

こころやからだの悩み

●妊娠中、赤ちゃんから大人まで●

長浜市健康推進課（ながはまウェルセンター1階）
北部健康推進センター（保健センター高月分室）

☎ 65-7751
☎ 85-6420

●アルコール・ひきこもり・薬物の相談含む●

滋賀県長浜保健所
滋賀県立精神保健福祉センター

☎ 65-6610
☎ 077-567-5010

こころの悩み

●誰にも話せず、不安や孤独に悩むとき●

●さまざまな悩みで途方にくれているとき●

滋賀いのちの電話（金・土・日 10時～22時）

☎ 077-553-7387

●家族・仕事・学校のこと 自分の性格・人間関係のこと●

こころの電話相談（10時～12時 13時～21時）

☎ 077-567-5560

お金に関する相談

消費生活相談

●借金・多重債務について●

●商品購入など契約トラブルについて●

長浜市消費生活相談窓口（9時～16時）
（市役所1階）

☎ 65-6567

生活福祉資金貸付相談等

●低所得世帯などの方への生活資金の貸付●

長浜市社会福祉協議会 長浜センター
長浜市社会福祉協議会 木之本センター

☎ 62-1804

☎ 82-5419

生活保護に関する相談

●生活相談・生活保護制度について●

長浜市社会福祉課
（市役所1階）

☎ 65-6519

仕事等に関する相談

仕事や職場での悩み

●パワハラ・セクハラ、就職についてなど●

長浜市商工振興課
（市役所2階）
滋賀県労働局（総合労働相談コーナー）
滋賀産業保健総合支援センター
（産業保健担当者向け）

☎ 65-8766

☎ 077-522-6648

☎ 077-510-0770

児童虐待・DV・子育てについての相談

●子育てへの不安がある・子どもを虐待してしまう●

●夫のDVから逃げたい●

長浜市家庭児童相談室
（市役所1階）

☎ 65-6544

高齢者に関する相談

●高齢者全般の悩みや心配事●

長浜市高齢福祉介護課
（市役所1階）

☎ 65-7841

地域包括 支援センター

南長浜（長浜・六荘・西黒田・神田）
神照郷里（神照・南郷里・北郷里）
浅井びわ虎姫（浅井・びわ・虎姫）
湖北高月（湖北・高月）
木之本余呉西浅井（木之本・余呉・西浅井）

☎ 65-8352

☎ 65-8267

☎ 73-2653

☎ 85-5702

☎ 82-3570

長浜市自殺対策計画

【概要版】



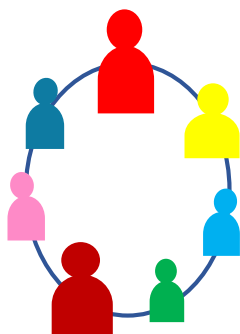
長浜市健康づくり推進キャラクター ココロン

基本理念

市民一人一人が
かけがえの無い命を大切にし、
ともに支え合う長浜
～誰もがいきいきと暮らせる地域を目指して～

平成31年3月
長浜市

1、自殺対策計画策定の趣旨

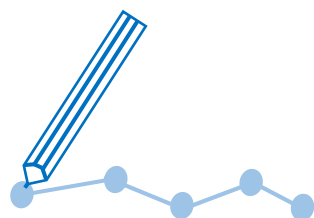


自殺は、その背景に様々な要因が複雑に関係しており、心理的に追い込まれた末の死といえます。自殺対策の本質は「生きることの支援」にあり、地域社会全体で自殺対策に取り組む必要があります。市民一人一人が互いに支え合い、誰もが生きがいを持って自分らしく生きることができる社会を目指し、計画を策定します。

2、計画期間

平成31年度から平成35年度（2023年度）まで（5年間）

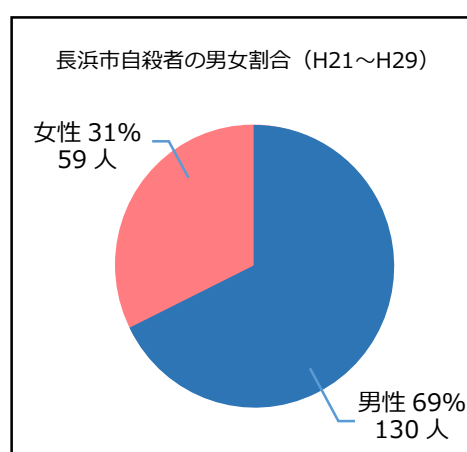
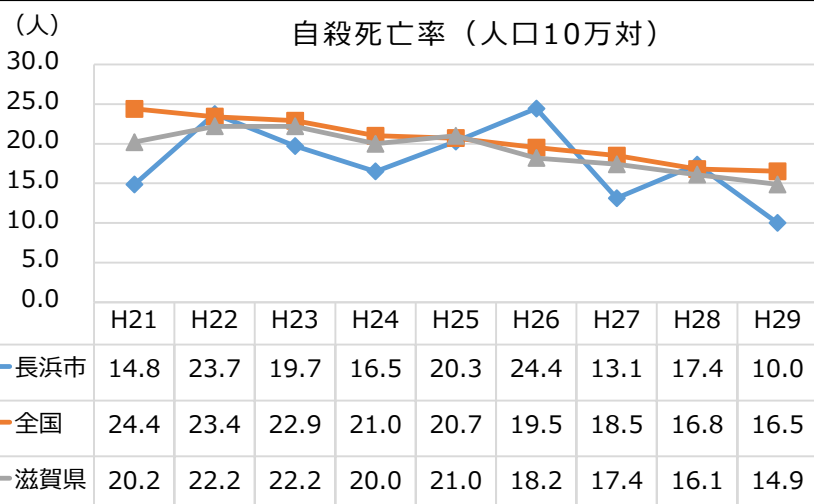
基 本的事項



