



いのち
支える

いのち支える

第2次浦添市自殺対策行動計画 (概要版)

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない浦添市の実現

自殺対策に係る個別の施策は、「対人支援」「地域連携」「社会制度」の3つの領域を有機的に連携（密接に関係）させることで、総合的に推進するものとします。



自殺対策行動計画とは？

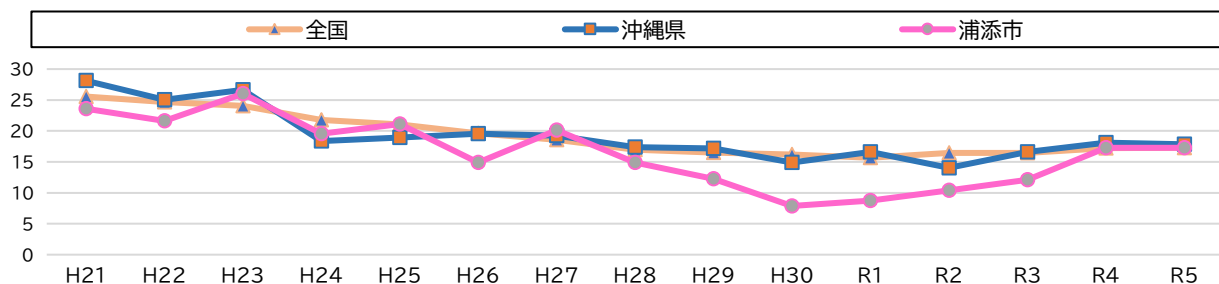
本計画は、自殺対策基本法や自殺総合対策大綱に基づき、本市の自殺対策を総合的に推進するために策定するものです。本市では平成30年3月から策定しており、本計画で第2次の計画となります。

計画期間

令和7年度～令和11年度

浦添市の現状

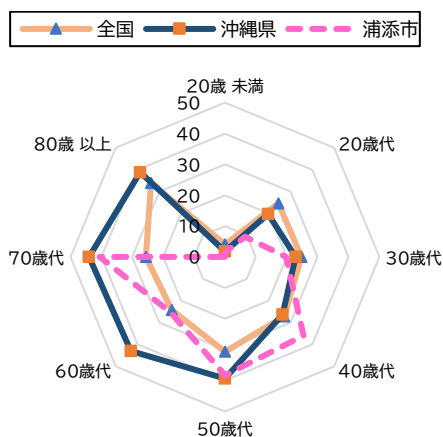
【図1】自殺死亡率の推移



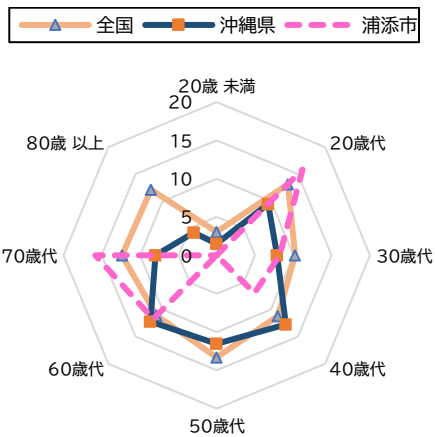
	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
自殺者数(総数)	26	24	29	22	24	17	23	17	14	9	10	12	14	20	20
自殺者数(男性)	18	14	23	18	13	14	17	12	12	5	6	6	13	16	16
自殺者数(女性)	8	10	6	4	11	3	6	5	2	4	4	6	1	4	4
浦添市自殺死亡率	23.5	21.6	26.0	19.5	21.1	14.8	20.1	14.8	12.2	7.8	8.7	10.4	12.1	17.2	17.2
沖縄県自殺死亡率	28.1	25.0	26.6	18.3	18.9	19.5	19.2	17.3	17.1	14.8	16.6	14.0	16.6	18.1	17.8
全国自殺死亡率	25.5	24.6	24.0	21.7	21.0	19.6	18.5	16.9	16.5	16.1	15.6	16.4	16.4	17.2	17.2

資料:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

【図2】男性・年代別自殺死亡率(比較)



【図3】女性・年代別自殺死亡率(比較)



