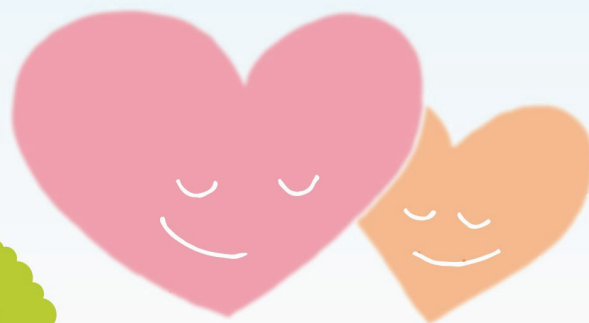


概要版

# 調布市自殺対策計画

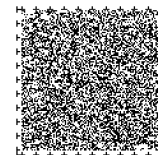
## 第2次

令和7年度～令和12年度



～支え合い 認め合い ともに暮らす～

令和7年4月  
調布市



# 自殺対策計画策定にあたって

## 1 計画策定の背景と趣旨

本市は、平成31年3月に「調布市自殺対策計画～支え合い・認め合い・ともに暮らす～」を策定し、誰もが孤立することなく、互いを尊重し合い、多様性を認め合いながらともに生きられるよう、市民一人ひとりが、その人らしく暮らしていける地域社会を目指してきました。

今回、計画期間の満了に伴い、今まで行ってきた取組を見直すとともに、本市の課題と新たな「自殺総合対策大綱」を踏まえ、「調布市自殺対策計画（第2次）」を策定しました。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、「調布市みんなの健康・食育プラン（第4次）」、平成28年に改正された「自殺対策基本法」に基づき、国の定める「自殺総合対策大綱」等の趣旨を踏まえて、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

「東京都自殺総合対策計画」や調布市の上位計画である「調布市総合計画」、関係する他の計画と整合・連携を図りながら対策を進めていきます。

## 3 計画の期間

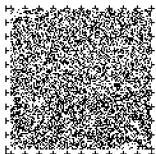
	R 6 2024	R 7 2025	R 8 2026	R 9 2027	R 10 2028	R 11 2029	R 12 2030
調布市 自殺対策計画	▶	▶ 第2次 ▶					

## 4 計画の成果指標

国は、令和4年10月に閣議決定した自殺総合対策大綱において、令和8年までに自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることを、国が進める自殺対策の目標として定めています。

