

平成28年に、国の「自殺対策基本法」の中で、すべての自治体に自殺対策計画の策定が義務づけられました。

そのため、市では従来の「秋田市自殺総合対策事業計画」を見直し、新たに「秋田市民の心といのちを守る自殺対策計画」を策定し、あらゆる分野の事業に「自殺対策＝生きることの包括的な支援」という視点を反映させ、民(民間)・学(大学・研究機関)・官(行政)の連携による取り組みを強化し、自殺対策を推進していきます。

秋田市民の 心といのちを守る 自殺対策計画

問い合わせ

健康管理課 ☎(0883)111800

FAX ☎(0883)111588

【計画期間】

平成31年(令和元年度)
～令和5年度

【目標値】

計画最終年までに自殺
死亡率(人口10万人あた
りの自殺者数)を14.9
以下とする

(参考)平成27年の自殺
死亡率 19.9

平成29年の自殺死亡率と自殺者数

	自殺死亡率	自殺者数
秋田市	17.4	54人
秋田県	24.4	242人
全国	16.4	20,465人

秋田市の 自殺対策の 取り組み

【基本理念】

心といのちを守り、ともに支えあい、
誰も自殺に追い込まれることのない秋田市の実現

【基本施策】

基本施策は、全国的に取り組みが必要とされる
自殺対策の基盤となるものです。

1 地域におけるネットワークの強化

民・学・官の連携による自殺対策の強みを
これまで以上に生かし、関係機関などがそれぞれ
の役割に応じた自殺対策を推進します。

2 自殺対策を支える人材の育成

市民一人ひとりが自殺対策を自分のこと
として理解し参加すること、また、悩みを抱えた
人への対応について支援者のスキルアップ・技術
向上を図ることをめざし、各種研修などの機会
を積極的に設けます。

3 市民への啓発と周知

自殺は社会の努力で防ぐことができるこ
と、相談先や支援の方法などに
ついて広く周知を行います。



4 生きる力の強化

相談事業、孤立を防ぐための居場所づく
り、自殺未遂者などへの支援、遺された人への支
援を関係機関と連携し推進します。

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

心が苦しかったり自分自身を傷つけたい
と思ったときのSOSの出し方と、つらいときや
苦しいときは助けを求めようということを学ぶ教
育について推進します。



自殺対策計画の概要版は、健康管理課(八橋の市保健所)、各市民サービスセンターで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。◆広報ID番号 1017113

あなたも私も ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人です。



自殺の危険を示す サインに気づきましょう

- 気分が沈む、気力がわかない、眠れないなどのうつ病の症状がある
- 頭痛、肩こり、体のだるさなど、原因不明の身体の不調が長く続いている
- 飲酒量が増えた
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、失職した
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるものを失った
- 重症の身体の病気に加った
- 自殺を口にする
- 自殺未遂をした



声をかけ、必要な支援につなげましょう

- 勇気を出して声をかけましょう
「なんだか元気がないけど、どうしたの？」
- 相手の話に耳を傾けましょう
つらい気持ちを共感し、否定せずに聞き役になりましょう
- 早めに必要な支援につなげましょう
かかりつけ医、精神科や心療内科の医療機関や保健所に相談するように促しましょう
- 温かく寄り添い見守りましょう

◆精神科医による「精神保健福祉相談」

原則通院していないかたが対象です。ご本人やご家族、関係者などからの相談に応じます。定員は1日2人。

日時▶毎月第1・第3木曜祝日、年末年始は除く、午後1時30分～4時

会場▶市保健所(八橋)

◆臨床心理士による「こころのケア相談」

心の問題を抱えるご本人が、ご自身で問題解決できるようにサポートします。定員は1日3人。

日時▶毎週水曜(祝日、年末年始は除く)、午後1時15分～5時

会場▶市保健所(八橋)

◆保健師などによる「こころの相談」

電話か来所で相談ができます。来所相談を希望するかたは、お申し込みを。
日時▶平日の午前8時30分～午後5時

【重点施策】

秋田市の自殺者の状況を踏まえ、特に力を入れるべき施策を重点施策として取り組みます。



1 勤務・経営対策

労働者や経営者は、職場の人間関係、仕事の悩み、過労、うつ状態などの自殺のリスク(危険性)を複数抱えやすいことから、関係機関と連携を図り、対策を推進します。

●取り組み：職場でのメンタルヘルス対策の推進、労働者などに対する各種事業の実施など

2 若者対策

若者は、学業、就労、結婚、子育てなど、多様な場面でさまざまな課題を抱える世代であることから、若者特有の心理に合ったさまざまな施策を推進します。

●取り組み：若者の抱えやすい課題に着目した

3 生活困窮者対策

学生・生徒などへの支援の充実、若者自身が身近な相談者になるための取り組みなど

生活困窮者は、介護、多重債務、精神疾患などの問題を複合的に抱えることが多く、社会的に孤立しやすい傾向があることから、必要なサービスにつながるように、相談支援と生活支援との連携を推進します。

●取り組み：相談支援、人材育成の推進、居場所づくりや生活支援の充実など

4 高齢者対策

今後、ますます高齢化率が高くなることが予測されることから、包括的な支援に向けて関係機関と連携を図り、対策を推進します。

●取り組み：包括的な支援のための連携の推進、高齢者の健康不安に対する支援、社会参加の強化と孤独・孤立の予防など