

## 3月は自殺対策月間です



### 御坊市自殺対策計画について

令和2年3月に策定した「御坊市自殺対策計画」に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのない御坊市」の実現を目指し、総合的な自殺対策の取り組みを進めています。

#### ●重点施策の主な取り組み

重点施策	令和2～4年度の主な取り組み内容
高齢者の自殺対策の推進	高齢者の相談窓口である地域包括支援センターと在宅介護支援センター（市内5か所）に生活支援コーディネーターを配置し、高齢者のみならず市民総活躍の地域づくりに取り組んでいます。
生活困窮者に係る自殺対策の推進	新型コロナウイルス感染症の影響等により生活に困窮している方に対し、健康保険料（税）や介護保険料の減免、傷病手当金の支給を実施しました。 また、相談支援業務において、生活困窮に対する助言等支援、生活福祉資金貸付、住居確保給付金、生活困窮者自立支援金により生活の安定を図りました。
労働者に係る自殺対策の推進	健診など各事業を通し、悩んでいる方から相談を受け、必要な機関へとつなぎました。 市職員向けにストレスチェック、メンタルヘルス研修、ハラスメント研修、ゲートキーパー <sup>*1</sup> 研修を実施しました。 健康日高21推進協議会 <sup>*2</sup> では、事業所などに対しメンタルヘルスセミナーを実施しました。

<sup>\*1</sup> ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと

<sup>\*2</sup> 日高地方地域保健・職域連携協議会機関及び団体で構成され、広域的に住民の健康づくりを推進することを目的としている。事務局は御坊保健所

#### 数値目標

計画策定時の自殺率24.3（平成25～29年平均）を基準値とし、令和4（中間）年の目標値を21.9としていましたが、現状値は23.0（平成29～令和3年平均）となりました。最終年である令和8年の目標値を19.4とし、残りの計画期間内において施策の見直しや充実を図り、生きることの包括的支援を推進していきます。

<sup>\*</sup>自殺率は、人口10万に対する自殺者数自殺死亡率は和歌山県人口動態統計より抜粋



御坊市  
自殺対策計画

### 相談窓口について

あなたや周りの人が悩みや不安を抱えて困っているときには、さまざまな方法で気軽に相談できる場所があります。

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの電話	073-435-5192	月～金 9:30～12:00/13:00～16:00
はあとライン こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	24時間365日対応
いのちSOS	0120-061-338	6:00～24:00/月・木・金 0:00～24:00
和歌山いのちの電話	073-424-5000	毎日10:00～22:00
和歌山いのちの電話（フリーダイヤル）	0120-783-556	毎月10日8:00～翌日8:00（24時間・無料）

いのちのセーフティーラインわかやま  
平日9:00～17:00  
LINEで相談できます。



SNSでの相談は

🔍 まもろうよこころ

検索 🔍

