

第4節 重点施策

重点施策は、前計画を引き継ぎ地域自殺実態プロファイルにおける本市の特性である「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営」問題に加え、近年自殺者数が増えている「子ども・若者」と、本市の特徴的な取り組みである「妊娠・出産に関わるメンタルヘルス支援」「自殺未遂者支援」を合わせた6項目を柱として推進していきます。

1 子ども・若者向け自殺対策の推進



子ども・若者は、進学や就職などのライフスタイルの変化が他の世代に比べて大きく、それに伴うストレスを受けやすい環境にあります。また、特に子どもは家庭環境による虐待、貧困、学校でのいじめや不登校などの問題により自殺リスクが高まることもあります。

本市の近年の状況では10代、20代の死亡原因の第1位が自殺です（平成29年～令和3年合計）。前計画においても子ども・若者向けの対策を重点施策として位置付けていましたが、コロナ禍に入り、子ども・若者の自殺者数が増加しています。子ども・若者に対する対策は、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会を作っていくうえで極めて重要な取り組みと考えており、引き続き市の重点施策として推進していきます。

児童生徒および学生は、家庭、地域、学校などを主な生活の場としています。また、10代後半からは親元を離れての一人暮らしや就労、さらに結婚や出産など生活環境が変わり抱える課題や悩みも変化していきます。このため個々の状況に応じたきめ細かな対応が求められるとの認識に立ち、保健・医療・福祉・教育・労働等の関係機関が連携して支援していきます。

< 施策の方向性 >

- (1) 子ども・若者の自殺予防に資する相談支援と情報発信の推進
- (2) 児童・生徒等に対する学校等でのサポートの推進
- (3) 子ども・若者の個別の生きづらさに対応した支援の推進
- (4) 地域の力を生かし子ども・若者の命を守る支援の推進

10代、20代の死亡原因の第1位が自殺となっています。

表4 横須賀市年代別死因(平成29年～令和3年合計)

年代	第1位	第2位	第3位
10～19歳	自殺	不慮の事故	その他の外因
20～29歳	自殺	悪性新生物/不慮の事故/その他の外因 (同数2位)	
30～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患
50～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60～69歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
70～79歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
80歳～	悪性新生物	老衰	心疾患

出典：厚生労働省人口動態統計

本市の20歳未満の自殺死亡率は、平成29年から令和3年までの合計値が3.1です。これは、全国市区町村上位20～40%に入る高い数値です。ただし、数値は自殺者数1人の増減で変わります。

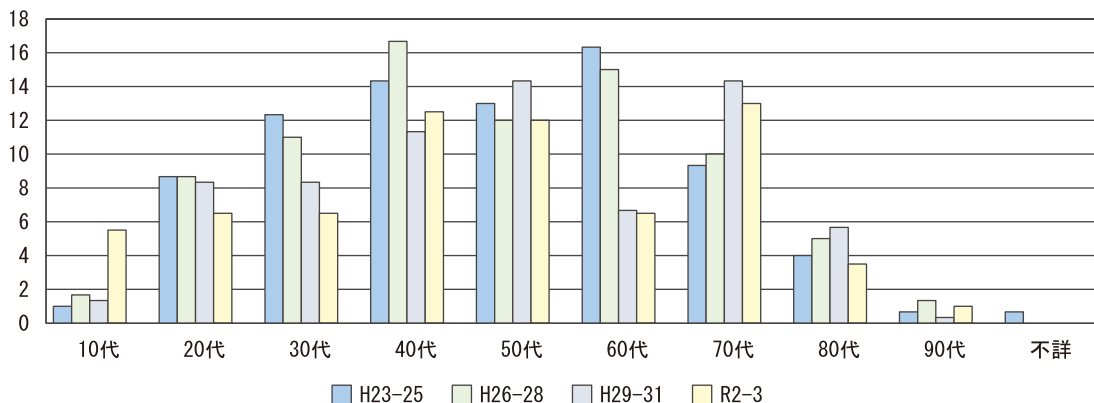
表5 横須賀市自殺特性評価(平成29年～令和3年合計)

