

いのちを大切に、生きることに前向きになれるように

# 帯広市生きるを支える推進計画

(第二期帯広市自殺対策計画)

計画期間：令和6年度～令和10年度

## みんなが誰かの「ゲートキーパー」

※ゲートキーパー：身近な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと。あなたの声かけで救われるいのちがあります。



健康推進課ではゲートキーパー養成講座を行っています。ご希望に応じて地域の集まりや会社等に伺いますのでご活用ください。

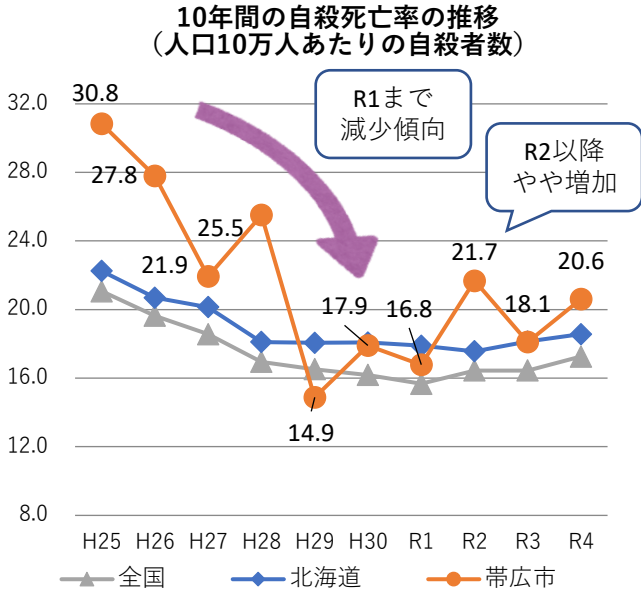


いのち支える

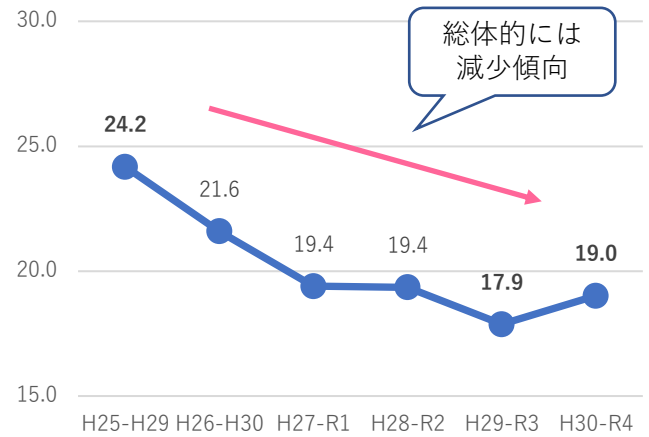
帯広市は、生きることに前向きになれるまちを目指し、5年間の計画のもと、市民の皆さんや関係機関とともに効果的に自殺対策の取り組みを進めます。

# 帯広市の現状

## 【自殺死亡率】

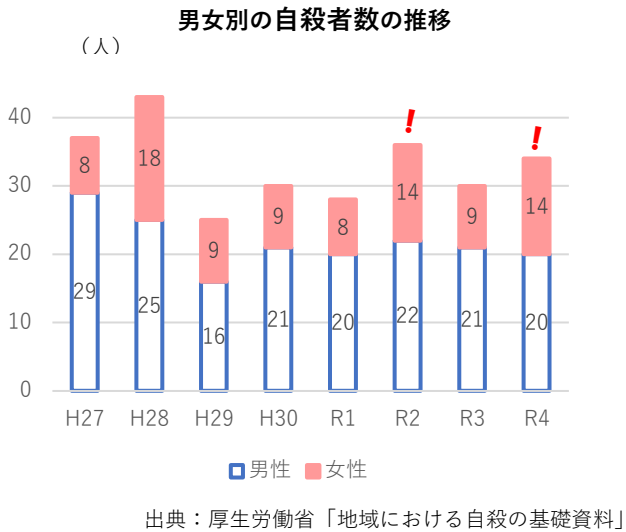


## 5年平均自殺死亡率（人口10万人対）の推移



●全国・全道よりも高く推移

## 【自殺者の傾向】



## 帯広市の主な自殺の特徴（H29～R3 合計）

自殺者の特性上位5区分※	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (10万対)
1位:男性40～59歳有職同居	18	12.1%	23.7
2位:男性60歳以上無職同居	14	9.4%	28.0
3位:女性60歳以上無職同居	14	9.4%	15.8
4位:女性60歳以上無職独居	12	8.1%	33.2
5位:男性20～39歳有職同居	12	8.1%	24.4

