

1 計画期間 令和 7 年(2025年)度～令和18年（2036年）度までの12か年
（前期：令和 7 年度～12年度 後期：令和13年度～18年度）

2 計画の目標

自殺者数	計画期間中の各年とも自殺死亡ゼロ		
自殺死亡率	直近 3 年の平均が国、県の目標値以下		
		現状値	目標値
(人口10万人当り自殺死亡率)	東御市	15. 7 （令和 3 ～ 5 年）	12. 2以下 （令和10～12年）
	長野県	16. 7 （令和 5 年）	12. 2以下 （令和 9 年）
	国	17. 3 （令和 5 年）	13. 0以下 （令和 8 年）

R 6 実績
4

R 6 実績
13. 7
16. 8
16. 1

3 施策体系

《基本施策》	《重点施策》
◇地域におけるネットワークの強化 ◇自殺対策を支える人材の育成 ◇住民への啓発と周知 ◇生きることの促進要因への支援 ◇未成年者の自殺対策の強化 （全市町村共通の基盤的取組み）	◆高齢者対策 ◆勤務問題対策 ◆生活困窮者、無職者、失業者対策 （市の実態を踏まえた重点的取組み）
↑ 抜粋	↑ 抜粋
＜関連施策＞既に行われている様々な事業で自殺対策と連携して推進する取組み	

4 基本施策

項目	内容	指標	目標（R12）
(1) 地域におけるネットワークの強化	関係機関、団体等が密接に関わり合う体制の構築、強化	実務者会議の開催	年 2 回以上
		庁内会議の開催	年 1 回以上
(2) 自殺対策を支える人材の育成	生きることの包括的支援に関わる幅広い人材の育成	ゲートキーパー育成講座修了者	累計260人
		ゲートキーパー講座修了後に心の相談に関わったことのある者の割合	60%
(3) 住民への啓発と周知	自殺対策の周知、自殺に対する誤った認識や偏見の是正、払拭	自殺予防週間、自殺対策強化月間を知っている人の割合	60%
		ゲートキーパーを「知っている」「聞いたことがある」人の割合	45%
(4) 様々な分野における「生きることの包括的な支援」の推進	妊産婦、児童生徒、障がい者等の不安や悩みの軽減	子育てが楽しいと思える親の割合	95%以上
	適切な相談窓口の周知、自殺リスクの早期発見早期対応	専門職による相談会の開催	年52回以上
	障がいについての理解を深める	ハートをつなぐ障がいセミナー等による講演会・研修会の実施	年 1 回以上

年度目標								達成状況 (評価)	備考欄
年度実績									
R 6 実績	R 6 (最新値)	R 7	R 8	R 9	R 1 0	R 1 1	R 1 2	C	自殺死亡率は年度目標を下 回ったものの、自殺者はゼ ロでなかったため。
4	0	0	0	0	0	0	0		
	4								
R 6 実績	14.7	14.2	13.7	13.2	12.7	12.2	11.7		
13.7	13.7								

（出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」）

令和 7 年度の成果と課題	次年度に向けた施策展開 (今後の取り組み方針)
「うつ病について」を演題として講演会を実施し、広く啓発を行った。また、参加者の感想からうつ病について関心が高いことがわかった。 ケースの親が高齢化して、社会で支える必要性が高くなっている。	精神保健の出前講座を行うほか市報等で、うつ病についての知識の啓発を行い、自身のセルフコントロールなどうつ病の予防や治療、周囲の対応について周知します。 個別のケースでは、引き続き関係機関と連携して対応します。

「A」…順調（実績が目標値以上）、「B」…概ね順調（実績が目標値の80%以上）
「C」…努力を要する（実績が目標値の80%未満）、「―」…現段階では実績が表せないもの

策定時現状	実績	進捗状況 (%)	達成状況 (評価)	令和 7 年度の成果と課題	次年度に向けた施策展開 (今後の取り組み方針)
R 4	R 7				
年 2 回	年 2 回	100%	A	9/11・2/3開催。各種相談窓口の案内を更新した。	年 2 回開催予定
不定期	年 1 回	100%	A	6/24開催。連携のための情報共有をした。	年 1 回開催予定
累計233人 (R 5)	248人	95. 4%	B	9/29ゲートキーパー育成講座1回実施。参加者6人。	ゲートキーパー育成講座を9/14・9/28実施予定。
55. 6%	―	―	―	ゲートキーパー育成講座修了後も受講者が継続してゲートキーパーの役割の意欲を持てるよう学ぶフォロー講座を開催。3回開催、参加者延べ42人。	ゲートキーパー育成講座修了者のフォロー講座を年 3 回開催予定。6月8日・10月5日・2月15日
51. 7%	―	―	―	月間、週間に合わせてLINEや市報で情報発信した。中学校や各地区公民館やコミュニティセンターなどに掲示を依頼した。	継続して実施する
39. 0%	―	―	―	子育て中の母を対象にセルフコントロールについて学ぶ講座を9月～10月に実施。参加者 7 名。各種相談窓口について広報やHPへ掲載、相談窓口カードを健康づくり講演会等イベント時に配布した。	継続して実施する
95. 2%	95. 9%	100%	A	妊婦訪問、産後ケア、母子相談・子育て相談・ことばの相談、乳児全戸訪問を実施した。	継続して実施する
年52回	年44回	84. 6%	B	精神科医師、精神保健福祉士の相談、人権よろず相談、心配ごと相談を実施した。相談事業を経ずに直接受診に繋がる人が増え、相談が減少した。	相談窓口の周知を図り、継続して実施する
年 1 回	年 1 回	100%	A	東御市社会福祉協議会が実施する東御市障がい者福祉のつどいにあわせ、11/29に「未知への挑戦」と題した講演会を開催した。多くの参加者に聴講いただき、障がい及び障がい者への理解を深めることができた。	市民を対象とした「ハートをつなぐ障がいセミナー」を開催する

