

いのちとこころを支える各種相談窓口

相談することが、問題解決の第一歩になります。心配なことがあれば、まずにご相談ください。

相談の種類	相談機関		電話番号	相談日時
生きづらさや 自殺防止に関する相談	ならこころのホットライン		0742-81-8527	平 日 16:00～20:00（ 受付 土日祝 9:00～20:00（19:30まで）
			0744-46-5563	平日 9:00～16:00
	奈良いのちの電話		0742-35-1000	24時間 年中無休
	よりそいホットライン		0120-279-338	24時間 年中無休
雇用・就労に関する相談	ハローワーク桜井		0744-45-0112	月～金 8:30～17:15
健康に関する相談	桜井市役所	けんこう増進課	0744-45-3443	月～金 8:30～17:15
暮らしと生活の相談		社会福祉課	0744-42-9111 (代表番号)	
障害福祉の相談		社会福祉課		
高齢者に関する相談		高齢福祉課		
消費生活の相談		市民協働課 (消費生活センター)		月・火・水・金 10:00～16:00
子育てに関する相談		こども支援課 (こども家庭センター)	0744-47-4626	月～金 8:30～17:15
育児・養育・家族関係に に関する相談		こども支援課 (家庭児童相談室)	0744-47-4406	
学校問題の相談		学校教育課	0744-42-9111 (代表番号)	
若者の非行防止・悩みの 相談		社会教育課 (青少年センター)	0744-42-0852	
女性のための相談		人権施策課	0744-42-9111 (代表番号)	月～金 8:30～17:15
納税の相談	税務課			

こころの体温計で、メンタルヘルスチェックしてみませんか？

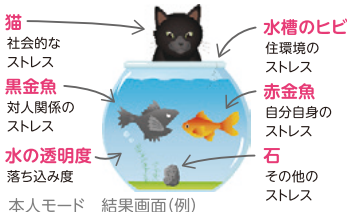
近ごろ、何か楽しい気分になれなかったり、よく落ち込んだりしていませんか。そんなときは、こころの温度が下がっているかもしれません。この機会にこころの温度を測ってみたいはいかがでしょうか。

くわしくは
こちらから



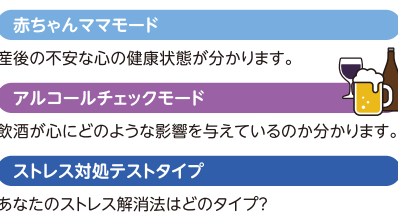
本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよ こころ」

不安や生きづらさを抱える方への、電話やSNSの相談窓口を紹介しています。



桜井市 福祉保健部 けんこう増進課

奈良県桜井市栗殿1000-1 桜井市保健福祉センター「陽だまり」
TEL 0744-45-3443 / FAX 0744-45-1785

第2次 桜井市自殺対策計画

～ 誰も自殺に追い込まれることのないまち 桜井 ～

令和7年度(2025年度) ▶ 令和11年度(2029年度)

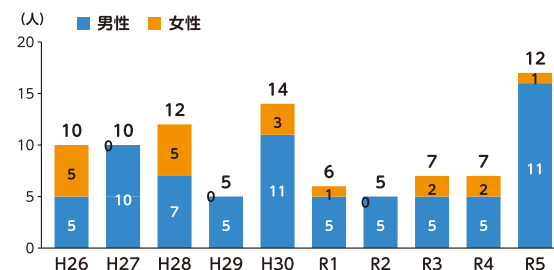
自殺対策計画策定の趣旨

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺に追い込まれるという危機は他人事ではなく「誰にでも起こり得る」ことです。自殺総合対策大綱では、過労、生活困窮、育児や介護の疲れ、いじめ、孤立等の「生きることの阻害要因」を減らし、自己肯定感、信頼できる人間関係の構築、危機回避能力等の「生きることの促進要因」を増やすことで、社会全体の自殺リスクを低下させ、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざす」としています。

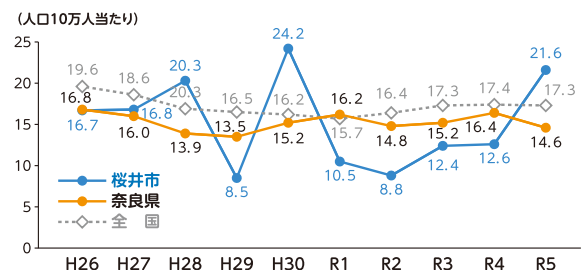
本市においても、自殺総合対策大綱の趣旨や本市の自殺の実態などを考慮した効果的な自殺対策を推進していくため、「第2次桜井市自殺対策計画」を策定しました。