出典：いのち支える自殺対策推進センター  
「地域自殺実態プロファイル2022」

●男性の自殺者数は平成30年以降ほぼ横ばいで推移、女性は令和2年、令和4年に顕著な増加

●男性の有職者、60歳以上の男女が多い

## 【市民アンケート結果からわかったこと】

- 若い人ほどストレスが高い
- 相談先の認知度が低い

帯広市の特性を踏まえ、国や北海道における施策をもとに、市民や関係機関とともに効果的に自殺対策に取り組みます。

## 基本理念

市民一人ひとりがかけがえのない「いのち」を大切にし、  
生きることにも前向きになれるまちを目指します

## 目標

自殺死亡率を14.0以下とすることを目標とします。

(参考) 令和4年の自殺死亡率：20.6

	平成27年 (基準)	令和10年 (目標)
自殺死亡率※	21.9	14.0以下

※人口10万人あたりの自殺者数

## 生きことを支えるための取り組み

全ての皆さんを対象に取り組むこと

### 地域の連携強化

様々な分野の取り組みや支援者等が連携・協働できるようにネットワークの強化を行います

### 生きことを支える人材育成

相談を受ける人や市民の皆さんを対象に、悩みを抱える人への「気づき」や対応方法等を学ぶ人材育成を行います

### 市民への啓発と周知

各種相談窓口の周知や、困りごとへの対応、困難な状況にある人へ対応方法の啓発を行います

### 生きことの促進要因への支援

様々な分野の相談体制の充実や、相談窓口の情報発信、居場所づくりの支援を行います

### SOSの出し方に関する教育の推進

若年者を対象に、ストレス対処方法や困ったときに助けを求めることを学ぶ取り組みを行います。また身近な大人が適切に対応できるよう普及啓発を行います

対象ごとの状況に着目して取り組むこと

### 働く人

心身ともに健康で働き続けることができるよう、メンタルヘルス等の相談先の周知啓発を行います

### 高齢者

高齢者の相談支援、孤立・孤独を防ぐための居場所づくりや相談先の周知を行います

### 生活困窮者

生活に困窮している方に対し、関係機関と連携し支援を行います

### 女性

妊産婦や子育て中の方、困難な問題を抱える女性に対し、相談支援や地域交流等を行います

# 一人で悩まず相談してみませんか

## 主な相談窓口

受付時間 月～金 8時45分～17時30分（祝日・年末年始を除く）

相談内容	相談窓口	連絡先
こころとからだの健康について 妊娠・出産・育児について	健康推進課	0155-25-9721 0155-25-9722
子育てについて	子育て支援課	0155-25-9700
介護保険・高齢者福祉について	介護高齢福祉課	0155-65-4151
生活困窮について	生活支援第1課	0155-65-4154
学校での友人関係や進学について	教育相談センター	0155-25-2595 (9時00分～17時00分)
労働について	帯広総合労働相談コーナー (帯広労働基準監督署)	0155-97-1242 (9時00分～16時30分)

## いのちとこころの電話相談

相談窓口	連絡先	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	(月～金)9時～21時 (土日祝)10時～16時
北海道いのちの電話	011-231-4343 0120-783-556	24時間365日対応 毎月10日の8時～翌日8時まで無料
旭川いのちの電話	0166-23-4343	(火・水)9時～15時30分 (木)9時00分～(月)15時30分は連続

### メンタルヘルスチェック 「こころの体温計」

簡単な質問に答えるだけで自分自身や家族等のこころの状態をチェックできるシステムです。



### 悩みの相談窓口

帯広市のホームページでは、上記以外にも様々な悩みの相談窓口を紹介しています。SNSでの相談先もあります。



帯広市ホームページトップ  
検索▶悩みの相談窓口



帯広市生きるを支える推進計画（令和6年3月発行）

帯広市市民福祉部健康保険室健康推進課  
〒080-0808 帯広市東8条南13丁目1 帯広市保健福祉センター内  
電話：0155-25-9721 / F A X：0155-25-7445  
E-mail：public\_health@city.obihiro.hokkaido.jp



帯広市生きるを支える  
取り組みホームページ