

第2期和光市自殺対策計画 主な取組①（抜粋）

★ ①予防・早期発見プログラム

1.保健指導マニュアル/アセスメントシートの開発(R6年度取組)

(アセスメントシート案)

・横の数値が単変量の自殺リスク倍率
(チェックがあると希死念慮が生じる確率が○倍になる)を示す

・複数の項目にチェックがついていれば、
数字の大きいものからどうにか改善できないかを
本人と相談し行動変容があれば、理論上リスクが下がる

・改善指導のポイントを記したアドバイ
スシート(指導用シート/マニュアル)も作成予定

1. 食生活・嗜好品の部

□食事の時間の規則性

- 全体的に不規則 (3.02)
- 朝食が不規則 (2.66)
- 昼食が不規則 (2.59)
- 夕食が不規則 (2.24)
- 就寝直前に何か食べる (1.82)

□食事の内容

- タンパク質を摂取しない日がある (3.40)
- タンパク質摂取量が少ない (2.54)
- 野菜摂取量が少ない (2.73)
- 野菜を摂取しない日がある (2.39)
- 清涼飲料水(砂糖類入り)をよく飲む (2.08)
- 水分摂取が非常に少ない(<500mL) (1.56)

□嗜好品

- 眠るために酒を飲むことがある (3.90)
- 飲酒する場合の酒量が多い(日本酒 4 合以上) (1.31)
- 喫煙している (1.66)
- 夕方以降にカフェインを摂る (1.31)

2. 睡眠の部

□質の主観的評価

- 睡眠の主観的質:非常に悪い (9.90)
- 睡眠の主観的質:悪い (3.49)
- 睡眠で十分に休養がとれていない (4.57)

□睡眠困難の存在

- 入眠困難 (4.09)
- 中途覚醒 (1.93)
- 息苦しさ (2.91)
- 咳・いびき (1.46)

- 息が止まった (2.96)
- 暑さ (3.57)
- 暑さ (2.64)
- 痛み (8.95)
- 肩・腰のコリ (6.10)
- かゆみ・鼻詰まり (2.19)
- 寝言・体動 (8.98)
- 足のムズムズ・びくつき (3.32)

□長さ

- 65 歳以上で長すぎる(8 時間超) (6.60)
- 64 歳以下で短い(6 時間未満) (1.79)

□リズム

- 望ましい時間に寝起きできない (3.70)

□睡眠衛生

- 寝室が静かではない (4.22)
- 朝・日中に明るい屋外光をあまり浴びない (3.37)
- 入浴習慣がない、もしくは就寝直前に入る (2.96)
- 暑かったり寒かったりしても空調を使わない (2.95)
- スマートフォンなどの光の出る電子機器を寝床で使う (2.26)
- 寝室が真っ暗にならない (2.14)
- 就寝直前に家事・仕事や勉強をする (1.81)

3. 日中の過ごし方の部

□身体活動

- 歩行速度が遅い (2.02)
- 歩行や家事を含め、身体活動のある時間(座位/臥位でない時間)が 4.5 時間以下 (1.81)
- 継続的な運動習慣(週に 2 日、1 回 30 分以上、歩行や筋トレ含む)がない (1.63)

□家族等のケア

- 介護に費やす時間が 1 日 1 時間以上 (3.07)
- 家事・育児に費やす時間が 1 日 2 時間超 (1.20)

□メディア

- ネット動画の視聴が 1 日 2 時間以上 (2.85)
- SNS の利用が 1 日 2 時間以上 (2.79)

□医療行動

- 自分に生活習慣病があるかないか知らない/分からない (3.65)
- 健康診断を受けていない (3.03)
- 健康診断での異常を放置している (1.60)

第2期和光市自殺対策計画 主な取組②-1（抜粋）

★ ① 予防・早期発見プログラム

2. 市民調査の実施（R5年度取組）

（アンケートはがき）

実施概要と回答状況

■ 調査方式

調査対象者全員へ告知ハガキを郵送し、WEB アンケート上の質問紙への回答を依頼する
全数調査

■ 対象者

18～75歳の全数および76歳以上のうち無作為抽出された者の計64,979名

■ 回答状況

全体 10,974名（2/18 13:35:03時点） 回答率 16.9%（10,974/64,979）
うち全数調査部分 対象者 63,610名 回答者 10,837名 回答率 17.0%
年代別回答率