桜井市における自殺の現状

【本市の自殺者数の推移】



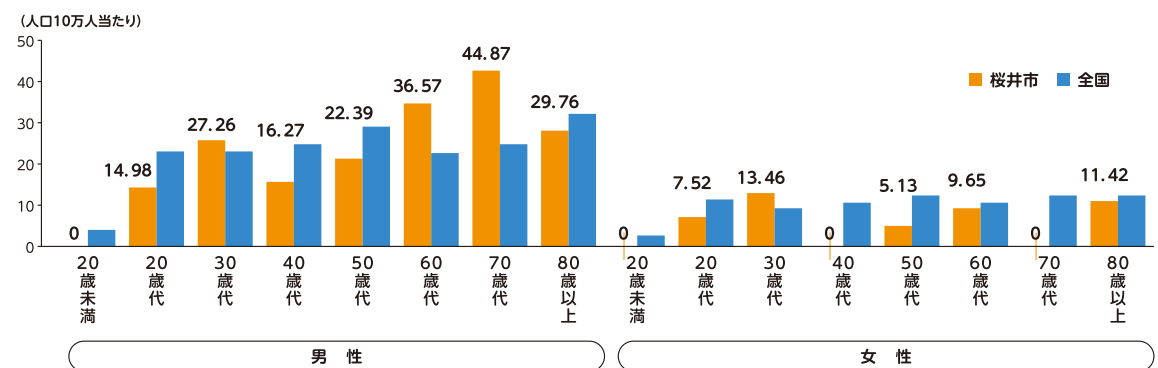
【自殺死亡率の推移(人口10万対)(全国・奈良県との比較)】



出典：地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

- 本市の自殺者数は、近年ではやや増加しており、令和5年(2023年)には12人となっています。
- 自殺死亡率は、令和5年(2023年)に21.6と、全国・奈良県を上回っています。

【性・年代別の平均自殺死亡率(人口10万対)(全国との比較)(平成30年～令和4年)】



出典：地域自殺実態プロフィール2023

- 性・年代別にみると、30歳代、男性の60歳代・70歳代の死亡率が全国に比べて高くなっています。

この計画がめざすこと

計画の基本理念

誰も自殺に 追い込まれることのないまち 桜井

相談・支援体制を強化していくとともに、市民、地域、関係機関、行政等が連携・協働し、一体となって地域全体で「こころの健康づくり」と「自殺予防」に取り組みます。

計画の数値目標

将来的には自殺死亡者を0にすることを最終目標とし、さらなる自殺対策の推進に取り組みます。

成果指標	実績値 (令和元年～令和5年)	目標値 (令和7年～令和11年)
桜井市の自殺死亡率 (5年間の平均)	13.2	11.0以下

基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

庁内・外部関係機関、地域団体との情報共有・連携を推進するとともに、多様な関係者が連携・協力しながら、本市の特性に応じた効果の高い施策を推進します。

(2) 生きることの促進要因への支援

各分野の相談支援体制の充実や安心して過ごせる居場所づくりを図るとともに、市民に相談窓口や支援内容について一層の周知を図ります。

(3) 自殺対策を支える人材の育成

地域や学校、職場など、あらゆる領域において、自殺問題に関する正しい知識の普及を行うとともに、ゲートキーパーとしての役割を担う人材を充実します。



(4) 市民への普及・啓発の推進

自殺問題に対する市民一人ひとりの理解が深まるよう、SNSやインターネット、各種イベント等の活用など、さまざまな方法、あらゆる機会をとらえて普及・啓発を推進します。

(5) 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

こころの健康や命の大切さに関する正しい知識を持ち、困難やストレスに直面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられるよう、教育を行います。



重点施策

(1) 高齢者への支援

高齢者や高齢期を迎える世代に対し、生きることを促すための包括的な支援を推進する一方で、生きることを阻害する要因の軽減を図ります。



(2) 生活困窮者への支援

生活困窮者に対応する関係部署や機関等と連携しながら包括的な支援を行うことを通じて、生活困窮により生きづらさを抱えている人たちの支援を推進します。

(3) こども・若者への支援

支援が必要なこどもや家庭を早期に把握・支援するとともに、こどものSOSをどのように受け止めるのかについて、教員や保護者が学ぶ機会を設定し、教育・保健・福祉などの分野を超えた連携に取り組みます。

(4) 働く世代への支援

職場でのメンタルヘルスの推進、ハラスメントの防止の普及啓発など、関係機関・団体と連携しながら取り組んでいきます。