資料:「浦添市・沖縄県地域自殺実態プロフィール2024 付表3」を一部抜粋(JSCP2024)
*令和元年~令和5年平均

*自殺者数(人)、自殺死亡率:人口10万人当たりの自殺者数

- ◆令和5年の自殺者数は20人。
- ◆令和5年の自殺死亡率は17.2。
- ◆年代別の自殺者数の割合をみると、男性は30~50歳代の割合が62.9%、女性は20~30歳代の割合が39.1%となっており、全国・県と比べ高い傾向がある。
- ◆年代別の自殺死亡率をみると、男性は40歳代、女性は20歳代と70歳代が全国・県と比べ高い傾向がある。
- ◆原因・動機別として、「健康問題」が最も高く、次いで「家庭問題」「経済・生活問題」となっている。
- ◆「地域自殺実態プロフィール」より、本市の重点的に取り組むべき区分は「勤務・経営者」「生活困窮者・無職者・失業者」「高齢者」が上位となっている。

■自殺対策に関する調査概要

自殺者の減少に向けて、自殺・自殺予防に関する市民の意識や状況を調査し、本計画における施策の企画・立案における基礎資料とするため、市民アンケート調査を実施しました。

浦添市こころの健康に関するアンケート調査

調査期間:令和6年8月26日～9月20日 対象:住民基本台帳に登録されている16～79歳の市民3,300人
回収状況:配布数3,300件のうち有効回収数1,292件(有効回答率39.0%)

I. 健康・睡眠状態およびストレスの程度

- ここ1か月間の平均睡眠時間について、「6時間未満」の割合は男性39.3%、女性48.5%。
*令和元年国民健康・栄養調査結果における1日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合(男性37.5%、女性40.6%)
- ストレスの程度について、市民のおよそ3割が「多い」と回答。悩みやストレスの原因として、5割以上の回答がみられた項目(男性「勤務に関すること」、女性「勤務に関すること」「家庭に関すること」)。

II. 「うつ病」についての認知度や医療機関等への受診状況

- CES-D(抑うつ状態の自己評価尺度)を用いた市民のうつ状態の分析について、抑うつ状態「軽度」～「重度」合計の割合が最も高い年代は男性40代、女性20代。「重度のうつ状態」が高い年代(上位3つ)は男性・女性ともに40代、30代、50代。
- 自身のうつ病のサインに気づいたとき、利用したい専門窓口について「専門の医療機関を受診する」(74.2%)が最も高く、次いで「公的機関の相談窓口相談する」(13.5%)となっている。

III. 不安や悩み、つらい気持ちを抱えたときの相談相手、誰かに相談することへの考え

- 不安や悩み、つらい気持ちを抱えたときの相談相手について、男性のおよそ5人に1人が「いない」と回答。「重度のうつ状態」では約4割が「いない」と回答。
- 誰かに相談したり、助けを求めたりすることへのためらいについて、10～40代では4割以上が「ためらいがある」または「ややためらいがある」と回答。「重度のうつ状態」では7割以上が「ためらいがある」または「ややためらいがある」と回答。
- 「死にたい」またはそれに近いことを考えたことについて、男性20～40代で2割、女性10～40代で2～3割が「たびたびあった」または「まれにあった」と回答。「重度のうつ状態」では6割以上が「たびたびあった」または「まれにあった」と回答。
- 「死にたい」と打ち明けられた場合の対応について、「ひたすら耳を傾けて話を聴く」が最も高く、次いで「医師などの専門家に相談しようと提案する」「死にたいくらいつらい気持ちに共感を示す」となっており、上位3項目はゲートキーパーの重要な役割である傾聴、受容・共感、つなぎと同様の内容となっている。

IV. 自殺対策の現状、相談窓口の認知度

- ゲートキーパーの認知について、「知っている」10.9%、「聞いたことはあるが具体的なことは知らない」28.2%。
- 地域の悩みの相談機関の認知について、市民のおよそ3割が「相談できる場所を知らない」と回答。

■ 自殺対策の基本認識

「自殺総合対策大綱」にて挙げられている、自殺の現状と自殺総合対策における基本認識を踏まえ、本計画においては以下の基本認識を念頭に置いて自殺対策を推進していきます。

第2次浦添市自殺対策行動計画における基本認識

- ▶ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、社会的な問題である
- ▶ 年間自殺者数は増加傾向で推移しており、自殺対策は継続して取り組む課題である
- ▶ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- ▶ 地域レベルの実践的な取組を PDCA サイクル*を通じて推進する

