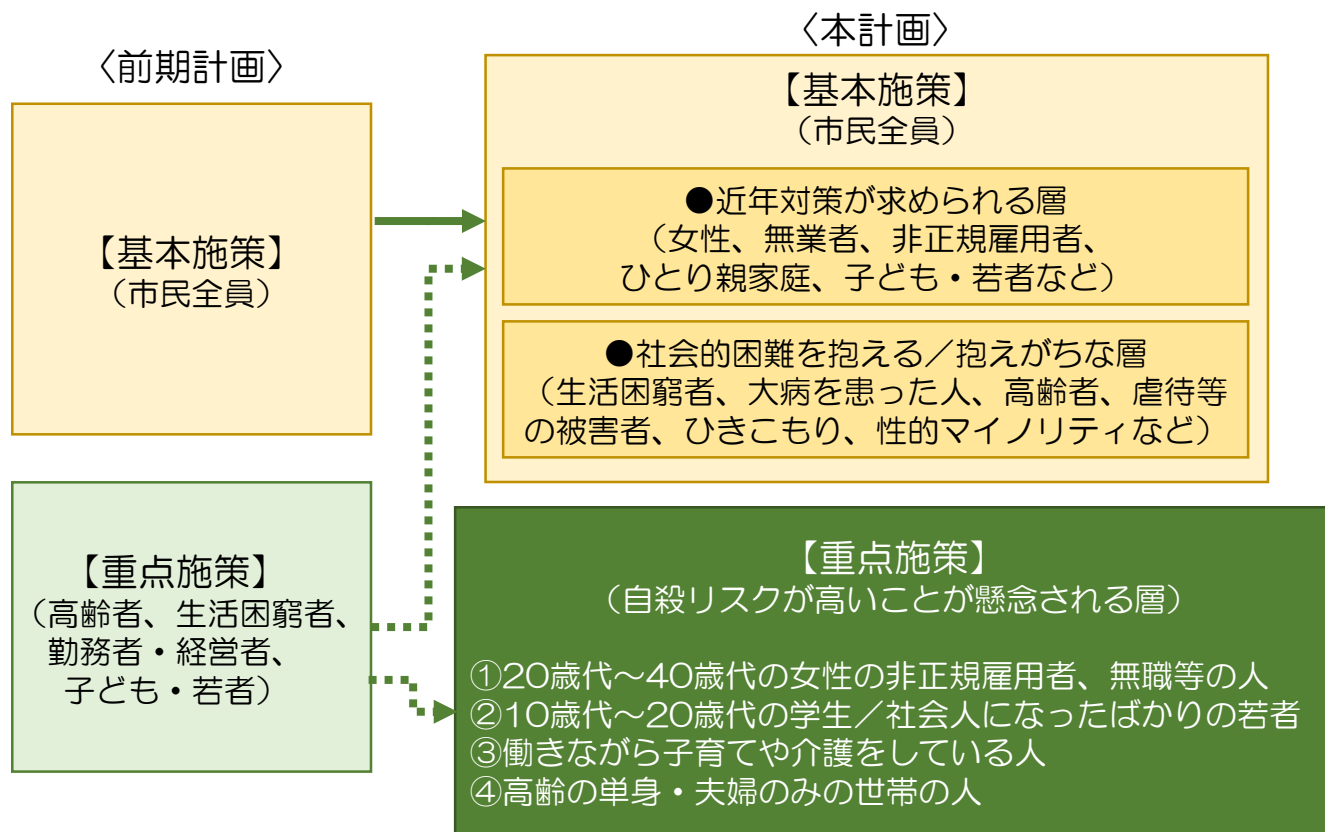


実施する施策

●全体像と前計画からの更新点

市民全員に向けた「基本施策」と、自殺リスクが高いことが懸念される層に向けた「重点施策」のふたつに取組みます。

前計画よりも、それぞれの対象者をより具体的に掘り下げ、実効性のある取組みにします。



●施策の体系

基本施策として18事業、重点施策として43事業に取組みます。

さらに、福祉、健康増進、子育て支援、公共施設管理など、幅広い分野にまたがって生きることを支援する関連施策として63事業に取組み、全体としては124事業を実施します。

第2次 甲府市自殺対策推進計画（全124事業）

基本施策（18事業）

- 1 市民への啓発と周知 (5事業)
- 2 地域におけるネットワークの強化 (3事業)
- 3 自殺対策を支える人材の育成 (3事業)
- 4 生きることの促進要因への支援 (3事業)
- 5 未遂者・自死遺族等へのケア (4事業)

重点施策（43事業）

- 1 女性の非正規雇用者、無職者への自殺対策の推進 (14事業)
- 2 子ども・若者への自殺対策の推進 (12事業)
- 3 仕事や家庭の悩みを抱え込みがちな人への自殺対策の推進 (8事業)
- 4 高齢の単身・夫婦のみの世帯への自殺対策の推進 (9事業)