	自殺死亡率	ランク	
総数	15.7	—	自殺統計にもとづく自殺死亡率(10万対)。
20歳未満	3.1	★	自殺者数1人の増減でランクが変わる場合はランクにaをつけた。
20歳代	14.4	—	全国市区町村におけるランクは下記のとおり。
30歳代	16.1	—	
40歳代	22.2	★	★★★ 上位10%以内
50歳代	23.3	—a	★★ 上位10～20%
60歳代	12.2	—	★ 上位20～40%
70歳代	22.3	★	— 上位40%～
80歳以上	12.2	—	** 評価せず

出典：いのち支える自殺対策推進センター 横須賀市地域自殺実態プロファイル

コロナ禍の前後を比較するとコロナ禍後に10代の自殺者数が増加しています。

表6 横須賀市自殺者数の時期別平均(年代別)



出典：横須賀市民生局健康部

(1) 子ども・若者の自殺予防に資する相談支援と情報発信の推進



- 育児や子どもの発達に不安を抱える家庭や、不適切な養育になっている家庭に対して、要保護児童対策地域協議会(※)、療育相談、発達・障害相談および365日24時間受け付けている電話相談「子育てホットライン」等を通して、子どもと保護者を見守る環境を整えます。

(こども家庭支援課、障害福祉課)

※支援対象児童等の早期発見や適切な支援を図るため、児童福祉法で規定された組織
- 若者の特性に合わせてチャット等SNSを活用した相談や休日・夜間など相談窓口のない時間帯の相談にも対応できるよう相談体制の充実・強化を図ります。

(保健所保健予防課) (再掲 P.38)
- 発達の遅れの心配や障害のある子どもの保護者が、相談先や社会資源を調べられるように「療育すこやかガイドブック」を毎年作成し、配布します。

(障害福祉課)
- 市内の大学や市立高校等と連携して、学生・生徒に相談窓口紹介冊子「よこすか心のホットライン」を配布し、つらい時に必要な支援機関につながるよう周知します。

(保健所保健予防課)
- 子ども・若者向けに相談窓口紹介カードを作成し、市内の大学および市立高校に配布します。

(保健所保健予防課) (再掲 P.42)
- 児童虐待、子育ての不安、しつけ、家庭や家族の悩みなど、子どもの養育に関するさまざまな悩みや問題の相談窓口として「かながわ子ども家庭110番相談LINE(※)」を実施します。

※神奈川県、横浜市、川崎市および相模原市と合同で実施

(こども家庭支援課)

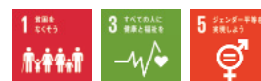
(2) 児童・生徒等に対する学校等でのサポートの推進



- いじめ、長期欠席、不登校、学習の遅れなど、学校生活のさまざまなことの相談窓口として、来所での「教育相談」、家族関係など生活するうえでのさまざまなことの相談窓口として「こども青少年相談」、匿名相談も可能な「こどもの悩み相談ホットライン」を実施します。
(支援教育課、こども家庭支援課)
- いじめや不登校の悩みを抱える子どもや保護者を支えるために、「スクールカウンセラー」「スクールソーシャルワーカー」「学校支援員」、全小学校に「ふれあい相談員」、全中学校に「登校支援相談員」を配置します。
(支援教育課)(再掲 P.40)
- 外国につながるのある子どもに対し、日本語支援ステーションにおいて、就学時ガイドランス、日本語初期集中指導を行うとともに、在籍校へ日本語指導員、学校生活適応支援員を派遣します。
(支援教育課)
- 発達面でサポートが必要な子どもに対して「特別支援学級介助員」「教育支援臨時介助員」「泊を伴う介助員」を学校に配置します。
(支援教育課)
- 各学校において、道徳科をはじめとして、あらゆる教育活動を通して子どもたちに『いのち』のかけがえのなさや、夢や希望をもって生きること、人への思いやり、互いに支え合って生きることの大切さなどを実感してもらう「いのちの授業」の充実を図ります。
(教育指導課)
- SOSの出し方に関する教育
(支援教育課)(再掲 P.47)
- 児童指導、生徒指導担当や、支援教育コーディネーターをはじめとする、子どもへの指導や支援を中心になって行う教職員に情報提供を行い、各種研修会を開催します。
(支援教育課)