こうした国の方針を踏まえ、調布市では、以下を目標に計画を推進していきます。

全体目標	平成27年 (2015年) 基準値	令和5年 (2023年) 現状値	令和12年 (2030年) 目標値
自殺死亡率	20.1	19.3	14.1以下

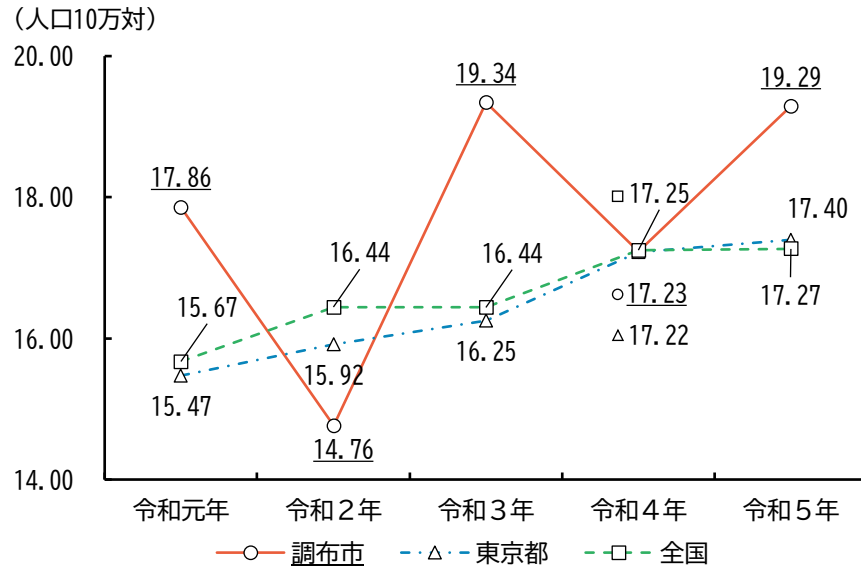


# 調布市における自殺の現状

## 1 自殺死亡率の推移

令和元年以降の調布市の自殺死亡率※1は、増減を繰り返し推移しており、令和5年には自殺死亡率が19.29と上昇し、全国・東京都に比べ高くなっています。

【自殺死亡率の推移】



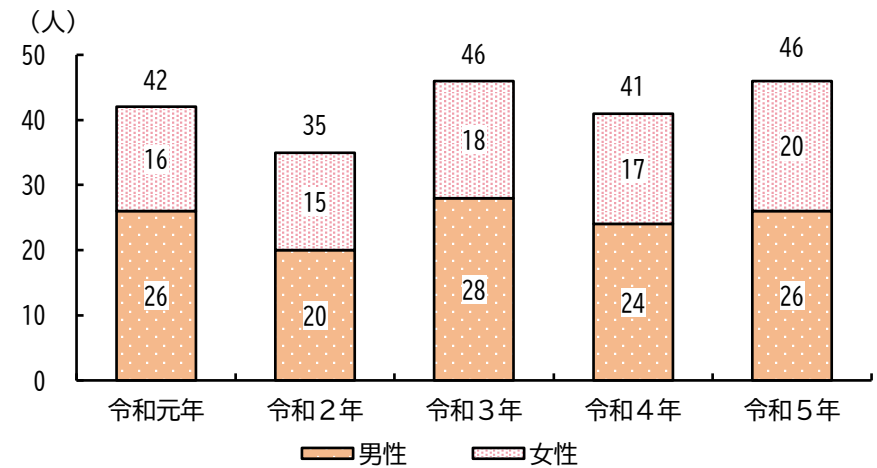
資料：厚生労働省ホームページ，  
地域における自殺の基礎資料【自殺日・住居地※2】

- ※1 人口10万人当たりの自殺者数
- ※2 自殺日時点での住居地での数値

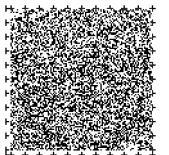
## 2 自殺死亡者数の推移

令和元年から令和5年の5年間の自殺者数の推移をみると、30～40人台で推移しており、令和5年には46人となっています。男女別では、令和元年以降では女性に比べ男性が多い傾向にあり、令和5年では男性が26人、女性が20人となっています。

【自殺者数の推移】



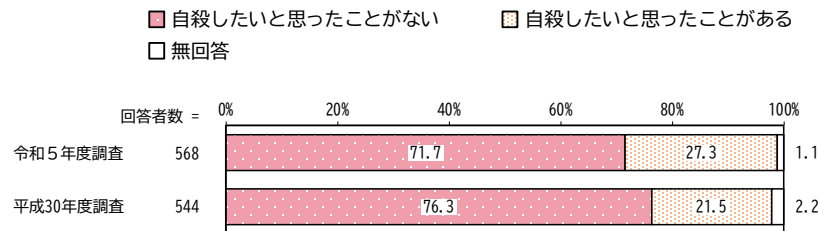
資料：厚生労働省ホームページ，  
地域における自殺の基礎資料【自殺日・住居地】



### 3 調布市こころの健康・自殺対策に関する市民意識調査結果

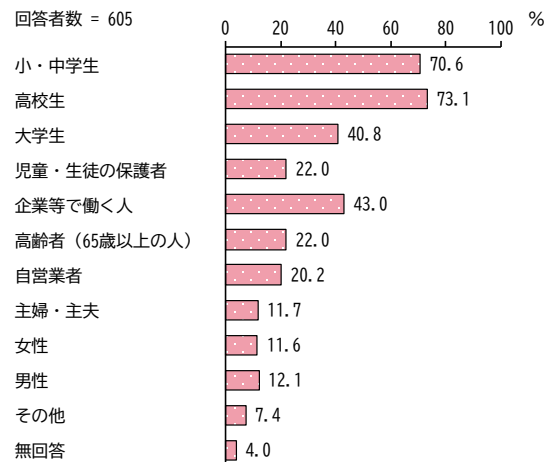
(1) これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがあるか

「自殺したいと思ったことがない」が71.7%、「自殺したいと思ったことがある」が27.3%となっています。平成30年度調査と比較すると、「自殺したいと思ったことがある」が5.8ポイント増加しています。



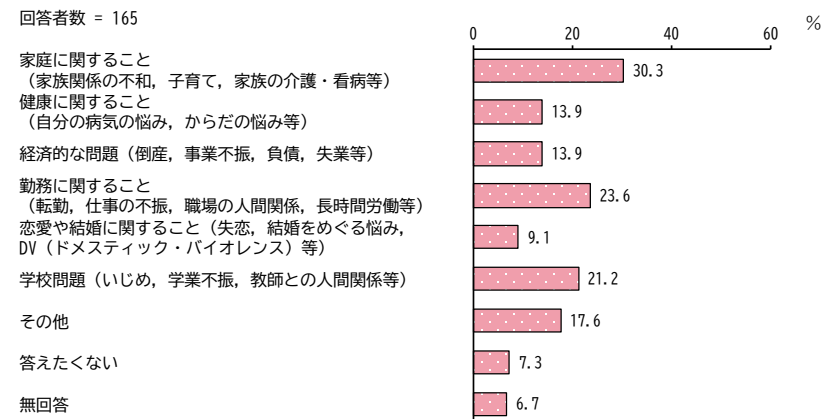
(3) 今後の自殺対策として重点的に対策を推進したほうがよいと思う対象（年代等）について（複数回答）

「高校生」が73.1%と最も高く、次いで「小・中学生」が70.6%、「企業等で働く人」が43.0%の順となっています。



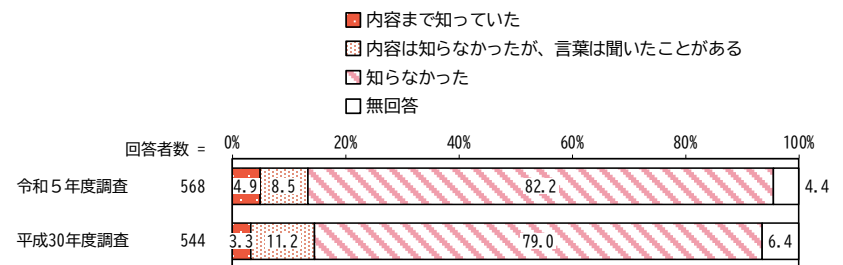
(2) 自殺をしたいと考えた理由や原因について（複数回答）

「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が最も高く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」、「学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」の順となっています。



(4) ゲートキーパーの認知度

「知らなかった」が82.2%となっています。平成30年度調査と比較すると、大きな変化は見られず、認知度が低い状況となっています。



# 施策の体系

〔 基本理念 〕

支え合い 認め合い ともに暮らす

〔 基本方針 〕

- 1 生きることの包括的な支援として実践と啓発を両輪とした総合的な取り組みを推進する
- 2 未然防止, 危機介入, 事後対応の段階に応じた対策を効果的に連動させる
- 3 関係団体, 民間団体, 及び市民との連携・協働を推進する
- 4 自殺者, 未遂者, 親族等の名誉及び生活の平穩に配慮し支援を推進する

〔 基本施策 〕

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

市民のこころと  
からだの健康づくり  
の推進

児童・生徒のこ  
ころの健康づくりの  
推進

自殺未遂者への  
支援

自死遺族等への  
支援

〔 重点施策 〕

子ども・若者の  
自殺対策の推進

働く人の自殺  
対策の推進

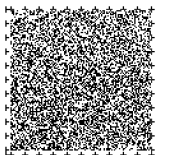
高齢者の自殺  
対策の推進

様々な生きづら  
さを抱えた人の  
自殺対策の推進

〔 その他の施策 〕

その他の自殺対策に  
資する取組

国の自殺総合対策大綱に基づき, 全国的に実施されることが望ましいとされている取組である「基本施策」と, 本市の自殺の実態を踏まえた取組である「重点施策」で構成しています。