生きる支援の関連施策（63事業）

基本施策

地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤的な取り組み

1 市民への啓発と周知	・広報等による啓発・周知 ・イベント・キャンペーンと連携した理解促進 ・こころの健康についての教育、相談
2 地域におけるネットワークの強化	・会議などを通じた情報共有、連携強化
3 自殺対策を支える人材の育成	・ゲートキーパー養成講座における動画視聴の実施
4 生きることの促進要因への支援	・居場所づくり ・食育や心の教育の出前講座の実施 ・子育て世帯の交流機会づくり
5 未遂者・自死遺族等へのケア	・地域での包括的な自殺未遂者支援・ケア ・自殺者の親族などへの支援

重点施策

自殺リスクが高いと考えられる人への優先的かつ重点的な取り組み

1 女性の非正規雇用者、無職者への自殺対策の推進	・生活困窮者への支援・関係機関との連携 ・生きるための包括的な支援（相談支援、母子保健支援、就労支援など） ・女性の利用が多い商業施設等における普及啓発リーフレットの設置
2 子ども・若者への自殺対策の推進	・SOSの出し方教育におけるデジタル漫画の作成 ・SOSの受け方に関する小中学校保護者へのデジタル漫画の作成 ・子ども・若者に向けた啓発・相談支援 ・養育に関わる保護者への支援体制の充実
3 仕事や家庭の悩みを抱え込みがちな人への自殺対策の推進	・労働環境改善・メンタルヘルス向上 ・働く人に向けた相談体制の充実
4 高齢の単身・夫婦のみの世帯への自殺対策の推進	・地域包括ケアなどによる高齢者の自殺予防 ・高齢者の孤立防止、生きがいづくり

生きる支援の関連施策

幅広い分野を横断した包括的な支援

1 自殺対策に関する広報・啓発・相談窓口の周知を図る
2 様々な分野でゲートキーパー養成講座の受講等(人材育成)を推奨する
3 支援を必要とする人に気づいて適切な支援機関につなぐ
4 生きることの包括的な支援につながる取組みを推進する





成果目標・数値目標

●成果目標

指 標	現状値	目標値	出典等
自殺率(住所地ベース)	14.0 (令和4年) (2022年)	2029年までに自殺率を12.7以下とする	厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

※国は2026年までの目標値を定めていることから、本計画期間中に国の新たな目標値等変更があった場合は必要に応じ修正します。

●数値目標 〈基本施策〉

指 標	現状値	目標値	出典等
「自殺予防週間」、「自殺対策強化月間」の認知度 (「知っている」と「言葉は聞いたことがある」の合計)	44.9% (令和5年) (2023年)	70% (令和11年) (2029年)	甲府市こころの健康に関する住民意識調査
ゲートキーパーの認知度 (「知っている」と「言葉は聞いたことがある」の合計)	14.4% (令和5年) (2023年)	35% (令和11年) (2029年)	甲府市こころの健康に関する住民意識調査

〈重点施策〉

指 標	現状値	目標値	出典等
女性の「3年以内に自殺したいと思ったことがある」割合	12.3% (令和5年) (2023年)	令和5年実績値以下 (令和11年) (2029年)	甲府市こころの健康に関する住民意識調査
10代・20代のこころの健康に関心を高めるための「こころの体温計」アクセス数	1,905件 (令和4年度末) (2022年度末)	2,500件 (令和11年度末) (2029年度末)	精神保健課
中小企業への自殺対策普及啓発割合	—	30% (令和11年度) (2029年度)	精神保健課
65歳以上の「うつ」のリスク該当者の割合	46.6% (令和5年) (2023年)	43.6% (令和11年) (2029年)	甲府市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査



推進体制

計画推進は、計画(Plan)をたて、それを実行(Do)し、実行の結果を評価(Check)して、さらに計画の見直し(Action)を行うというPDCAサイクルに基づいて進めます。