- 不登校やひきこもり状態の子ども・保護者の相談窓口として「相談教室」を市内5か所に設置します。また、「不登校をともに考える会」や「不登校相談会・進路情報説明会」を実施し、個々の状態に合わせた支援や進路情報の提供を行い、子どもやその保護者の孤立を防ぎ、子どもの社会参加への意欲の向上を図ります。
(支援教育課)

(3) 子ども・若者の個別の生きづらさに対応した支援の推進



- 生活困窮世帯や生活保護世帯の児童生徒に対して学習支援を行い、高校進学等に向けた援助をします。
(生活福祉課、生活支援課)
- 所属や居場所がなく、ひきこもっている学生や若者に対して、社会復帰を目指す支援として、本人や家族を対象とした相談を行います。
(こども家庭支援課、保健所保健予防課)
- 性に違和感を覚えている若者に向け、「分かち合いの会」を実施します。
(保健所保健予防課) (再掲 P.45)

(4) 地域の力を生かし子ども・若者の命を守る支援の推進



- 発達の遅れや障害がある子ども、家族に対する理解を深めてもらうために地域啓発講演会を実施し、地域の支援力を高めます。
(障害福祉課)
- 青少年健全育成協力店(※)から、子どもたちへ声かけ等を行い、地域での見守りを行います。
(こども家庭支援課)

※青少年の健全育成および社会環境の健全化のため、青少年への声かけなどに協力している店舗

2 妊娠・出産に関わるメンタルヘルス支援の推進



近年、全国的に女性の自殺者数が増加し深刻な問題となっています。本市では以前より女性の自殺対策について力を入れて取り組んできた成果もあり、女性の自殺者は一時的な増加にとどまっていますが、女性の自殺率が高まるリスクは引き続いており予断を許さない状況といえます。

このため、女性の自殺対策を前計画に引き続き市の重点施策として推進していきます。特に妊産婦は出産前後の環境の急激な変化や出産・育児に伴う疲労等の身体的・精神的ストレスがあること等から「産後うつ」を発症しやすく、国立成育医療研究センターの調査によると、妊産婦の死亡にかかる最も多い原因は自殺です。また、「産後うつ」が育児放棄や虐待につながる懸念があります。そこで、本市の女性の自殺対策は、急激な環境変化等が起こりやすく、身体的・精神的ストレスが高まりやすい、妊娠・出産に関わる時期に焦点をおき、妊産婦とその家族へのメンタルヘルス支援や関係機関と連携し育児を支える環境の整備に取り組めます。

※近年増加傾向にある高齢女性向けの対策は高齢者の自殺対策の推進に含めています。

また、女性の自殺対策として施策をあげていますが、必ずしも女性だけではなく幅広く妊娠・出産に向き合う人等を対象とした事業を掲載しています。

<施策の方向性>

- (1) 妊産婦とその家族への子育てサービスの情報提供と支援
- (2) 安心して妊娠・出産・子育てができるような支援
- (3) 周産期における支援者間連携の推進

(1) 妊産婦とその家族への子育てサービスの情報提供と支援



- 孤立感や不安感を抱く妊婦・子育て家族が安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から出産・子育てまで一貫して相談に応じ、さまざまなニーズに即した必要な支援につなぐ伴走型相談支援と、経済的支援を一体的に実施します。

(地域健康課、こども家庭支援課)

- 乳児健康診査前の支援として、生後4か月までの乳児およびその保護者に対し、保護者の育児不安を軽減し、前向きに子育てに取り組めるような環境を整えるために、生後4か月までの乳児のすべての家庭を保健師や助産師が訪問します。

(地域健康課)

- 母子健康手帳交付時に子育てに対するさまざまな情報を周知するため、「子育てガイド」を配布します。また、子育てガイドには「お父さんの子育て」や「一緒に孫育て」など、母親だけが孤立せず、みんなで子育てができるような情報をヨコスカ育児メソッドとして掲載して周知します。

(子育て支援課)

(2) 安心して妊娠・出産・子育てができるような支援



- 安心して出産・子育てに向かう準備のために、「プレママ・プレパパ教室」「栄養教室」等の教室を開催します。また、「妊産婦おしゃべりサロン」など母子が交流する機会を提供します。

(地域健康課)