## 基本施策

### (1) 地域におけるネットワークの強化

- 市民同士のつながりの強化
- 医療・保健・福祉・警察・消防など自殺対策に関わる関係機関のネットワークの強化
- 包括的な支援体制の整備

### (2) 自殺対策を支える人材の育成

- ゲートキーパーの養成など市民を対象とした講座の実施
- 地域の医療・保健・福祉分野等の職員の対応力の向上と相談員のこころのケア
- 市役所など公的機関の職員を対象とする研修の実施
- 教職員に対する普及啓発

### (3) 市民のこころとからだの健康づくりの推進

- 自殺やメンタルヘルスに関する正しい知識の普及啓発
- 東京都の自殺対策強化月間における普及啓発
- 相談機関、医療機関の周知啓発      ○ ゲートキーパーの周知啓発
- ケアラー等への相談支援

### (4) 児童・生徒のこころの健康づくりの推進

- 命の大切さやSOSの出し方に関する教育の推進
- 児童・生徒のSOSを受け止められる支援体制の構築

### (5) 自殺未遂者への支援

- 地域プラットフォームづくり
- 保健所や警察・消防・精神科病院等の連携による自殺未遂者支援
- 相談窓口・支援体制の充実

### (6) 自死遺族等への支援

- 自死遺族等への情報提供
- 相談窓口・支援体制の充実(再掲)

## 重点施策

### (1) 子ども・若者の自殺対策の推進

- 困難を抱える子どもに対する相談支援
- 困難を抱える若者に対する相談支援
- 保護者に対する相談支援
- 教職員に対する普及啓発
- 関係機関との連携強化

### (2) 働く人の自殺対策の推進

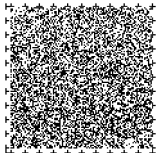
- 経営・就労に関する相談窓口等の周知啓発
- 職域におけるメンタルヘルス対策の普及啓発
- 働きやすい職場環境づくりの推進に向けた取組
- ライフステージに応じた働き方の推進に向けた取組

### (3) 高齢者の自殺対策の推進

- 相談窓口の周知啓発
- 支援体制の充実
- 社会参加と生活支援の推進
- 住環境の整備
- 関係機関との連携の強化

### (4) 様々な生きづらさを抱えた人の自殺対策の推進

- 困難な状況に置かれている女性への相談支援
- 多様な性に関する相談支援
- 生活困窮者や失業者等を含む対策や相談支援
- 多重債務問題に関する相談支援
- 子育て家庭への支援
- 要配慮者への対応



## こころの体温計

最近、こころや体の疲れを感じていませんか。  
疲れているなど感じたら、体の体温を測るように、こころの体温を測りましょう。

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用して、ストレスや落ち込み度を気軽にチェックできるシステムです。

**こころの体温計 (本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

ねこ 社会的なストレス  
黒金魚 対人関係のストレス  
水槽のヒビ 住環境のストレス  
赤金魚 自分自身のストレス  
石 その他のストレス  
水の透明度 落ち込み度  
結果画面 (例)

こころの体温計

<https://fishbowlindex.jp/chofu/demo/index.pl>



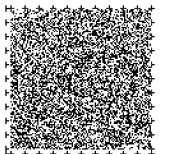
## 生きづらさを感じているあなたへ (こころの悩み相談)

調布市のホームページでは、こころの悩みに関する相談窓口を紹介しています。

あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください。

調布市ホームページ

<https://www.city.chofu.lg.jp/060070/p037038.html>



登録番号 (刊行物番号)
2025-36

---

調布市自殺対策計画（第2次）  
～支え合い 認め合い とともに暮らす～  
概要版

---

発行日 令和7年4月  
発行 調布市  
編集 福祉健康部健康推進課  
〒182-0026  
調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館保健センター  
TEL 042-441-6100  
FAX 042-441-6101

---