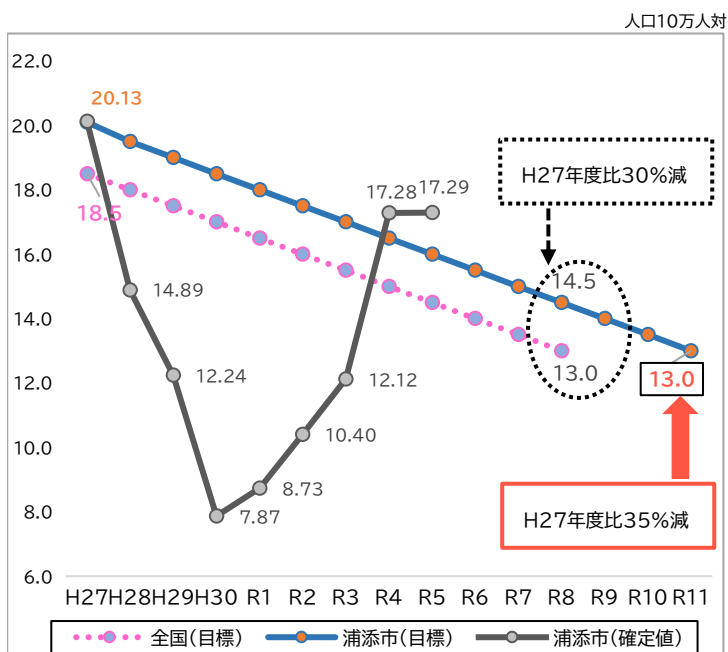
*「PDCA サイクル」とは、Plan(計画)・Do(実施)・Check(評価)・Action(改善)の4つの視点をプロセスの中に取り組みすることで、プロセスを不断のサイクルとし、継続的な改善を推進するマネジメント手法のこと。

■ 計画の目標

令和11年(2029年)の自殺死亡率[※]を13.0以下にすることを目指します。

※人口10万人当たりの自殺者数

自殺死亡率(目標率)の推移(平成27年～令和11年)



【目標値の算出根拠】

国は、自殺総合対策大綱における当面の目標として、「令和8年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させる」ことを掲げています。

浦添市においては、この国の考え方に準拠して目標を設定し、令和11年の目標を、平成27年と比べておよそ35%の減少となる13.0以下とします。

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

■ 基本施策・重点施策

- 基本施策: すべての自治体においてナショナル・ミニマムとして実施されることが望ましいとされる取組
- 重点施策: 地域の自殺の実態を詳細に分析した「地域自殺実態プロフィール」を踏まえ、浦添市が特に力を入れるべき支援群に焦点を絞った取組

本計画では、以下の5つの基本施策と5つの重点施策に沿って、自殺対策に資する取組を推進していきます。

<p>● 基本施策1 地域におけるネットワークの強化</p> <p>(1) 地域・庁内における連携・ネットワークの強化 (2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化</p> <p>● 基本施策2 自殺対策を支える人材の育成</p> <p>(1) 様々な職種を対象とする研修 (2) 一般市民に対する研修 (3) 自殺対策従事者、関係者間の連絡調整を担う担当者へのこころのケアの推進</p> <p>● 基本施策3 市民への普及啓発</p> <p>(1) こころの健康づくり・生きる支援についての知識・情報の普及啓発 (2) 各種講座・講演会・イベント等の開催を通じた普及啓発 (3) メディアを活用した啓発活動</p> <p>● 基本施策4 生きることの促進要因への支援</p> <p>(1) 相談体制の充実と相談窓口情報・支援策の発信 (2) 居場所づくりの推進 (3) 心身の健康づくりの推進 (4) その他生きることの促進要因を増やす取組の充実 (5) 自殺未遂者への支援 (6) 自死遺族への支援</p> <p>● 基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進</p> <p>(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) 教職員や保護者に対する普及啓発</p>	<p>● 重点施策1 勤務者・経営者対策</p> <p>(1) 職場におけるメンタルヘルス・ハラスメント対策等の推進・長時間労働の是正 (2) 市内の企業経営者等に対する支援</p> <p>● 重点施策2 生活困窮者・無職者・失業者対策</p> <p>(1) 多分野・他機関による支援ネットワークの構築と相談支援の実施 (2) 生活困窮者対策と自殺対策の連動 (3) 生活困窮を抱えたハイリスク者への包括的な支援 (4) 無職者・失業者に対する相談窓口の充実</p> <p>● 重点施策3 高齢者対策</p> <p>(1) 地域包括ケアシステムの構築・推進による支援体制整備 (2) 地域における要支援・要介護者及びその家族への支援の充実 (3) 高齢者への健康づくりの推進 (4) 高齢者の社会参加の促進と孤独・孤立予防 (5) 生活に不安を抱える高齢者に対する支援の充実</p> <p>● 重点施策4 子ども・若者対策 (児童生徒・学生、10～30代)</p> <p>(1) 若者の抱える課題に対する児童・生徒・学生などへの支援の充実 (2) 経済的困難を抱える子どもなどへの支援の充実 (3) 関係機関と連携した子ども・若者への支援の充実 (4) 社会全体で子ども・若者の自殺のリスクを減らす取組の推進 (5) ICTを活用した相談体制の整備と周知</p> <p>● 重点施策5 女性への対策</p> <p>(1) 妊産婦への支援の充実 (2) 子育てをしている保護者への支援の充実 (3) 家庭内暴力に対する支援の充実 (4) 経済的困難を抱える世帯への支援の充実</p>
---	--

