

# しずここ ニュース レター

静岡市

自殺対策推進センター

〒420-0846

静岡市葵区城東町24-1

静岡市保健所 精神保健福祉課内

TEL&FAX:054-209-7260

No.30

R6.3

配信

▽「しずここニュースレター」では、自殺対策や心の健康に関する事業に携わる方及び関係者の方々に対し、静岡市における自殺対策に関する情報を提供しています。ニュースレターに対する御意見・御要望等ありましたら、お気軽にお寄せください。



静岡市自殺対策ホームページ

## しずここネット に新機能が

## 追加されます！

静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」では、自殺対策に関連する市内の各種相談窓口や相談会の情報、メンタルヘルスの基礎知識など、さまざまな情報を提供しています。

このたび、悩みやストレスを抱える方や支援者が容易に必要な窓口を検索し情報を得られるよう、3月下旬頃に、新たに**チャットボット機能**が追加されます！

会話のような流れで、相談したい項目を選択していくと、相談窓口の候補が表示されるようになっています。

さらに、各子育て支援センターや保健福祉センターの場所や行き方が分かるように、マップも追加しました。

今後も、皆さまにとって分かりやすいホームページ作り、コンテンツの充実に努めてまいります。

しずここネット

<https://www.shizu-coco.net/>



※ 改修後のイメージ

## 3月は 自殺対策強化月間 です

わが国では自殺対策基本法により、月別自殺者数が比較的多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

これに合わせ、静岡市では、「生きる！を支える」をスローガンに、様々な自殺対策関連事業を推進しています。市民ひとりひとりが自身の心の健康を維持することの大切さや、身近な人とのつながり、支え合いに関心を寄せていただける機会になることを願っています。

### 自殺対策強化月間の取組み紹介(抜粋)

#### ◇「こころの健康」特別展示

場所:各静岡市立図書館

※図書館により展示期間等が異なります。

#### ◇各区役所フロア展示および横断幕・懸垂幕の掲示

場所:各区役所1階フロア・各区役所外壁

期間:令和6年3月25日(月)まで

## 相談してみた。 少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。  
匿名でも大丈夫です。  
電話でも、SNSでも相談できます。



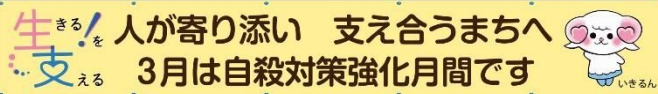
相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



### ▲ 令和5年度自殺対策強化月間ポスター

今年度は中高年男性の自殺者が多くなる傾向を踏まえて、中高年男性に相談を呼びかけるデザインとなっています。市内では、区役所や図書館、生涯学習施設、駅舎等に掲示しています。

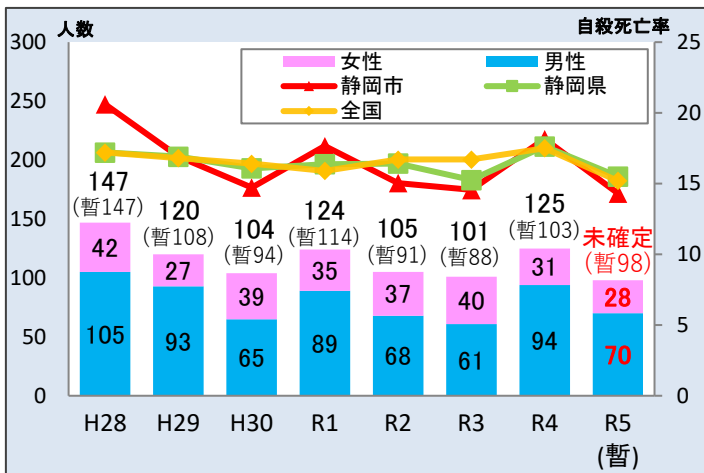


### ▲ 自殺対策強化月間 横断幕デザイン

### 静岡市の自殺の状況 令和5年1月～12月(暫定値)

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

#### 自殺者数及び自殺死亡率の推移



令和5年の静岡市の自殺者数(暫定値)は、前年の103人(暫定値)より5人少ない98人で、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は14.3(暫定値)でした。このうち、男性は70人(71.4%)、女性は28人(28.6%)となりました。前年と比べると、女性の自殺者数にはあまり変化がありませんでしたが、男性の自殺者数は減少しました。

前年は全国的に自殺者数が増加したため、令和5年の自殺者数も増加が懸念されましたが、静岡市・静岡県・全国の全てにおいて前年より減少しました。

しかし、今後発表される確定値は、暫定値から増加する傾向があるため、前年と同水準となる可能性があります。

#### 自殺者の年齢階級別割合

	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	不詳
R5(暫)	4 (4.1%)	8 (8.2%)	18 (18.4%)	17 (17.3%)	23 (23.5%)	8 (8.2%)	15 (15.3%)	5 (5.1%)	0 (0.0%)
R4(暫)	3 (2.9%)	11 (10.7%)	11 (10.7%)	11 (10.7%)	26 (25.2%)	11 (10.7%)	17 (16.5%)	12 (11.7%)	1 (0.0%)
増減数(構成比)	1 (1.2%)	-3 (-2.5%)	7 (7.7%)	6 (6.6%)	-3 (-1.7%)	-3 (-2.5%)	-2 (-1.2%)	-7 (-6.6%)	-1 (0.0%)

自殺者の年齢階級別の割合をみると、令和5年は50歳代が最も多く、次いで30歳代、40歳代と続いています。

また、前年に比べると、特に30歳代・40歳代の自殺者数の割合が大幅に増加しており、50歳代の自殺者が最も多かった点も含めて、働く世代の自殺が気になるところです。

### 介護保険サービス事業所職員の皆さまに ゲートキーパー講師養成研修を受講いただきました。

静岡市ではゲートキーパーとしての役割を多くの方が理解し、実際に行動に移せるよう、ゲートキーパー養成研修を実施しています。

今年度からは、自分の職場等において、受講者自らがゲートキーパー研修の講師となり、必要な時にいつでも研修を実施できる体制を整えるため、ゲートキーパー講師養成研修を行う取組みを開始しました。

1月には介護保険サービス事業所の管理職級の職員を対象に、ゲートキーパー研修の第2部応用編となる研修を実施し、講師として各事業所等でゲートキーパー研修を行う際の教え方などを学んでいただきました。今後も、多くの方にゲートキーパーとなっただけできるよう、ゲートキーパー講師の養成を推進していきます。



▲介護保険サービス事業所での研修の様子

#### ▼養成研修修了証

