

第3期 山梨県自殺対策推進計画 概要

山梨県では、心や体の癒しや、生きる力の回復を表す「緑色」を自殺防止キャンペーンにおけるテーマカラーとしています。

趣旨

総合的な自殺対策を推進するため、山梨県自殺対策に関する条例を踏まえ、これまでの自殺対策に関する施策の推進状況や課題を整理し、安全で安心して生きることができる社会の実現を目指す。

位置づけ

自殺対策基本法第13条に基づく自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して策定する自殺対策についての計画とし、条例の趣旨を踏まえつつ、山梨県総合計画をはじめ、関連する県の他の計画との整合性を図り策定。

計画期間

2024（令和6）～2028（令和10）年度までの5年間とする。
自殺総合対策大綱の見直し、社会情勢の変化、施策の推進状況や目標達成状況等を踏まえ、計画期間中においても必要な見直しを行う。

現状

① 自殺者数・自殺死亡率（R4）

＞ 発見値ベースの自殺死亡率は全国を大きく上回っている。

	自殺者数	自殺死亡率（ ）は全国
住所地ベース	132人	16.8（17.4）
発見地ベース	199人	24.8（17.5）

② 年齢階級別の自殺死亡率（H30～R4）

＞ 30歳代、40歳代、80歳以上を除き全国を上回っている。

	～20	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80～
本県	4.1	20.5	14.7	18.5	21.4	19.9	20.0	15.1
全国	3.4	18.1	17.6	18.9	21.0	17.1	17.9	18.9

③ 性別の自殺者数

＞ 男性は横ばい、女性は増加傾向がある。

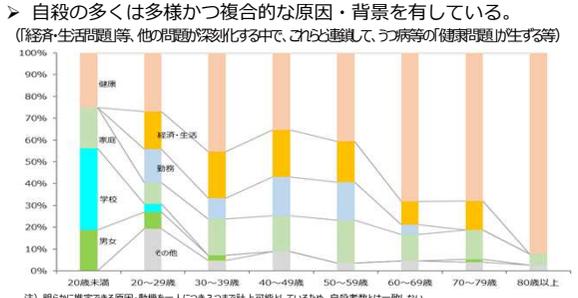
	R1	R2	R3	R4
男性	103人	87人	89人	88人
女性	33人	42人	39人	44人

④ 本県で発見された自殺者の自殺前住居地

＞ 自殺者の約3割は自殺前住居地が「県外」、「不明」。

	R1	R2	R3	R4
県内	130人	128人	137人	137人
県外・不明	52人	54人	55人	62人

⑤ 原因・動機（H30～R3）



⑥ 自殺者における自殺未遂歴の有無

＞ 自殺者のうち15～20％に未遂歴がある。

	R1	R2	R3	R4
自殺未遂歴あり	22人	17人	26人	33人
自殺者に占める比率	16.4	12.7	18.6	23.4

⑦ 県民理解（前期計画の数値目標）

＞ 県民への浸透が進んでいない。

	H30	R6目標	R4実績
山梨いのちの日の認知度	-	90%	44.4%
ゲートキーパーの認知度	-	34%	23.8%



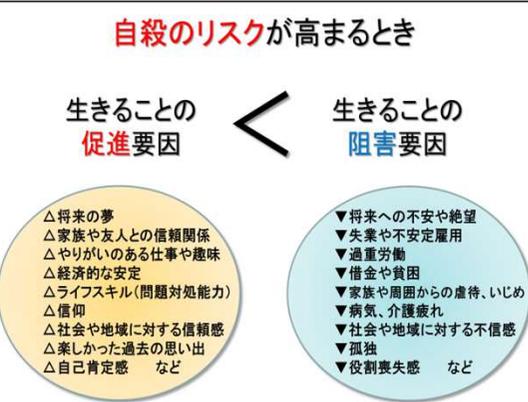
課題

- 課題①：県民理解の増進**
自殺は誰もが当事者となり得る重大な問題であるが、山梨いのちの日の等の認知度が低い。県民全員が当事者としての認識を持つよう、命の大切さについて啓発を拡充する必要。
- 課題②：子ども・若者の自殺対策**
20歳未満と20歳代の自殺死亡率は全国を上回っている。社会へ出て間もない時期であることから、学校において、社会で直面する様々な困難・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）を推進すると同時に、児童生徒のSOSを受け止めることができる人材を育成する必要。
- 課題③：女性の自殺対策**
女性は近年増加傾向にあり、男性と比較しても自殺未遂歴の割合が高い。コロナ禍において増加しているDV被害者への支援や妊産婦のメンタルヘルス対策の強化が必要。
- 課題④：高齢者の自殺対策**
50歳代以降の年代の自殺死亡率は全国を上回っており、60歳代以上の原因・動機を見ると、健康問題の割合が半数を超えている。家庭や地域における気づきや見守りなどに加え、健康づくりや生きがいづくりへの取組も必要。
- 課題⑤：勤務・経営対策**
原因・動機では、健康問題の他、経済・生活問題、勤務問題が多く、特に20～50歳代で顕著。内訳では、負債関係や職場環境の変化が多く、経営や労働等の問題に対する相談体制の充実や孤立を防ぐ取組、働き方改革の促進が必要。
- 課題⑥：ハイリスク者対策**
自殺未遂者や多重債務者、生活困窮者、うつ病患者など自殺の危険性が高まっている人を早期に発見し、関係機関等と連携しながら支援していく体制を強化するなどの取組が必要。
- 課題⑦：ハイリスク地対策**
住居地ベース・発見地ベースの自殺者では、発見地ベースが大幅に上回っている地域がある。水際対策やイメージアップ、負のイメージを払拭するための取組が必要。

