

目 次

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
(1) 法制度や他計画などの関係	2
(2) SDGs との関連	3
3 計画期間	4
4 基本理念	4
5 計画の数値目標	6
第2章 むつ市の自殺の現状	7
1 むつ市の自殺に関する統計	7
(1) 自殺死亡率と自殺者数の推移	7
(2) 性・年代別自殺死亡率	8
(3) 自殺の原因・動機	9
(4) 自殺者における未遂歴の状況	9
(5) 生活状況別の自殺者割合・自殺死亡率	10
(6) 60歳以上の自殺者数	11
(7) 職業別の自殺者数	11
2 むつ市の自殺者の特徴	12
3 むつ市のこころの健康に関する状況	13
(1) 高齢者の状況	13
ア むつ市の総人口と高齢化率の推移	13
イ 健康状態	13
ウ 気分の浮き沈み	14
エ 幸福度	14
オ 経済状況	15
(2) 生活保護受給世帯の推移	15
(3) 生活困窮者自立相談支援事業の相談件数	16
第3章 第1次計画の取組の評価	17
1 数値目標	17
2 達成度の判定基準	17
3 評価の総論	18
4 評価指標の達成状況	19
(1) 5つの基本施策	19
ア 地域におけるネットワークの強化	19
イ 人材育成の強化	19

ウ	住民への啓発と周知	20
エ	生きることの促進要因への支援	20
オ	児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育	20
(2)	3つの重点施策	21
ア	高齢者対策	21
イ	生活困窮者対策	21
ウ	勤務・経営対策（事業所・労働者）	21
5	これまでの自殺対策の取組と今後の課題	22
第4章	自殺対策の基本方針	23
1	生きることの包括的支援として推進	23
2	関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開	23
3	対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動	24
4	実践と啓発を両輪として推進	24
5	関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進	25
6	自殺者などの名誉及び生活の平穏への配慮	25
第5章	いのちを支える自殺対策における取組	26
1	自殺対策の体系	26
2	基本施策	27
(1)	地域におけるネットワークの強化	27
(2)	自殺対策を支える人材の育成	29
(3)	市民への啓発と周知	30
(4)	生きることの促進要因への支援	32
(5)	児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育	34
(6)	女性への支援の強化	35
3	重点施策	36
(1)	高齢者に対する取組	36
(2)	生活困窮者に対する取組	38
第6章	計画の推進体制	40
1	推進体制	40
(1)	計画の周知	40
(2)	推進体制	40
2	進捗管理	40
【資料】		41

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

我が国の自殺者数は平成10年に急増し、年間3万人を超える状態が続いていましたが、平成18年に「自殺対策基本法」（以下「基本法」という。）が制定されて以降、「個人の問題」として認識されがちだった自殺は「社会の問題」として認識されるようになり、平成24年以降、自殺者数は2万人台に減少するなど着実に成果を上げてきました。

また、平成28年には基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して、すべての都道府県、市町村に自殺対策計画の策定が義務づけられました。

さらに、平成29年には「自殺総合対策大綱」が改訂され、この中で「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であることが明記されるとともに、自殺対策の本質が生きていくことの支援にあることが改めて認識されることとなりました。

この基本法の改正により、本市では「誰も自殺に追い込まれることのないむつ市」の実現に向け、平成31年3月に「むつ市いのちを支えるこころの健康づくり計画（むつ市自殺対策計画）」を策定し、自殺対策に総合的に取り組んできたところです。

しかし、令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響などから、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、国の自殺者数が令和元年以降増加傾向にあり、特に令和4年には女性の自殺者が3年連続で増加し、小中高生は令和4年には過去最多、令和5年には過去2番目の水準となっています。

本市においては平成30年までの自殺者数は減少傾向にあったものの、令和元年以降増加に転じ、その後は増減しており、今後も自殺者数の推移や傾向を注視し、必要な対策を講じていく必要があります。

このようななか、令和4年に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」や第1次計画における取組と成果、課題を整理し、社会情勢の変化や国・県の動向などを踏まえ、現行の計画を見直し、「第2次むつ市いのちを支えるこころの健康づくり計画（むつ市自殺対策計画）」（以下、「本計画」という。）を策定し、引き続き自殺対策を総合的かつ効果的に推進していきます。