	回答者数	母数	回答率
18-19歳	139	1671	8.3%
20-29歳	1482	12360	12.0%
30-39歳	2403	12690	18.9%
40-49歳	2575	13377	19.2%
50-59歳	2220	12224	18.2%
60-69歳	1342	6833	19.6%
70-79歳	744	4990	14.9%
80歳-	68	834	8.2%

第2期自殺対策計画における 市民調査の協力について（依頼）

日頃より、保健福祉行政の推進にご協力をいただき、お礼申し上げます。
和光市では、「和光市自殺対策計画」に基づく施策を推進しております。
全国的に自殺者数が再増加する中、市としても喫緊の課題です。
希死念慮（死にたいと思う気持ち）は、生活習慣や睡眠と密接に関わることがわかりました。そこで今回、市民の皆様は生活習慣やこころの状態についてアンケート調査を行い、市の傾向を明らかにした上で、自殺予防施策を具体的かつ効果的に進めて参ります。
つきましては、趣旨をご理解の上、本調査にご協力頂けますと幸いです。

調査対象

本調査は、和光市に住民票がある、18歳～75歳の方と76歳以上のうち無作為抽出された方※を対象に実施します。
※要介護1以上の認定がある方を除く

調査の方法

本表表面（宛名記載面）に印字されている「二次元コード」をスマホ等で読み込み、WEBでご回答ください。スマホをお持ちでない方は、表面に記載のURLをパソコン等に入力することでも回答可能です。
※原則ご本人がご回答ください。ただし、ご本人が回答困難な場合には、周りの方がご本人に確認しながら回答していただいてもかまいません。
※調査の所要時間は5～10分程度です。

【個人情報の取り扱いについて】

調査結果は統計的に処理をするため、個人は特定されません。回答内容は、国の「個人情報の保護に関する法律」に基づき、適正に取り扱います。

【自殺予防に関する調査研究等に係る協定】

令和3年3月に「自殺予防に関する調査研究等に係る協定」を東京医科大学と締結しています。調査は、医学的根拠に基づくため、同大学精神医学分野と共同で実施いたします。

【調査結果の活用】

調査結果は、市のホームページに掲載予定です（令和6年度予定）。
調査から明らかとなった生活習慣やこころの問題の課題解決に向けた取り組みを行ってまいります。このほか、統計上処理されたデータは学術研究に活用する予定です。

第2期和光市自殺対策計画 主な取組②-2（抜粋）

★ ①予防・早期発見プログラム

【自殺リスクの改善と強くかかわる可能性が示唆された項目】

- ・ 食事時間の規則正しさ
- ・ 食事内容を整える(特にたんぱく質の摂取)
- ・ 睡眠の質
- ・ 寝酒はしない
- ・ ネット動画やSNSに時間を消費しすぎない
- ・ 健診をきちんと受けること



市民全体へ「精神的に健康な生活・行動習慣」を啓発することで、和光市全体での自殺リスクの低減も期することができると考えられる。

（調査結果）

- 一週間の中で、食事の時間は全体的に規則正しいか
規則正しい： 8199名 うち希死念慮あり407名(5.0%)
不規則： 2116名 うち希死念慮あり321名(15.2%) ($p<0.001$: χ^2 検定)
- タンパク質(魚・肉・卵・豆・乳製品等)を食べる頻度は…
毎食食べる： 878名 うち希死念慮あり42名(4.8%)
毎日食べる： 8312名 うち希死念慮あり502名(6.0%)
食べない日がある： 1128名 うち希死念慮あり184名(16.3%) ($p<0.001$: χ^2 検定)

第2期和光市自殺対策計画 主な取組②-3 (抜粋)

★ ①予防・早期発見プログラム

(調査結果)

- ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか

はい: 6595名 うち希死念慮あり200名(3.0%)
いいえ: 3726名 うち希死念慮あり511名(13.7%) (p<0.001: χ^2 検定)