- 出産直後の産婦等が体調を回復し、安心して日常生活がおくれるよう「子育て支援ヘルパー」が訪問し、家事や育児のお手伝いをします。

(こども家庭支援課)

- 産後うつ対策として、こんにちは赤ちゃん訪問時(※)と産婦健康診査、乳児健康診査で、「産後うつスケール(E P D S)」を活用して、産後うつのリスクの判定や、カウンセリングを行うなどの支援を継続的に行います。

(地域健康課)

※生後4か月までの乳児およびその保護者の全戸訪問

- 産後4か月までの産婦とその乳児を対象に、産後ケア(自宅や助産院等で母子の心身のケアや育児サポート)を実施し、費用を助成します。

(こども家庭支援課)

- 主に思春期からの女性を対象にした女性のための健康相談(一般相談、心理相談、メンタルヘルス相談)を活用し、自殺リスクの高い保護者等の早期発見と対応に努めるとともに、必要に応じて保健師等が訪問し支援します。

(地域健康課)

- 更年期障害など健康に関する健康相談について保健師等が対応します。
(健康増進課)
- 子育て中の保護者を対象に、保育付きの親子支援相談（一般相談、心理相談、メンタルヘルス相談）を実施し、問題の発生や重症化を予防します。また、子育て支援分野の中で厳しい状況に置かれている子どもとその家族のサポート・支援をしているスタッフを対象に、心理相談員と精神科医によるスタッフケアを行います。
(こども家庭支援課)
- 「妊娠したかもしれない」「妊娠したけど誰にも言えない」「育てられない」「お金がなくて受診できない」などの悩みに、保健師等が応じます。必要に応じて、妊娠検査や医療機関同行受診、医療機関での妊娠判定費用の全額補助、事後フォローを行います。
(こども家庭支援課、児童相談所、地域健康課)

「産後うつスケール (EPDS)」とは、産後うつ病のスクリーニングを行うための質問票で、10項目からなります。本市では、9点以上の人について、うつ病の可能性があるととして、継続フォローしています。