項目	内容	指標	目標（R12）	策定時現状 R 4	実績 R 7	進捗状況 （％）	達成状況 （評価）	令和 7 年度の成果と課題	次年度に向けた施策展開 （今後の取り組み方針）
(4)様々な分野における「生きることの包括的な支援」の推進	市民の生きがいづくり	悩み、ストレスが大いにある人の割合	65％以下	67. 3%	—	—	—	通年講座を61講座・753人、単発講座を 8 講座・83人実施し、生きがいづくりに寄与した。ラジオ体操キャラバンを実施し、その結果延べ1, 143人の参加があり、運動・スポーツに親しんでもらうことができた。展覧会・芸術祭・陶芸教室などを実施し、創作・発表・交流の機会を得られた。	継続・発展して実施する
(5)未成年者の自殺対策の強化	命の大切さを実感できる教育、自立後もストレスを抱えた時に対応できる教育の実施	SOSの出し方教育をする中学校	2校	2校	2校	100%	A	中学対象に、冊子配布と命を大切にする授業支援を行った。 東部中学校222名、北御牧中学校38名参加	継続して実施する

5 重点施策

項目	内容	指標	目標	策定時現状 R 4	実績 R 7	進捗状況 （％）	達成状況 （評価）	令和 7 年度の成果と課題	次年度に向けた施策展開 （今後の取り組み方針）
(1)高齢者対策	住み慣れた地域で暮らし続けるための、個々の状態に応じた介護予防、生活支援等サービスの適切な提供	認知症サポーター養成回数	6 回	6 回	7 回	117%	A	受講団体数7団体、受講者数196人。認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法等を学び、認知症の理解が促進された。	継続して実施する
		多職種連携会議の参加者延べ人数	増加	170人	136人	80%	B	地域課題として挙がっていた身寄りのない方への支援についてガイドラインを作成し、支援体制の整備につなげることができた。多職種連携会議開催回数：4回	地域包括ケアシステムの深化のため、多職種連携会議(年4回)、地域ケア推進会議(年2回)を実施する。
		健康教育・相談事業実施回数	60回	60回	49回	82%	B	いきいきサロンや通いの場等からの依頼が増加し、住民の介護予防や健康に対する関心の高まってきている。	介護予防・健康維持のための早期取り組みが地域で進むよう、専門職が地域に出向いて講座を実施する。
		介護予防指導者養成事業	5 回	5 回	6 回	120%	A	令和7年度より開催回数の増加や周知方法の見直しにより、受講者数が例年に比べ大幅に増加した。介護予防に関する住民の関心喚起と担い手育成に一定の成果があった。介護予防住民指導者養成講座修了者数：74名、認知症サポーターステップアップ講座受講者数：19名	介護予防住民指導者養成講座(年間2回)や認知症サポーターステップアップ講座(10月)を開催し、指導者を育成する。
	社会参加の促進と孤独・孤立予防、生活の場の支援	いきいきサロン参加者	5, 500人以上	5, 368人	6, 104人	100%	A	開催回数は横ばいで推移しているが、参加者数は令和6年度と比較し1. 32倍と大幅に増加、介護予防に対する住民意識の向上や事業周知の成果が現れている。全地区開催回数：237回	各地区公民館等で定期的に介護予防教室を開催する。
(2)勤務問題対策	働き盛り世代への各種相談窓口の周知、職域や各事業所へのメンタルヘルス対策の普及啓発	精神保健講演会	年 1 回	年 1 回	年 1 回	100%	A	11/5に健康づくり推進員と市民を対象に実施。「うつ病について」の演題で精神科医師に講演を依頼した。参加者 8 2 人。参加者の感想からうつ病について関心が高いことがわかった。	出前講座として開催予定
		過労死防止の啓発、相談窓口の周知	年 1 回	年 1 回	年 1 回	100%	A	過労死等防止啓発月間合わせて、11月市報にて月間を周知した。	継続して実施する
(3)生活困窮者、無職者、失業者対策	生活困窮者自立支援制度や福祉制度に基づく経済面、生活面の支援 心の健康づくりや医療との連携など包括的な支援	生活困窮者自立支援調整会議	月 1 回以上	月 1 回	月 1 回	100%	A	新規相談件数126件 延相談対応件数6, 917件。相談者の中には希死念慮を持つ者もあり、早期に対応することで重篤化を防ぐ役割を担っている。	生活福祉総合相談窓口などにより、支援が必要な方を必要な支援につなげ、関係機関と連携し安心して生活がおくれる基盤を整える。
		自立支援相談のうち就労に結び付いた割合	45%以上	41. 6%	48. 7%	100%	A	就労準備支援事業では、利用者のニーズに応じたプログラムを適宜開催することができ、6名が就労に繋がった。 まいさぼ上田と共同で協力事業所向け研修会を実施し、事例を通して協力事業所と相談者の受け入れに関する学びを深めることができた。	計画的な訪問により、生活状況状況の確認、健康状態の把握などにより、必要な支援を行う。
		こころの相談	50件	50件	44件 2 ページ	88%	B	医師や精神保健福祉士の相談により、本人や家族が疾患の理解や適切な対応や受診の必要性などについて知る機会になった。相談事業を経ずに直接受診に繋がる人が増え、相談が減少した。	引き続き相談窓口の周知を図る