- 自分の睡眠の質を、全体的にみてどのように評価しますか？

非常に良い: 530名 うち希死念慮あり14名(2.6%)
かなり良い: 5810名 うち希死念慮あり213名(3.7%)
かなり悪い: 3641名 うち希死念慮あり399名(11.0%)
非常に悪い: 324名 うち希死念慮あり101名(31.2%) (p<0.001: χ^2 検定)

- 眠るためにお酒を飲んだ

ない: 9884名 うち希死念慮あり623名(6.3%)
1回未満: 120名 うち希死念慮あり37名(30.8%)
1-2回: 94名 うち希死念慮あり21名(22.3%)
3回以上: 228名 うち希死念慮あり47名(20.6%) (p<0.001: χ^2 検定)

- 高血圧、高血糖、脂質異常症等の生活習慣病はありますか？

なし: 6856名 うち希死念慮あり441名(6.4%)
あり/治療中: 1842名 うち希死念慮あり94名(5.1%)
あり/未治療: 729名 うち希死念慮あり75名(10.3%)
わからない/未検査: 472名 うち希死念慮あり99名(21.0%)

第2期和光市自殺対策計画 主な取組③（抜粋）

★ ① 予防・早期発見プログラム（R 6 年度取組）

4.経済・生活問題／5.健康問題／6. 家庭問題／7. 学校問題

日時 令和7年

1月29日（水）

13:00～17:00

受付 12:30～

場所

和光市健康増進センター

地下鉄メトロ有楽町線・副都心線

東武東上線

和光市駅 南口 徒歩 約15分

〒351-0106

和光市広沢 1-5-51

相談無料



埼玉県 和光市

月曜日～金曜日（祝日を除く）

10:00～17:00

令和7年1月27日（月）まで

048-774-2862

（「暮らしとこころの総合相談会」事務局）

※お待たせすることありますが、予約なしでも相談することができます。当日相談会場へお越しください。

暮らしとこころの総合相談会 in 和光市

健康に関する生活面の問題や悩みは、お気軽にご相談ください。

市HPはこちら



詳しくはこちらへ

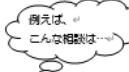


暮らしとこころの総合相談会 in 和光市

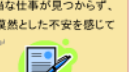
弁護士・司法書士・社会福祉士等による
多重債務・生活・失業相談

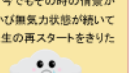
精神保健福祉士・臨床心理士・保健師による
こころの健康相談

このような悩みごとや不安をお持ちの方はお気軽にご相談を！

一時的な生活資金の不足からサラ金を利用したが、気がつけばたくさんの借金……。取り立ての電話が職場にも入り、仕事も手につかない。夜も眠れない……。


最近、眠れず、気分が沈み、やる気がでない。また体調がすぐれない……。


リストラで退職。仕事を探しているが適当な仕事が見つからず、将来に漠然とした不安を感じている……。


職場のパワハラと同僚のいじめで退職。今でもその時の情景が思い浮かび無気力状態が続いている。人生の再スタートをきりたい……。


相談会日時場所

令和7年1月29日（水）

13:00～17:00（当日受付は12:30～）

場所：和光市健康増進センター（和光市広沢1-5-51）

予約は TEL 048-774-2862（「暮らしとこころの総合相談会」事務局）

暮らしとこころの総合相談会 in 和光市

運営主体：夜明けの会（埼玉県福祉事業）

実施協力：和光市／埼玉弁護士会／埼玉司法書士会／埼玉県立精神保健福祉センター／（株）埼玉いのちの電話

埼玉県 和光市

わぴあ

三

健康増進センター



【健康増進センター】1/29（水）暮らしとこころの総合相談会 in 和光市

執筆者 wapia_main | 12月9, 2024 | イベント

埼玉県と共催で、さまざまな生活面の問題やこころの健康について専門家（弁護士・司法書士・精神保健福祉士・臨床心理士）にご相談いただけます。以下のような悩み事や不安をお持ちの方はお気軽にご相談下さい。弁護士・司法書士・社会福祉士等による多重債務・生活・失業相談 精神保健福祉士・臨床心理士・保健師によるこころの健康相談 さまざまな悩みや困りごとについてお話を伺い、一緒に改善（解決）に向けた歩みを始めるきっかけとなるものです。継続した相談をご希望の場合は、専門の相談窓口をご紹介します。...