基本的な考え方

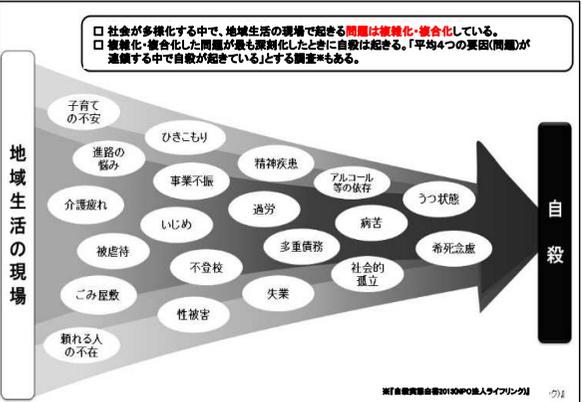
- ① 生きることの包括的な支援として推進**
「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方を通じて包括的に自殺リスクを低下。
- ② 事前予防、危機対応、未遂後の対応、事後対応の各段階に応じた効果的な施策の推進**
自殺の危険性が低い段階での「事前予防」、現に起こりつつある自殺の危機に対応し自殺を防ぐ「危機対応」、再度の自殺企図を防ぐ「未遂後の対応」、自殺が生じた場合にその影響を最小限に抑え新たな自殺を防ぐ「事後対応」の段階に応じて効果的に取り組む。
- ③ 関連施策との連携を強化した総合的かつ計画的な自殺対策の推進**
自殺は、様々な要因が複雑に関係していることから、水際対策にとどまらず、より上流における様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携し、県民運動として取り組む。
- ④ 本県の状況を踏まえた自殺対策の推進**
本県の自殺の実態についての調査研究等を踏まえ、本県の状況に合った自殺対策を推進。
- ⑤ 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**
特に雇用関係によらない働き方の者が感染拡大の影響を受けたと考えられることや、不規則な学校生活による児童生徒たちへの影響を踏まえて対策を講じる。
- ⑥ 実践と啓発を両輪として推進**
啓発を通じて、県民一人ひとりが、自殺問題や心の健康問題に関心を持ち、理解を深め、適切に対処することができる社会、また、心の健康問題に周囲の者が気づきSOSを受け止められる社会をつくる。

図1 生きることの包括的な支援



出典：NPO法人ライフレック資料

図2 自殺の要因



出典：厚生労働省資料

具体的な施策

段階

施策に付いているマークは、対応する課題を示しています。（マークがないものは、自殺対策に必要な基本的な取組です）

理解 = 県民理解の増進 子若 = 子ども・若者の自殺対策 女性 = 女性の自殺対策 高齢 = 高齢者対策 動経 = 勤務・経営対策 八者 = ハイリスク者対策 八地 = ハイリスク地対策

(1) 普及啓発活動の推進

- ①県民理解の増進
 - 山梨いのちの日、自殺予防週間等における広報啓発 理解
 - 相談窓口等の周知 子若 女性 高齢 動経 八者
 - 事業所等に対する普及啓発 動経
- ②調査研究の推進
 - 実態の解明（若者及び女性等に関する調査）
 - 調査研究成果の活用・情報提供 理解
- ③情報発信のあり方の周知
 - 世界保健機関が作成した手引きの周知

(2) 人材の確保・育成

- ①自殺対策関係団体等の活動の支援
 - 民間団体との連携・協働 理解 子若 女性 高齢 動経 八者 八地
 - 民間団体に対する支援 理解 子若 女性 高齢 動経 八者 八地
 - 市町村に対する支援 理解 子若 女性 高齢 動経 八者 八地
- ②人材の確保
 - ゲートキーパーの養成 理解
 - 教育現場等における人材の育成 子若
 - 産前産後における支援人材の育成 女性
 - 介護支援専門員に対する研修 高齢