■ 自殺対策の推進体制

浦添市の自殺対策においては、庁内組織である「浦添市自殺対策推進本部・検討委員会・作業部会」と地域の関係機関・民間団体で構成される専門の協議体である「浦添市自殺対策推進専門部会」「浦添市健康づくり推進協議会」において、PDCAサイクルに基づいて、進捗状況の確認・評価を行うとともに、それぞれの分野で課題の抽出を図りながら事業の推進に努めます。目標の評価にあたっては、目標の達成状況や社会情勢の変化などを踏まえた見直しを必要に応じて行うものとします。

ひとりで なや 悩まず そう だん 相談しよう



・こころの健康に関すること

・精神科や心療内科などの医療受診に関すること

お気軽に
ご相談ください



保健師等の専門職が
あなたの声に寄り添います。

TEL 098-875-2100 FAX 098-875-1579

受付時間 【月～金】9:00～11:00 / 13:00～16:00
(祝日・年末年始・慰霊の日を除く)

ホームページはこちら

<https://www.city.yonagoi.jp/doc/202411250014>



浦添市健康づくり課 こころの健康相談窓口

浦添市地域の困りごと相談窓口一覧

こころ・からだの健康や依存症、生活困窮、労働、女性、子ども・青少年、法律、障がい、高齢者などあらゆる分野の地域の相談窓口をまとめています。
(令和6年12月末時点)



次世代の健康づくり副読本「こころのタネ」

こころとからだの健康になるヒントが書かれており、ストレスとの上手なつきあい方を学ぶことができます。

次世代の健康づくり副読本

検索



沖縄県

沖縄の中学生のみなさん♪
次世代の健康づくり副読本

「こころのタネ」が デジタルブックに なりました。

こころをほわっ
ある日思いおぼしたひとつづのタネ
大ずきやひとの笑顔だったり
じんときた寂しさだったり
あふれる思いや涙だったり
こころをみるむせる言葉だったり
いつもいつもせっと寄り添う
こころのタネ
そんなこころのタネを
たいせつに たいせつに
読んでほしい

こころを元気にする
ヒントがたくさん
つまっています。

じぶんを元気づける
こころのタネは
なんたらう…

Contents
1. ストレスとストレス反応
2. ストレスへの対処法
3. リラクゼーション
4. アワーショーン
5. マインドフルネス
6. セルフ・コンパッション
7. 友人関係の悩みを解決しよう
8. 発達障がいを探ろう
9. こころの健康診断
10. ネット・ゲーム依存
11. こころの必要手帳
12. 自殺・自殺行い予防
13. 自殺をしよう

沖縄の子もたちが大人になっても
健康で生きがいにあふれた豊かな人生を送れるように…
これが3冊の副読本（『くわち〜さびら』、『ちや〜がんじゅ〜』、『こころのタネ』）に込められた共通の思いです。
それぞれの副読本には大人の方々に読んでほしい内容が詰まっています。
学校で、家庭で、地域で広く活用ください。

インターネットがあれば、だれでも簡単にアクセスできます ▶▶▶ 次世代の健康づくり副読本 検索

令和7年3月