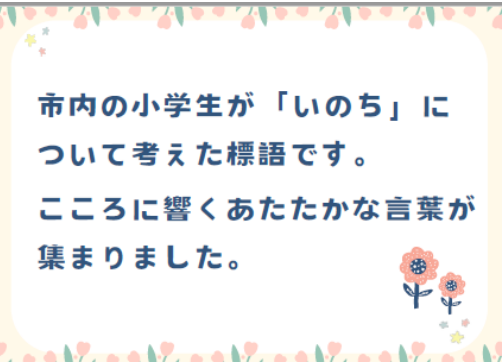
5

第2期和光市自殺対策計画 主な取組④（抜粋）

★ ②教育プログラム

3.学校現場における教育(R5年度R6年度取組)

(いのちの標語)



X

ログイン

アカウント作成

和光市広沢複合施設「...」
@wako_hirosawa

フォロー

いのちの標語展

小学生が「いのち」について考えた標語です。和光市総合児童センター2階にて展示してました🍀

ありがとうございます🌟

午後0:43 · 2024年11月26日 · 533 件の表示

健康ポスターと「いのち」の標語展示

健康支援課 健康づくり担当 ☎424-9128 (平日8:30～17:15)

市内の小学生が「健康」と「いのち」について考えたポスターと標語です。ここに響くあたたかな言葉と絵が集まりました。ぜひお越しください。

11月6日(水)～17日(日):健康ポスター

11月18日(月)～27日(水):いのちの標語

総合児童センター1階 ガラス面 出展者/市内在住の小学生

新倉小学校2年生

第三小学校5年生

白子小学校4年生

北原小学校5年生

白子小学校6年生

本町小学校1年生

見えないこせいいところひらけば見えるこせい

新倉小 二年

大丈夫? この一言が心の薬

第三小 五年

生きるかち 誰でもあるよ あなたにも

第四小 四年

話す前 相手の気持ち 考えよう

白子小 六年

その言葉 笑顔奪う 言葉かも

北原小 五年

6

第2期和光市自殺対策計画 主な取組⑤（抜粋）

★ ②教育プログラム

4.地域における人材育成(R5年度R6年度取組)

令和6年度 和光市ヘルスリポーター養成講座

ゲートキーパ養成講座

(地独) 東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
研究副部長 鈴木宏幸
第2期和光市自殺対策計画策定委員会 委員



コバトン
埼玉県ゲートキーパーの
HPより転載

於 和光市役所
2024年11月16日

1

ゲートキーパーの位置づけ

- ゲートキーパーに必要とされる役割

専門的

- ・専門職(精神医療、専門機関)など
- ・高い専門性、問題解決(ハイリスク・アプローチ)

一般的

- ・医療、福祉、相談機関など
- ・問題の抽出、対応、連携
- ・住民組織、ボランティアによる見守り
- ・気軽な悩み相談(ポピュレーション・アプローチ)

まずは「身の回りの悩んでいる人に寄り添い、話を聞くこと」が、ゲートキーパーに求められる第一義的役割

14

ゲートキーパーの役割

- ゲートキーパーの役割は主に4つ

早めに相談機関や医療機関に相談するように促す。

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

つなぎ

気づき・声かけ

見守り

傾聴

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

補足資料も参照してください

15

ゲートキーパーの実践

気づき・声かけ

サインに気づき、声をかけましょう

相手をよく理解し、気持ちを汲み取り、共感する
否定や批判、安易な励まし、考えや正義感の押しつけはしない

傾聴

話し手は情報ではなく気持ちを伝えようとしている

気持ちを受け止める

つなぐ

専門家に相談することで解決への道が開ける場合があります
相談窓口や医療機関への受診を勧めましょう
(いのちの電話や保健センターなど)

16

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 悩みを共有し、一緒に考えてみましょう
- 相手の話をよく聞く(傾聴)スキルも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の「こころの健康」も大切に！



18