計画は、甲府市自殺対策推進協議会との協働で策定し、計画の内容に基づき、市民、関係団体、行政等が連携して自殺対策の推進に向けた様々な活動を実行していきます。



こころの健康に関する相談窓口

相談内容		相談窓口	連絡先	受付時間
心と体	心の悩み	ストレスダイヤル	254-8700	平日9:00~12:00、13:00~16:00 (夜間) 木 16:00~19:00
		こころの健康相談統一ダイヤル (自殺防止電話相談)	0570-064-556	365日 24時間対応 (但し、平日12:00~13:00を除く)
		山梨いのちの電話	221-4343	火~土 16:00~22:00
		東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応
		国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 月 22:30~2:30 火 17:00~2:30、水~日 20:00~2:30
	ひきこもり	山梨県ひきこもり地域支援センター (山梨県立精神保健福祉センター)	254-7231	平日 9:00~12:00、 13:00~16:00
		甲府市ひきこもり相談窓口	242-8667	平日 8:30~17:15
	依存症	依存症相談窓口 (山梨県立精神保健福祉センター)	254-8644	平日 9:00~12:00、 13:00~16:00
	心の悩み(うつ症状 や摂食障害など)	甲府市役所 精神保健課	237-5741	平日 8:30~17:15
	心と身体の悩み	甲府市役所 地域保健課	237-1173	平日 8:30~17:15
		甲府市役所 障がい福祉課	237-5240	平日 8:30~17:15
	難病	山梨県難病相談支援センター (山梨県福祉プラザ内)	244-5260 244-5261	平日 9:00~16:00
	がん	山梨県がん患者サポートセンター	227-8740	平日 9:00~17:00
		山梨県立中央病院がん相談支援センター	253-7111 (代表) 254-7851 (直通)	平日 8:30~17:00
	認知症	山梨県認知症コールセンター	254-7711	平日 13:00~17:00
		山梨県若年性認知症相談支援センター (日下部記念病院内)	0553-22-2212	平日 10:00~15:00
女性	女性の悩み	甲府市女性総合相談室	223-1255	月~木 9:00~12:00、13:00~16:00 金 9:00~12:00、13:00~19:00
		女性の健康相談(甲府市役所母子健康課)	242-6186	平日 9:00~16:00
	女性の悩み・ 配偶者による暴力	女性総合相談/配偶者暴力相談支援センター (山梨県女性相談所)	254-8635	平日 面接9:00~17:00(要予約)、 電話9:00~20:00
		女性総合相談/配偶者暴力相談支援センター (びゅあ総合)	237-7830	毎日 面接9:00~16:00 電話9:00~17:00 (ただし第2、第4月曜日を除く。 第2、第4月曜日が祝日の場合、翌日が休みとなる)
子ども・若者	子育ての悩み	女性の人権ホットライン(甲府地方務局)	0570-070-810	平日 8:30~17:15
		山梨県産前産後電話相談	269-8110	24時間対応(ただし山梨県民に限る)
		甲府市役所 母子保健課	237-8950	平日 8:30~17:15
		甲府市子ども・青少年総合相談センター 「おひさま」	237-5917	平日 8:30~17:15
	子ども (18才未満)の 悩み	中央児童相談所	288-1561	平日 8:30~17:15
		子どもの人権110番(甲府地方務局)	0120-007-110	平日 8:30~17:15
	青少年の悩み	甲府市子ども・青少年総合相談センター 「あおぞら」	221-3011(直通) 0120-743-011 (子ども・青少年専用ダイヤル)	平日 8:30~17:15
	いじめ・不登校	いじめ不登校ホットライン (24時間子供SOSダイヤル)	0120-0-78310	24時間対応
	少年非行	ヤングテレホン(山梨県警察本部)	0120-31-7867	平日 8:30~17:00
事業場	若者の自立・就労	やまなし若者サポートステーション	244-3033	月~金、第1・第3土曜日 9:00~18:00
	職場における心の健康「事業所内のメンタルヘルス対策」	山梨産業保健総合支援センター (産業保健スタッフ等に対する助言・支援)	220-7020	平日 9:00~17:00
経営者・労働者	職場内のいじめ・嫌がらせ・労働条件等	こころの耳電話相談	0120-565-455	月・火 17:00~22:00、土・日 10:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)
		中小企業労働相談所(県民生活センター内)	223-1471	平日 8:30~17:00
生活の安全	緊急性のない犯罪又は犯罪のおそれのある行為	警察本部総合相談室	#9110または 233-9110	24時間対応
		甲府警察署	232-0110	24時間対応
		南甲府警察署	243-0110	24時間対応

* 平日は月~金曜日。祝日、年末年始を除きます。令和5年度中に作成したものであり、名称等が変更になっている場合があります。

SNSによる相談窓口



電話では話しにくいこともLINE等のSNSで相談することができます。

「厚生労働省SNS相談」で検索するか、または左の二次元コードからご確認ください。

こころの体温計（こころの健康チェック）

「こころの体温計」は、気軽にこころの健康をチェックできるシステムです。

ちょっと疲れてるかなと感じたら、チェックしてみましょう。

以下の二次元コードから利用できます。



- 利用料は無料です（通信料金は自己負担となります）
- 医学的診断をするものではなく、ストレスの程度やこころの健康に関心を持っていただくためのものです。

第2次甲府市自殺対策推進計画

令和6（2024）年度～令和11（2029）年度

甲 府 市

発行 令和6（2024）年3月

住所 〒400-8585

甲府市丸の内一丁目18番1号

電話 055-237-1161（代表）

URL <http://www.city.kofu.yamanashi.jp>