

# 目 次

第1章 計画の概要	
1 計画策定の背景と目的	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	1
4 計画の数値目標	1
5 基本理念	1
6 自殺対策における共通認識	2
第2章 むつ市の自殺の現状と関連データ	
1 自殺の特徴	4
2 自殺の現状	6
3 高齢者の状況	8
4 生活困窮に関連するデータ	12
5 勤務・経営に関連するデータ	14
6 地域福祉計画アンケート調査から	15
7 メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」利用状況	17
8 子育て中の保護者の状況	18
9 データから見たむつ市の課題	20
第3章 課題解決に向けて生きる支援の取組	
1 施策の体系	21
2 5つの基本施策	22
3 3つの重点施策	31
第4章 生きる支援関連施策	37
第5章 いのちを支えるこころの健康づくり（自殺対策）の推進体制	
1 計画の周知	43
2 推進体制	43
3 進行管理	43
資料	44

# 第1章 計画の概要

## 1 計画策定の背景と目的

むつ市では、これまで「むつ市健康増進計画 第2次 健康むつ21」に基づき、全ての市民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会の実現に向け、こころの健康づくりを含めた様々な健康づくりに取り組んできました。

そのような中、平成28年4月に改正された自殺対策基本法第13条第2項において、市町村は「市町村自殺対策計画」を定めることとし、平成29年7月25日には新たな「自殺総合対策大綱～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～」が閣議決定されました。

これらの背景をふまえて、当市も全庁舎事業の棚卸し作業を行い、包括的視点かつ自殺対策への共通認識を持つことを加味しながら「むつ市いのちを支えるこころの健康づくり計画」を策定し「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指していきます。

## 2 計画の位置づけ

本計画は「むつ市総合経営計画」及び「むつ市地域福祉計画」を上位計画とし、「むつ市健康増進計画 第2次 健康むつ21」と整合性をもった計画とします。

## 3 計画の期間

2019年度から2023年度の5年間を計画期間とします。

## 4 計画の数値目標

国の「自殺総合対策大綱」では、2015年と比べて、2026年までに自殺死亡率を30%以上減少させることとしています。むつ市においては、2016年の自殺死亡率19.1から、2023年には16.2へ、2026年には13.3へ減少させることを目標とします。

## 5 基本理念

自殺対策基本法における以下の基本理念を踏まえ、誰も自殺に追い込まれることのないむつ市を目指します。

- (1) 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全てのかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援と、それを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として実施します。

- (2) 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施します。
- (3) 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的視点からのみならず、自殺の実態に即して実施します。
- (4) 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応、自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施します。
- (5) 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策における有機的な連携を図り、総合的に実施します。

平成28年4月1日改正 自殺対策基本法 第二条 基本理念より

---

## 6. 自殺対策における共通認識

---

むつ市の自殺対策がその効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない地域社会」を実現するためには、自殺の現状の把握だけでなく、次に掲げた共通認識や基本的な考え方を踏まえて取り組むことが重要です。

### ●自殺は誰にも起こりうる身近な問題である

多くの人は、自分は自殺と関係がないと考えがちですが、実際は自分や家族、友人など周りの人が当事者になる可能性があります。自殺対策を進める上で、市民一人ひとりが「自殺は誰にも起こりうる身近な問題であること」を認識する必要があります。

(図表1-1)

### ●自殺はその多くが追い込まれた末の死である

自殺は、病気の悩み等の健康問題のほか、倒産、失業、多重債務等の経済・生活問題、介護・看病疲れ等の家庭問題等、様々な要因が複雑に関係しています。自殺は個人の自由な意志や選択の結果ではなく、その多くが様々な悩みにより心理的に危機的な状況まで「追い込まれた末の死」であることを認識する必要があります。

### ●自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題である

世界保健機関（WHO）が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」であると名言しているように、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるということが、世界の共通認識となっています。心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入により、また自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、「多くの自殺は防ぐことができる」ということを認識する必要があります。

●自殺を考えている人は何らかのサイン（予兆）を発していることが多い

死にたいと考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠・原因不明の体調不良、自殺をほのめかす言動等、自殺の危険を示すサイン（予兆）を発している場合が多いとされています。自殺を図った人の家族や職場の同僚など身近な人でも、自殺のサインに気づき難い場合もありますので、身近な人以外の人

図表 1-1 自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）