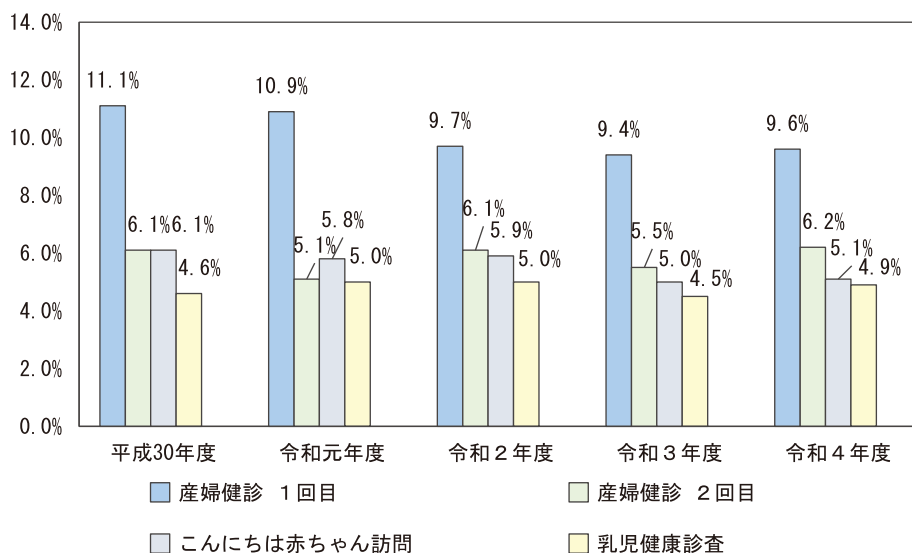


図29 調査特別EPDS 9点以上の推移

出典：横須賀市民生局健康部

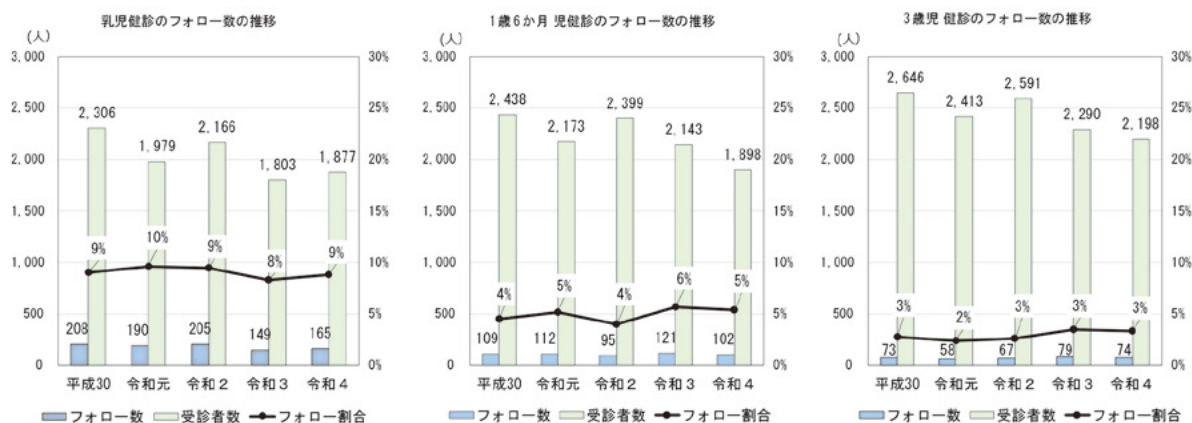


図30 調査特別乳幼児健診の母の継続フォロー数の推移

出典：横須賀市民生局健康部

- 女性の健康支援セミナーを開催し、妊娠しやすい生活習慣や、生涯を通じた健康のための心と体のケアなどについて学ぶ機会を提供します。
(地域健康課)
- 産後子育て支援ができるように、子どもの事故予防、また病気やケガに対する応急手当を学ぶ予防救急講習会（乳児事故防止教室）を開催します。
(救急課)
- 横須賀市不妊・不育専門相談センターを開設し、不妊症や不育症の悩みを抱えた人やその家族が安心して悩みを話し相談できる場を設けます。また、妊活のサポートとしてパンフレットの作成配布・講演会や交流会の開催・LINE相談を実施します。
(地域健康課)
- 流産・死産やお子さんを亡くされたご家族が悲嘆（グリーフ）を抱えて孤立することのないよう、お子さんを亡くされてからの期間を問わず保健師による相談支援を行います。また、毎年10月9日から15日には、亡くなった赤ちゃんにご家族に想いを寄せるベイビー ロス アウェアネス ウィークの取り組みを実施します。
(地域健康課)
- 離婚後にひとり親世帯が養育費の不払いによって経済的に厳しい状況に置かれることのないよう、弁護士相談や元家庭裁判所調停員による養育費無料相談、公正証書作成の費用補助などを実施し、継続的に養育費が受け取れるよう支援します。
(こども給付課)

- ひとり親世帯に対し、専門職による就労相談や無料パソコン講座等の就業支援等を行います。また、ひとり親世帯の不安や悩みを解消するため、講習会や交流会を開催し、孤立せず、自立し安定した生活が送れるよう支援します。

(こども給付課)

(3) 周産期における支援者間連携の推進



- 母子保健コーディネーター(保健師)が、関係部署や関係機関と連携して、子育て世代包括支援センター連絡会の開催や、各種相談や情報提供、産後ケアの利用調整などを実施します。

(こども家庭支援課)

- 関係部署や関係機関と連携して、特定妊婦等に保健師が個別支援をします。

(地域健康課)

- 周産期のメンタルヘルスに関して、横須賀市医師会会員をはじめ多職種が連携する「周産期メンタルヘルスを考える会」を通して、妊産婦をトータルで支援する体制を整えます。

(地域健康課、保健所保健予防課、こども家庭支援課、児童相談所)

§ Column §

PMS (月経前症候群) って知っていますか？

月経開始の3～10日くらい前から月経までの間にあらわれる身体の不調(眠気、頭痛、腹痛、倦怠感)や精神の不調(イライラ・不安・落ち込み)をPMS(月経前症候群)、特に心の症状が強い場合をPMDD(月経前不快気分障害)といいます。