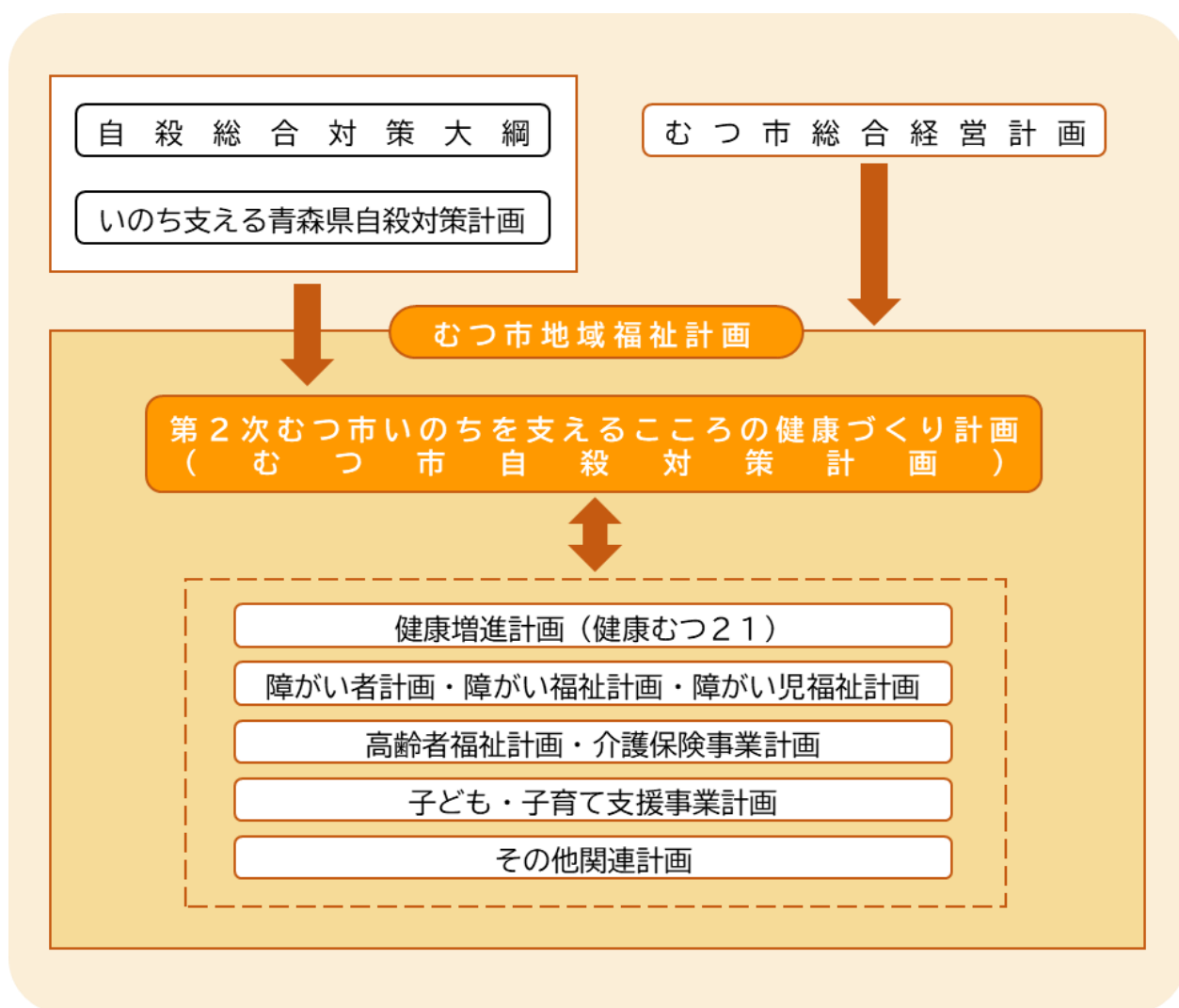
2 計画の位置づけ

(1) 法制度や他計画などの関係

本計画は、基本法第13条第2項に規定される「市町村自殺対策計画」として、本市の状況に応じた自殺対策を推進するための基本的な指針として策定するものです。

また、本市の最上位計画である「むつ市総合経営計画」のもと、「むつ市地域福祉計画」や「むつ市健康増進計画」など関連する他の計画との整合を図り、国・県の計画内容を踏まえて自殺対策に関する施策を総合的に推進します。

■図表1-1 本計画と他計画との関係



(2) SDGsとの関連

自殺対策は、生きることの包括的な支援として、社会全体の自殺リスクを低下せるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で展開する必要があります。

