



# 長野県伊那市

伊那市新田3050  
 担当課：保健福祉部健康推進課  
 〒396-8617  
 ☎0265-78-4111 FAX0265-74-1260  
<http://www.inacity.jp/>  
 Eメール：ken@inacity.jp

## 本市のデータ

(1)面積 667.81km<sup>2</sup> (令元.10.1)

(2)人口 (人)

40国調	22国調	27国調	令元.10.1住基
67,077	71,093	68,271	67,896
65歳以上人口比率			30.2%

(3)世帯数

40国調	22国調	27国調	令元.10.1住基
16,310	26,075	26,179	27,761

(4)沿革

平18.3.31合併 旧伊那市 旧高遠町 旧長谷村
------------------------------

(5)産業構造

区分	就業人口	就業人口
	60国調	27国調
1次	5,644人 14.6%	3,179人 9.4%
2次	16,898人 43.6%	11,507人 33.8%
3次	16,236人 41.9%	19,314人 56.8%
計	38,778人	34,000人

## 本市の概要

伊那市は、長野県の南部に位置し、南東側は南アルプスを境に山梨県と静岡県に接し、西側は中央アルプスを境に木曾地域に接しています。市域は667.81km<sup>2</sup>で、松本市、長野市に次いで県下3番目の面積であり、その市域に、南アルプスと中央アルプスの2つのアルプスがそびえています。2つのアルプスに抱かれた中央部には、標高600mに伊那盆地が開け、天竜川や三峰川、その支流を合わせて南下し、扇状地や河岸段丘が形成されており、その上段からは広大なパノラマが展開しています。また、東部に南アルプス国立公園、三峰川水系県立公園を、西部に中央アルプス県立公園を有し、自然に恵まれた地域となっています。気候は内陸的で年間平均気温が約12℃、年間の日照時間も長く、冷涼で住みよい環境にあります。

近年、電気・精密・機械・食品などの製造業が発展し、商業は周辺地域の中心として成長しています。また、農業は恵まれた広大な農地を利用した伊那米や、野菜・花き・畜産の総合産地として地位を築いています。周辺地域の政治、文化、教育、交通の中心地として「未来を織りなす創造と循環のまち伊那市」を目標にさらなる発展をめざしています。



## 支援に向けての取り組み状況

### <対策の方針・目標>

【方針】伊那市では、自殺の実態分析の結果、高齢者、働き盛り世代男性、生活困窮者、若年層の自殺者が多い傾向です。平成30年度に自殺対策計画を策定し、計画に沿って対策事業を実施しています。

計画の策定時に、様々な外部団体・機関の関係者の意見を参考にするため協議会を設置しましたので、今後の事業の実施については連携協力して、より効果的に事業を推進していきます。

【目標】2023年までに自殺死亡率10.59、自殺死亡者数を7人以下にします。

## <具体的な取組み>

### (1) 総合的な取組の推進及び関係機関との連携

- ①医療、教育、産業、地域、行政等関係者が参加する自殺対策推進協議会の設置(H30.9.1設置)年1~2回実施
- ②市長を本部長とする自殺対策計画推進本部の設置(H30.8.1設置)年1~2回実施
- ③自殺対策計画連絡会・幹事会  
特に自殺対策に関連が深い所属長及び職員による会議の実施

### (2) 専門相談体制

- ①臨床心理士によるこころの相談  
うつ等メンタル問題を抱える者、子育て、介護、夫婦関係等あらゆる悩みについての無料相談
- ②健康心理士・臨床心理士によるこころの相談  
カウンセリングおよび認知行動療法をとりいれての有料相談(継続的な相談支援が必要な者)
- ③庁内に消費生活センターを設置し、多重債務相談等実施(市職員を専任)
- ④総合相談会の実施(ライフリンク主催H31.2月開催、今後、広域での開催を検討)

### (3) 電話相談

- ①自殺関連相談「こころの健康相談統一ダイヤル」の広報(毎月、市報掲載)
- ②こころの相談(全般)  
保健師による健康相談を常時実施、長野県精神保健福祉センター等の広報

### (4) 啓発活動

- ①相談窓口を周知するチラシの作成・配布
- ②自殺予防週間、自殺予防月間等の図書館、ケーブルテレビ、市報、有線放送、プレスリリースでの広報  
街頭での相談窓口等を入れたティッシュ配布(管内保健所と共催、R1年度は高校生に配布)  
①、②相談窓口のPR、うつ予防、ストレス解消法など

### (5) 早期発見、対応

特定健診結果説明会でのうつチェックの実施、支援が必要な者は確実につなぐ、相談窓口の周知等

### (6) うつ病対策・こころの健康対策 健康教育

- ①市民・様々な支援者・市職員等へゲートキーパー 研修の実施  
市民と様々な支援者へ研修を実施し、ゲートキーパーの役割やその対応ができる者を増やす
- ②特定健診結果説明会でうつチェックリストの実施  
特定健診結果説明会時にうつチェックリストを実施してもらい早期発見につなげる  
うつ病と生活習慣病との関連について健康教育  
市の自殺の実態や自殺が誰にでも起こりうる可能性があることなど周知する  
相談窓口についてPR
- ③こころのトレーニング教室(セルフコーチング)  
ストレスをコントロールすること、参加者同士悩みを共有することで孤立感をなくすこと等を目的として実施
- ④デイケア ひきこもりがちな者の社会参加の支援、居場所として実施

### (6) 講演会等

思春期 SOSの出し方に関する教育を教育委員会と検討準備中  
全市民対象に「こころの健康づくり講演会」を実施(年1回)

### (7) 自死遺族支援

自死遺族交流会(あすなろの会)の開催年4回(保健福祉事務所と共催)

(8) その他 庁内横断的に使用する統一の相談シートの活用、全庁的に様々な生きる支援を実施していく