長浜市の自殺者数は年間 25 人前後で推移し、平成 28 年度は 21 人、平成 29 年度は 12 人と減少傾向にあります。自殺者のうち男性が約 7 割を占め、年代別では男性の 60 歳代の死亡が最も多く、次いで 80 歳以上の高齢者と 30 歳代の働き盛りの死亡が多くなっており、20 歳代までの若年層の自殺者数は全国水準並みです。

自殺死亡率（人口 10 万対）は平成 29 年は国 16.5、県 14.9、市 10.0 と、国、県と比べ低い現状です。

自 殺の現状



※厚生労働省：地域における自殺の基礎資料より

● 数値目標 ● 長浜市は、自殺者ゼロを目指します。

計画期間における数値目標

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
自殺者の減少 （自殺死亡率：人口 10 万人対の自殺者数）	H26:24.4 H27:13.1 H28:17.4 H29:10.0	H35 までに 9.9 以下を目指す
自殺予防やうつについての研修を受けた ゲートキーパー（※）の増加	H30 のべ 2,131 人	H35 のべ 3,600 人
ゲートキーパーの認知度の増加 （健康ながはま21に関するアンケート）	21.2 パーセント	30 パーセント

※ゲートキーパー・・・「心の門番」と訳され、悩んでいる人に気づいて支援につなげる人のこと

●●●●●●●● 施策の体系および具体的な取組 ●●●●●●●●

基本的な方針

1. 地域におけるネットワークの強化

総合的に自殺対策を推進していくために、地域・市内の医療機関・学校・職域・関係機関・行政が必要な情報を共有し、連携・協力し包括的な相談体制の構築を進めます。

2. 生きることの促進要因への支援(リスクの高い人への支援の強化)

精神科受診や相談機関での支援につなげていない人への相談体制を強化します。
自殺未遂者の再企图防止への支援、自殺者の遺族等への支援を行います。

3. 市民への啓発と周知

相談窓口のリーフレット等を作成し、わかりやすく周知します。また、相談しやすい環境を整え、心の健康づくりやうつ病、双極性障害（躁うつ病）、自殺予防について正しい知識を普及します。

4. 自殺対策を支える人材の育成

地域・学校・行政・関係機関などを対象にゲートキーパーを養成します。
自殺予防について、正しい知識を持ち支援を行えるよう、相談を受ける関係者の資質の向上を図ります。

重点的な方針 あらゆる世代における支援の推進

1. 妊娠期からの相談体制を整備する

妊娠期から子育て期において保健師（子育てコンシェルジュ）が関係機関と連携し、継続的な支援を行います。産婦が産後うつに陥ることがないように、医療機関との連携や産後うつ予防についての周知を行います。

2. 子どもや若者の健やかな心を育む教育の充実を図る

乳幼児期から心身の健全な発達や生活リズムを整える大切さの知識啓発を行います。
学齢期では命を大切にするための教育に加え、社会において直面する可能性のある様々な困難やストレスへの対処方法を身につけるための教育（SOSの出し方に関する教育）を推進します。義務教育後の若者に対しても関係機関の連携をさらに強化し支援を行います。

3. 就労者が職場でメンタルヘルス研修や心の相談が受けられるよう推進する

就労者が安心して働き、家庭や社会で役割や居場所を得ることができるよう、企業に講師を派遣し、「職場でメンタルヘルス研修」を継続実施し、受講する企業が増加するよう周知啓発を行います。

4. 高齢者が孤立せず生きがいを持って生活できるよう啓発する

地域でのつながり持ち続け、社会参加や生きがいを持って生活できるよう居場所づくりを支援し、介護を受ける高齢者だけでなく、介護者の支援についても推進します。高齢者が必要な支援につながるよう、地域包括支援センター等の相談窓口の周知を行います。