例えば、体調が悪く仕事に行けない、理由もわからず突然スイッチが入り、ひどく不機嫌になるなど、程度の差はあれ約7割の女性が感じているといわれています。

症状は様々にありますが、心や身体の不調から「死にたい」という思いになり、自殺につながることもあります。いわれてみれば、こうした不調が月経前によく起こるなど思い当たる場合は、婦人科受診を含め、受診をためらわず、一人で悩まず、ぜひ、ご相談ください。

3 高齢者の自殺対策の推進



本市における平成27年～令和4年までの自殺死亡者のうち、60歳以上の方がおよそ3人に1人を超え、多くの尊い命が失われています。慢性疾患、健康不安、介護疲れ、近親者の喪失、孤独などの課題を抱えて生活している人も多くいます。また、人生の最終段階を迎える頃には、介護が必要となる場合が多いため、高齢者自身が老いを迎えた自分自身の状態への悩みや家族への負担を感じ、人生を悲観することも少なくありません。

そこで、本市の高齢化は今後もしばらくは進展していくことが見込まれることも踏まえ、高齢者の自殺対策を前計画に引き続き市の重点施策として推進していきます。

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう、多くの課題を抱えた高齢者自身への支援、介護家族への支援、高齢者を孤立させない見守りや交流機会の創出など、高齢者への支援を進めます。

<施策の方向性>

- (1) 包括的な支援のための連携の推進
- (2) 高齢者の健康不安に対する支援
- (3) 要介護者および介護者への支援
- (4) 高齢者の生きがいづくりや社会参加の強化と孤独・孤立の防止
- (5) 高齢者を支える人材の育成

本市では高齢化率30%を超え、今後も増加が見込まれます。また、65歳以上の老年人口は令和2年をピークに減少傾向にあります。また、65歳以上の老年人口のうち75歳以上の高齢者は増加傾向にあり、今後もしばらくは一人暮らし高齢者や認知症高齢者も増加することが考えられます。