この考えは、「誰一人取り残さない」持続可能でより良い社会の実現を目指す世界共通の目標であるSDGs※の理念と合致するものであることから、自殺対策はSDGsの達成に向けた政策としての意義も持ち合わせています。

本計画においても、特に関連のある「1 貧困をなくそう」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「5 ジェンダー平等を実現しよう」、「8 働きがいも経済成長も」、「11 住み続けられるまちづくりを」、「16 平和と公正をすべての人に」、「17 パートナリシップで目標を達成しよう」を念頭に取り組んでいきます。

■図表1－2 持続可能な開発目標（SDGs）



SDGs（エスディージーズ）

「Sustainable Development Goals」（サステナブル・デベロップメント・ゴール）の略称で、平成27年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択され、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、令和12年を年限とする17の国際目標と、169のターゲット、231の指標が決められている。

3 計画期間

国の自殺総合対策大綱（平成4年10月閣議決定）は、おおむね5年を目安に見直すこととされており、また、「いのち支える青森県自殺対策計画」は、令和6年度から令和11年度までの6年間を計画期間としています。

本計画は、国や青森県とおおむね同様に、令和7年度から令和12年度までの6年間を計画期間とします。

ただし、計画期間中であっても、計画の実施状況や社会情勢の変化など市民を取り巻く状況の変化に対応するため、必要に応じて見直しを行います。

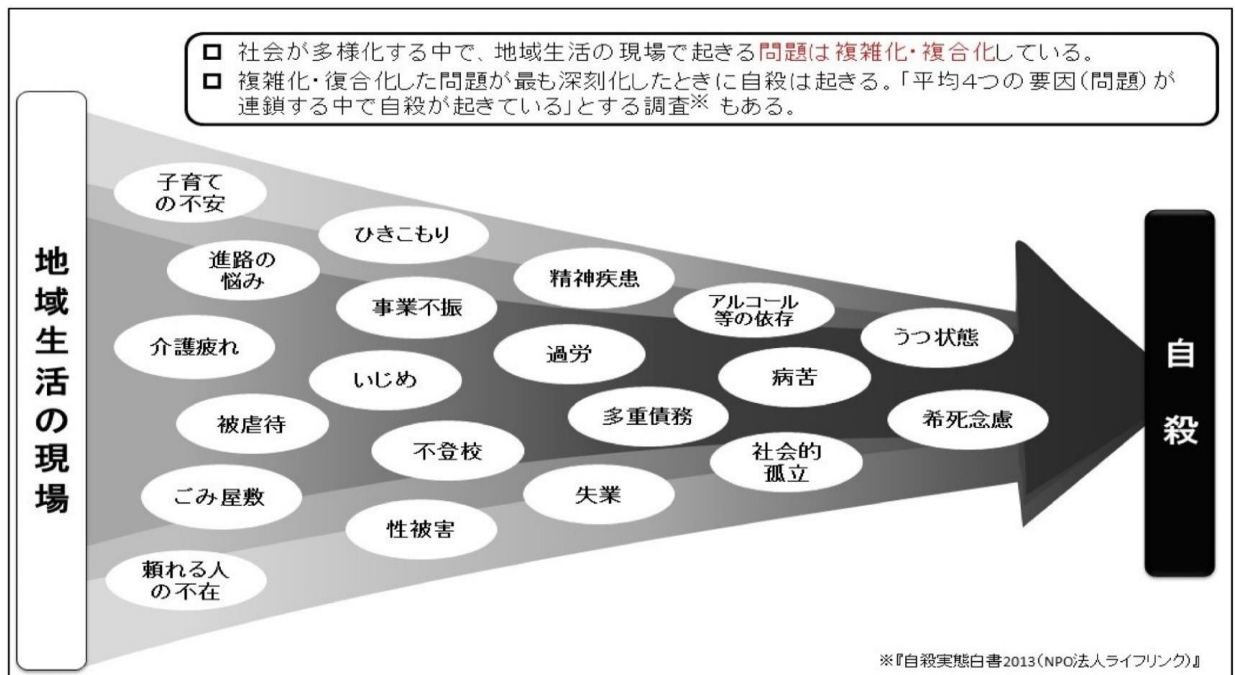
4 基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割の喪失感や、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみることができます。自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

基本法では、第1条において「自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする」とうたっています。また、第2条では、基本理念として自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施される必要があることが示されています。

