



長野県佐久市

長野県佐久市中込3056

担当課:市民健康部 健康づくり推進課

〒385-8501

☎0267-62-3189(直通)FAX0267-64-1157

http://www.city.saku.nagano.jp/

Eメール:kenko@city.saku.nagano.jp

本市のデータ

(1)面積 423.51km² (平成31年4月1日現在)

(2)人口 98,867人 (男48,562人、女50,305人)

(3)世帯数 41,611世帯

(4)年齢別人口	0～14歳	12.8%
	15～64歳	57.1%
	65歳以上	30.1%

健康長寿キャラクター
健康ピンコロマン

(5)産業構造 (27国調)	1次	2次	3次	総数
	4,262人	13,847人	29,128人	48,209人
	9.0%	29.3%	61.7%	(分類不能含む)

(6)沿革 平成17年4月1日合併(新「佐久市」施行) 旧佐久市・臼田町・浅科村・望月町

本市の概要

佐久市は、本州のほぼ中央、長野県の東部にあり、県下4つの平の1つである佐久平の中央に位置する、日本で海から一番遠い都市です。北に浅間山(上信越高原国立公園)、南に八ヶ岳連峰を望み、蓼科山、双子山(八ヶ岳中信高原国立公園)、荒船山(妙義荒船佐久高原国立公園)に囲まれ、千曲川が市の中央部を南北に貫流し、満点の星空を眺める自然環境に恵まれた高原都市です。当地域は、四方を山々に囲まれた盆地にあり、気温の較差が大きく、降水量が少ないなど、典型的な内陸性気候を示す高燥冷涼地です。また、年間を通して晴天率が高く、国内でも有数の日照時間が多い地域となっています。

上信越自動車道や中部横断自動車道、北陸新幹線といった高速交通網の整備が飛躍的に進展し、首都圏までの時間距離が大幅に短縮され、利便性の良さと災害の少なさなどが特徴の街です。



浅間山と千曲川



市の花 コスモス



バルーンフェスティバル

支援に向けての取り組み状況

<対策の方針・目標>

佐久市では、年間10～15人前後の方が自殺によって命を絶たれている現状があり、中でも若年者層及び高齢者層に高い傾向があります。そのような中、平成30年3月に「佐久市自殺対策総合計画」を策定し、市民一人ひとりがかけがえのない「いのち」の大切さを考え、ひとと地域の絆を強めていく中で、「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすことで、「誰も自殺に追い込まれることのない『佐久市』の実現」を目指します。

<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) 佐久市自殺対策連絡協議会(構成:関係機関等20団体、識見者、オブザーバー)(H25年度～年2回開催)
自殺対策を推進するため、必要な事項について協議し、関係機関相互の連絡調整を行うために設置。
- (2) 佐久市自殺対策推進本部会・幹事会(本部会:18部署部長級、本部長は市長)(幹事会:19部署課長級)
庁内における自殺対策の総合的な推進及び諸施策の調整等を行うために設置。(H29年度～各年1回開催)
- (3) 佐久市自殺対策庁内関係課連絡会議(構成:22部署担当者)(H21年度～年2回開催)
庁内関係課の連携・協力体制の構築、情報共有のために設置。

2 相談体制

- (1) 相談専用直通電話「こころのほっとライン・佐久」(H24年度～開始、H26年度～フリーダイヤル化)
心身の不調及びそれに至る前の各種問題(当事者及び家族)に対し、心といのちの支援相談員により相談支援を行う直通電話。(希望により対面相談可)
- (2) 心といのちの総合相談会(H24年度～年1回、H26年度～年2回開催)
健康問題、経済問題、家庭問題など、さまざまな問題を相談できるワンストップ相談会。
弁護士、臨床心理士、保健師、社会福祉士、女性相談員、就労支援員、市関係課職員が相談に応じる。
- (3) 保健師などによる個別相談(随時)

3 ポピュレーションアプローチ

- (1) 中学生向け自殺予防啓発事業(SOSの出し方に関する教育)(H28年度公立7校、H29年度～公立7校・私立1校)
中学生がSOSを出せるためのライフスキル教育。中学生にパンフレット配布及び保健師による講話を実施。
- (2) こころの健康づくり講座(H21年度～開催)
認知行動療法を学び、セルフコントロール力の向上を図り、延いてはうつ病予防につなげる。
- (3) 自殺予防のための意識啓発兼相談窓口カード(H27年度～配布)
市内コンビニ、大型スーパー、パチンコ店、ネットカフェ、漫画喫茶、郵便局、薬局などで配布。
転入者向けに市民課窓口、自殺未遂者向けに消防署・救急病院にて配布。
- (4) 自殺予防のための意識啓発兼相談窓口一覧パンフレット(H23年度全戸配布、H25・27年度改訂)
民生児童委員、自殺対策連絡協議会委員、庁内関係課連絡会議担当部署などに配布。
- (5) 自殺予防リーフレット(H30年度～配布)
自殺対策連絡協議会各団体、庁内関係課連絡会議担当部署などで配布。
- (6) その他啓発活動
自殺予防週間・自殺対策強化月間に併せ、広報誌・市HP・市SNS・CATV・FMなどで周知。図書館で特設コーナー設置、ティッシュ配り。保育園・幼稚園・小学生保護者向けに自殺予防啓発ちらし配布。



4 人材育成

- (1) ゲートキーパー養成研修会(初級編・中級編:H24年度～年1回、フォローアップ編:H25年度～隔年開催)
* 初級編・中級編については、佐久地域定住自立圏形成協定事業に基づき開催
- (2) 教職員向けゲートキーパー養成研修会(H30・R1年度の2年間で市内公立私立中学校8校実施)
- (3) 外部団体向けゲートキーパー養成研修会(R1年度～地域包括支援センター職員など)
- (4) 職員向け自殺対策研修会(H23・27年度、H29年度～年1回開催)
- (5) 受け手・支え手支援事業(H29年度～年4回開催)
相談員の相談・つなぎのスキルを高め、相談支援者の負担軽減を図る。