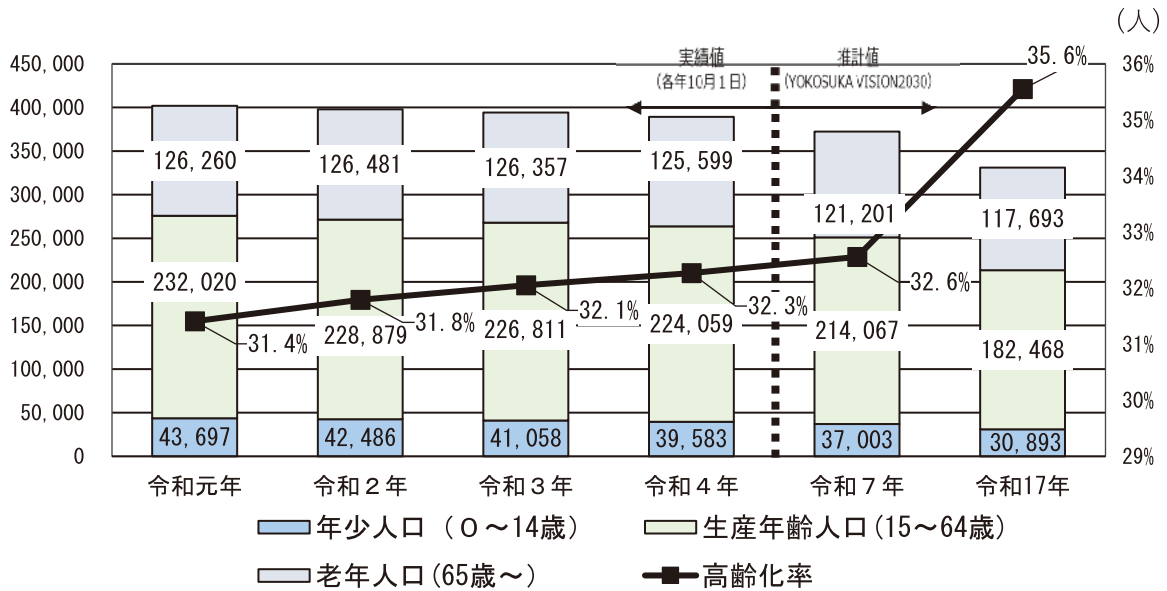


図31 横須賀市年齢階層別人口・高齢化率の推移 出典：横須賀市住民基本台帳

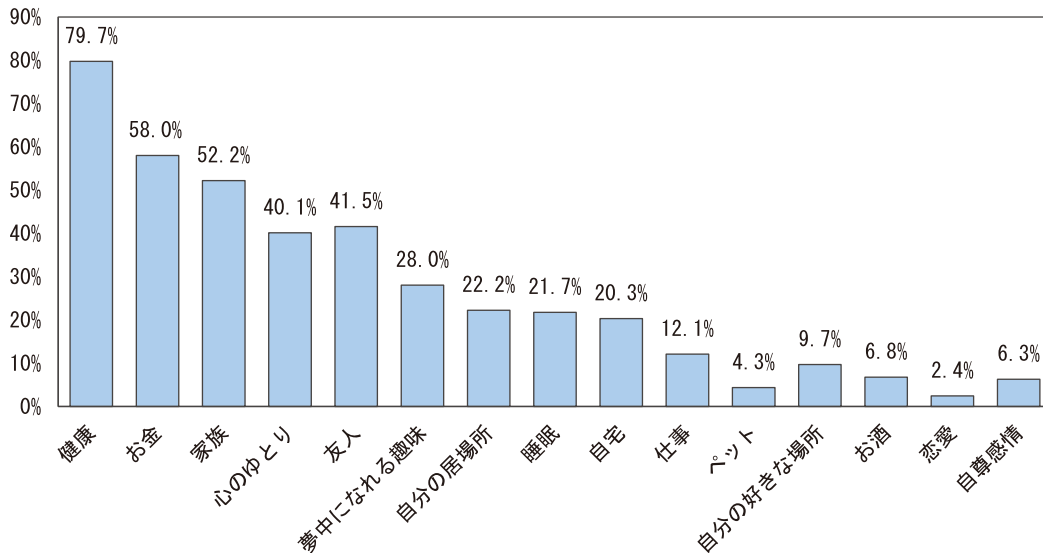


図32 幸せを感じる要因 出典：横須賀市こころの健康に関する市民意識調査

(1) 包括的な支援のための連携の推進

- 市が高齢者の総合相談窓口となり、介護サービスや老人ホーム、成年後見制度、地域資源の案内等を行っています。相談を受ける中で、地域包括支援センター等の関係機関と連携し、高齢者の総合的な支援に努めます。

(地域福祉課)

- 生命の危機にある緊急性の高い相談や、家族の介護負担から起こる虐待の問題、認知症への対応等、包括的な支援を行います。

(地域福祉課)

- 医療・介護の専門職の連携を推進し、在宅療養・在宅看取りを選択できる体制づくりを進めます。

(地域福祉課)

- おおむね行政センター区域ごとに生活支援コーディネーターを配置し、地域にある取り組みや人々の思いを発見し、好事例を共有しながら支え合いの地域づくりを市全域で展開します。

(福祉総務課)

(2) 高齢者の健康不安に対する支援

- 高齢者が要介護・要支援状態となることを防ぐ介護予防の取り組みを、住み慣れた地域で展開するために各種活動支援を充実していきます。

(健康増進課)

- 認知症について不安のある本人・家族に対して、医療や介護サービスの流れを示し、相談窓口や受けられるサービスなどをわかりやすくまとめた「認知症ケアパス」を発行し、広く配布していきます。

(福祉総務課)

- 各地区の健康福祉センターにおいて、地区担当保健師が全世代型の保健活動に取り組み、市民に身近な地域で専門的な知見で包括的に相談に対応していきます。

(地域健康課)

- 健康不安のリスクが高まる後期高齢者に対し、各種データから得られた情報に基づき、健康状態が把握できない人へ保健師などの医療専門職が直接出向いて健康状態を確認するなどアウトリーチ（訪問）による支援に取り組みます。

(健康増進課)