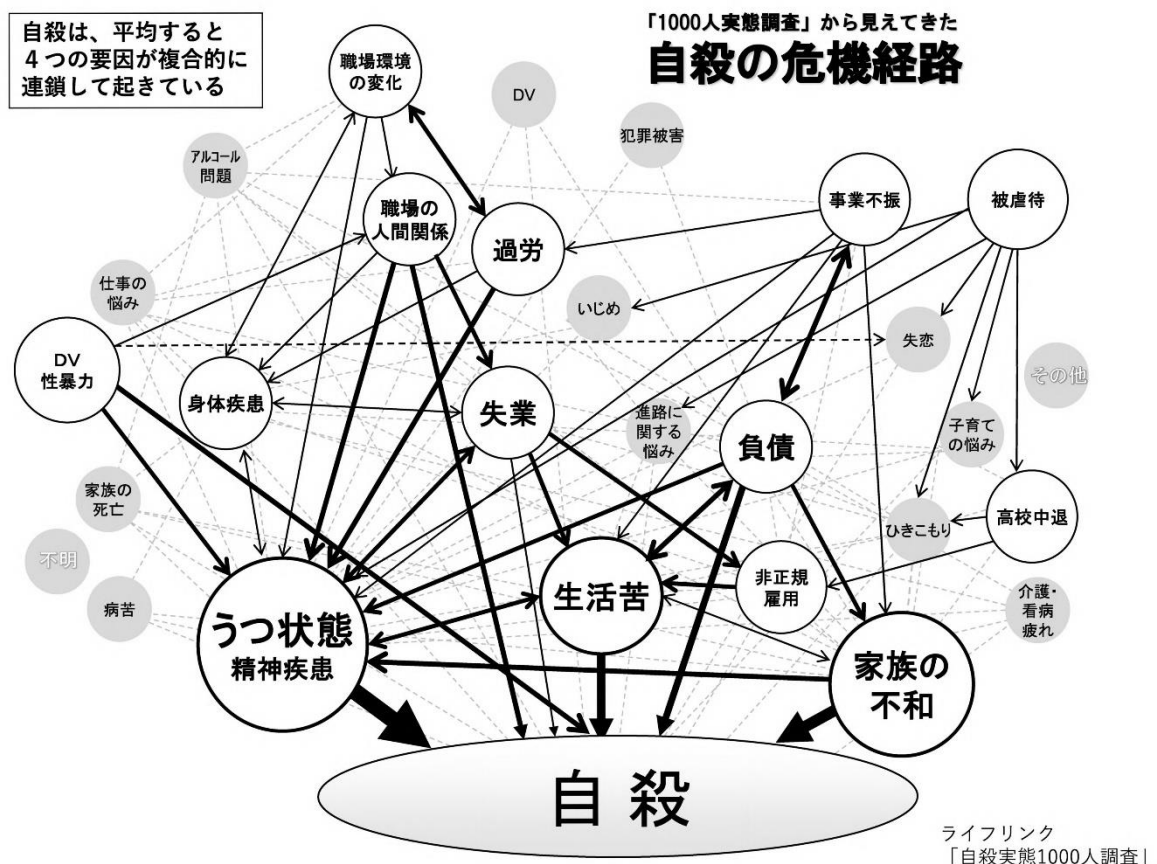
このことから、全ての市民がかけがえのない個人として尊重されるむつ市となるよう、生きることの包括的な支援として総合的に自殺対策を推進し、「誰も自殺に追い込まれることのないむつ市」の実現を目指します。

■図表1-3 自殺の危機要因のイメージ図



出典：厚生労働省資料「地域自殺対策計画」策定・見直しの手引

■図表1-4 背景にある主な自殺の危機経路



出典：NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

5 計画の数値目標

国の自殺総合対策大綱では、令和8年までに自殺死亡率（人口10万対）を平成27年と比べて30%以上減少させ、13.0以下とすることを目標としています。

当市においては、自殺死亡率の増減が著しいことから（7ページ図表2-1）、平成25年から平成27年の平均値22.6を基準値とし、当該基準値から令和8年までに30%以上減少させることを目指し、本計画の最終年度にはさらに自殺死亡率を減少させることを目標とします。

具体的には、まず令和6年から令和8年の3年間の自殺死亡率の平均値が15.8以下となることを目指します。それ以降は、本計画の最終年度となる令和12年度までに公表される直近3年間の平均値が、令和6年から令和8年の3年間の平均値よりさらに減少することを目標とします。

	基準値 (H25年～H27年の平均値)	目標値	
		R6年～R8年の 平均値	R12年度までに公表 される直近3年間の 平均値
自殺死亡率 (人口10万対)	22.6	15.8	さらに減少