

市民一人ひとりが、誰も自殺に追い込まれることのない、
大和高田市を目指します。

大和高田市 いのち支える自殺対策計画

2019～2023

概要版

～あなたの力で救えるいのちがあります～

自殺を考える人は、何らかのサインを発しています。

家族や周囲の人がこのサインに気づくことがいのちを守る事につながります。

命の門番「ゲートキーパー」

悩んでいる人に

①気づき、②声をかけて話を聴き、③必要な支援につなげ、④見守る人のことです。

<ゲートキーパーのための4つのキーワード>

①気づく



あなたのまわりに
こんな人はいませんか

- ・眠れない
- ・元気がでない
- ・食欲がない
- ・死にたいと思う

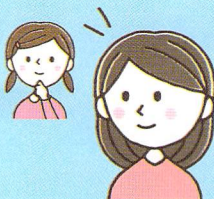
②聴く



もしもそんな人がいたら

- ・声をかけましょう
- ・話を聴いてみましょう

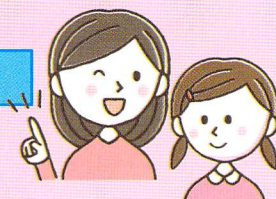
④見守る



寄り添いながら

- ・声をかけましょう
- ・地域で見守り続けましょう。

③つなぐ



必要に応じて、

- ・専門機関に相談に行くことをすすめましょう。
- ・自分自身も悩んだら相談しましょう。
- ・相談窓口は裏表紙をご覧ください。



「大和高田市いのち支える自殺対策計画」は、本市が推進している「元気はつらつ大和高田21」計画の中のこころの分野を拡大し、策定しました。

なお、本市ホームページで計画全編をご覧くださいことができます。

元気はつらつ 大和高田21

こころ・からだともに元気はつらつ
大和高田市民を目指して

健康寿命を伸ばし、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を築き、健康格差を減らすことをめざします！

①切れ目のない子育て支援

②より良い生活習慣の普及

③生活習慣病の発症と重症化予防

妊娠期からの
子育て支援

育てにくさを感じ
る親に寄り添う
支援

食生活

こころ

運動

歯

たばこ

がん

生活習慣病

④地域の絆でつくる子育て・健康づくりがしやすい街づくり

ボランティアの育成

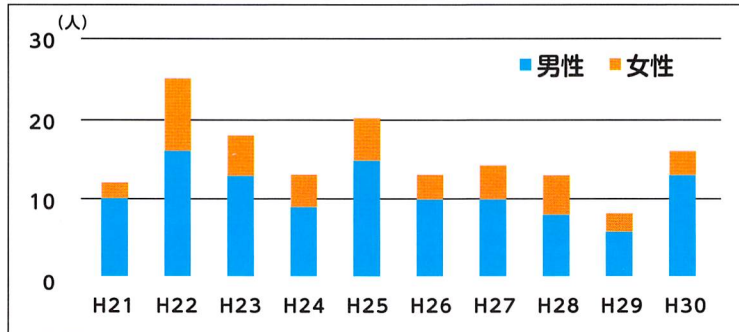
関係機関・地域との連携

各団体や市民の
声・意見の反映



大和高田市の自殺の現状は？

自殺者数の推移



本市の自殺者数は平成21年以降、年平均15人で、増減を繰り返している。

自殺の特徴

- 男性の自殺死亡率は全国と比べ、30～40代、60～80代が高い
- 男性の自殺者数は女性の2.5倍多い
- 女性の自殺死亡率は全国と比べ、20歳未満～20代、50～60代が高い
- 同居人なしの自殺死亡率が高い

年代別死因順位

自殺は10代～30代の死亡原因1位

原因・動機別

男性・女性ともに健康問題が多く、男性は経済・生活問題、女性は家庭問題となっています。

自殺の原因は、一つではなく、複数の要因が複雑に重なり合い連鎖し、日常生活の悪化によって追い込まれることで自殺に至っています。



この計画は、4つの基本施策で推進していきます。

1

地域におけるネットワークの強化

自殺対策を市全体の課題ととらえ、ネットワークの強化に取り組みます。

2

自殺対策を支える人材の育成

身近な人の自殺のサインに気づける人材(ゲートキーパー)の育成を図ります。

3

市民への啓発と周知

関係機関と連携した啓発活動を実施します。

- 広報でのこころの健康に関する啓発
- 図書館での講演会・パネル・図書の展示



こころの講演会

9月10日～16日:自殺予防週間・3月:自殺対策強化月間

4

生きることの促進要因への支援

生きることの支援体制を強化するための取り組みを進めます。

- 相談窓口の周知(裏面参照)



こころの健康に関する本やパネル展示

いのちとこころを支える相談窓口



もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。
 もし、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。
 そして、その人が悩みを話してくれたら、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してください。本人が相談できない時は、まわりの人がまず相談してください。

計画推進に係る大和高田市の関係課と相談窓口

相談内容	相談機関	電話番号	相談日時
心身の健康・妊産婦・子育てに関する相談	健康増進課	0745-23-6661	月～金 8:30～17:15
暮らしと生活の相談	保護課	0745-22-1101	月～金 10:00～12:00 / 13:00～16:00
消費生活の相談【要予約】	企画広報課		
高齢者に関する相談	地域包括支援課		
母子自立支援相談	児童福祉課		
子育ての悩み・虐待の相談	家庭児童相談室	0745-23-1195	月～金 8:30～17:15
子育てに関する相談	高田こども園子育て支援室	0745-43-5010	月～金 9:00～12:00 / 13:00～16:00
	土庫こども園子育て支援室	0745-43-7810	
子ども・若者に関する相談	青少年センター	0745-23-1322	月～金 9:00～17:00
障害福祉の相談	社会福祉課	0745-22-1101	月～金 8:30～17:15
女性のための相談【要予約】	人権施策課	0745-22-1101	第1火曜・第3金曜 9:15～12:05 第2土曜 13:00～15:50
生活に関する相談	社会福祉協議会	0745-23-2298	第2・3・4水曜 13:00～16:00【変更あり】
心配ごとに関する相談			第2・4金曜 13:00～16:00【変更あり】
弁護士の法律相談【要予約】		0745-23-5426	第2・3火曜日 13:00～16:00
司法書士の法律相談【要予約】			毎週月曜日 13:00～16:00
納税の相談	収納対策室	0745-22-1101	月～金 8:30～17:15 月1回夜間窓口あり(17:15～20:00) 日程等は広報をご覧ください
企業金融に関する相談【要予約】	産業振興課		月～金 8:30～17:15

県内の相談窓口

名称	相談先	電話番号	相談日時
ならこころのホットライン	奈良県精神保健福祉センター	0744-46-5563	月～金 9:00～16:00
奈良いのちの電話	社会福祉法人 奈良いのちの電話協会	0742-35-1000	24時間 年中無休
就業相談	ハローワーク大和高田	0745-52-5801	月～金 8:30～17:15
	大和高田地域就職支援センター (ワークサロン大和高田) 県産業会館3階	0745-41-8609	月～金 8:30～17:00
	高田しごとiセンター 県産業会館3階	0745-24-2010	月～土 9:00～17:00

「大和高田市いのちを支える自殺対策計画」概要版

令和元年10月発行 発行 大和高田市

編集 大和高田市保健部 健康増進課 〒635-0096 奈良県大和高田市西町1-45 TEL 0745-23-6661 FAX 0745-23-6660