(3) 心の健康づくりの推進

- ①学校における心の健康づくり
 - 学校におけるメンタルヘルス 子若
 - SOSの出し方に関する教育 子若
 - しなやかな心の育成 子若
 - SOSの受け止め方に関する普及啓発 子若
- ②職場における心の健康づくり
 - 働き方改革に向けた取組の支援 動経
 - メンタルヘルス対策の推進 動経
 - 女性が活躍できる環境づくりの推進 動経
- ③地域における健康づくり
 - 地域における健康づくり・生きがいづくり 理解 子若 女性 高齢 動経 八者
 - 地域の居場所づくりの推進 子若 高齢
 - 高齢者の健康づくり・生きがいづくり 高齢
- ゆるやかなつながりを形成できる社会づくり
- 良質で安定的な雇用づくり 動経
- 早い段階からのキャリア教育・学び直しの機会提供

(4) 相談支援の充実

- ①相談機能の強化
 - 自殺防止に関する相談 子若 女性 高齢 動経 八者
 - 中小企業金融相談員の配置 動経
 - 妊産婦のメンタルヘルス体制の強化 女性
 - 新型コロナウイルス感染症への対応
- ②見守り活動の強化
 - 宅配業者など民間企業等からの情報提供 高齢
 - 民生委員等と連携し、生計困難者等を適切な支援に接続 八者
 - 認知症サポーターの要請 高齢
 - ホームレス対策 八者

(5) 医療体制の充実

- ①医療提供体制の整備
 - 身体科と精神科の連携体制の構築 八者
 - 精神科救急医療体制の整備 八者
 - 精神・身体合併症患者への医療提供 八者
- ②精神科医師等の確保
 - 医療従事者確保のための環境整備
 - 認定看護師の確保

(6) ハイリスク地・ハイリスク者の対策強化

- ①自殺多発地域における自殺対策の推進
 - 水際対策 八地
 - 樹海ウォーク等によるイメージアップ 八地
 - 地域における連携体制の強化 八地
 - 他の都道府県への周知 八地
- ②自殺発生回避のための体制の整備
 - 依存症対策の強化 理解 八者
 - 多重債務者に対する心の健康づくり 八者

(7) 自殺未遂者等に対する支援

- ①自殺未遂者等に対する支援
 - 研修の実施 八者
 - 情報の共有 八者
 - 自殺再企図の防止 八者

(8) 自殺者の親族等に対する支援

- ①自殺者の親族等に対する支援
 - 自殺者の親族等に対する支援体制の充実 八者

事前予防

危機対応

未遂後の対応

事後対応

推進体制

- 国、市町村、県民等と一体的に取組を推進。
- 知事を本部長として各部長等から構成する山梨県自殺防止対策推進本部において、情報共有を図り部局横断的な取組を推進。
 - 計画中、具体的な施策には担当課を明示し、それぞれの担当課が、責任を持って主体的に事業に取り組む。
 - 全庁的、部局横断的な取組を強化するため、生きることの包括的支援に関わる県職員等を対象にゲートキーパー研修を実施。
- 山梨県いのちのセーフティネット連絡協議会において、計画の進捗状況や効果を検証。

PDCAサイクルを繰り返すことにより、継続的に自殺対策を県民運動として展開

活動目標（19項目のうち主なもの）

項目	現況値	目標値
「山梨いのちの日」「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」のいずれかの認知度	44.0%	90%
ゲートキーパーの認知度	23.8%	34%
ゲートキーパーの人数	10,976人 (R4累計)	20,000人 (累計)
妊産婦メンタルヘルスケアに関わる従事者研修の受講者数	278人 (R4累計)	846人 (累計)
働き方改革アドバイザーによる企業訪問件数	529社 (R4年度)	2,500社 (R6~10累計)
「こころの健康相談統一ダイヤル」「よりそいホットライン」等の相談ダイヤルの認知度	80.8%	90%
学校内外で相談支援を受けていない児童生徒の割合	小中 30.6% (R4年度)	小中 0%
	高 33.3% (R4年度)	高 0%
健やか樹海ウォークの県外からの参加者	96人 (R5年度)	120人 (毎年度)
自殺未遂者等に関する研修に参加した機関	26機関 (R4年度)	50機関 (毎年度)

成果目標

最終的に目指すべき姿

誰も自殺に追い込まれることのない、安全で安心して生きることができる社会（自殺者ゼロ）

当面の目標（大綱に合わせ令和8年の目標を設定）

住所地ベース：自殺死亡率を13.0以下
 発見地ベース：本県で発見された自殺前住居地が「県外・不明」の自殺者数を令和4年を基準に、全国の自殺者数の減少率を上回る減少を目指す。

計画期間中の目標（令和10年の目標）

住所地ベース：自殺死亡率を更に低下
 発見地ベース：本県で発見された自殺前住居地が「県外・不明」の自殺者数を令和4年を基準に、全国の自殺者数の減少率を上回る減少を目指す。