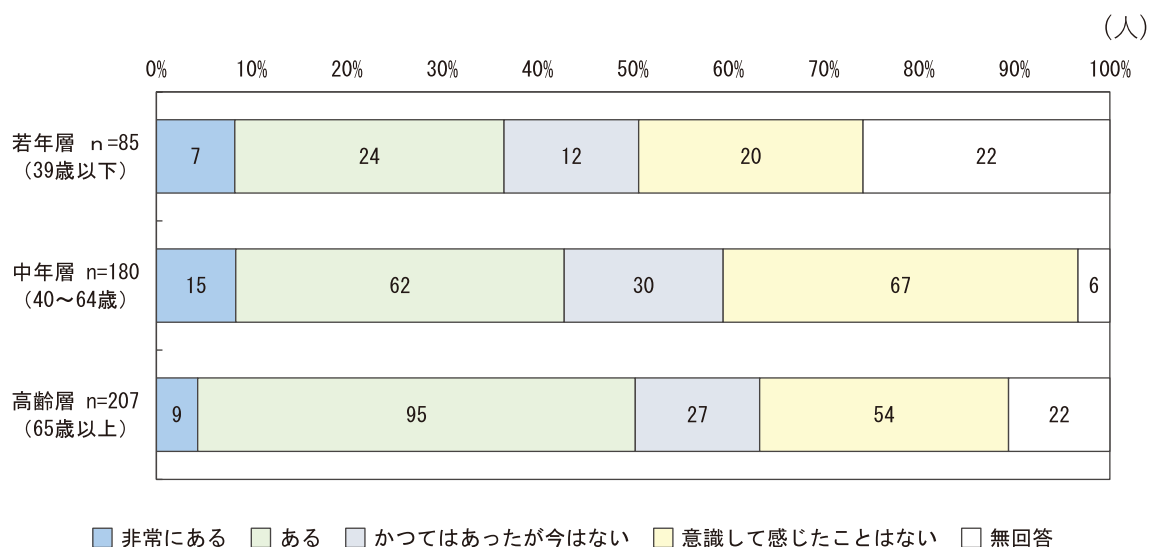


図33 悩みやストレスの有無 出典：横須賀市こころの健康に関する市民意識調査
 ※年齢層が高くなるほど健康問題のストレスが高くなっています。

(3) 要介護者および介護者への支援



- 市および地域包括支援センターが、介護保険サービスの利用に関する相談やその他のサービスについての情報提供等を行っています。高齢者とその家族が、適切な時期に適切な相談ができるように、相談窓口の周知を図ります。

(地域福祉課、介護保険課)

- 介護負担を軽減するために、「認知症高齢者介護者の集い」や、臨床心理士による「高齢者・介護者のためのこころの相談」の周知や、認知症初期集中支援チームを設置し、認知症高齢者に対して早期に対応する体制を整備していきます。

(地域福祉課)

(4) 高齢者の生きがいづくりや社会参加の強化と孤独・孤立の防止



- 高齢者の自主的な活動を支援し、生きがいづくりと社会参加の促進を図るため老人クラブや高齢者生きがいの家の補助を行います。
(福祉総務課)
- 高齢者自身が高齢社会の担い手の一員として仕事やボランティア活動、生涯学習・スポーツなど主体的に地域社会に参加できるよう高齢者の社会参加と生きがいづくりを支援していきます。
(福祉総務課)
- 在宅のひとり暮らし高齢者が孤立しないように、ひとり暮らし高齢者の登録をしてもらい、民生委員児童委員とともに見守りを行います。
(福祉総務課、介護保険課)
- 在宅のひとり暮らし高齢者等が安心して生活を送れるように、緊急通報システムの設置をします。
(介護保険課)
- ひとり暮らしや高齢などで終活問題に不安を抱える人の安心のために、「エンディングプラン・サポート事業(※1)」と「わたしの終活登録事業(※2)」を実施します。
(地域福祉課)
 - ※1 エンディングプラン・サポート事業とは、葬送について協力葬儀社と支援プランを立て、存命中は安否確認の訪問を行い、死亡時は、連携してプランに沿った葬送を支援する制度です。
 - ※2 わたしの終活登録とは、本人に終活情報を登録してもらい、いざという時、本人に代わって、市が病院・警察等や本人が指定した人からの問い合わせに答える制度です。
- 地域で暮らすさまざまな立場や組織の関係者にまじわってもらう場として地域支えあい協議会を設置し、関係者間の顔の見える関係や連携体制づくりを進めます。
(福祉総務課)
- 生涯学習センター、コミュニティセンターにおいて、高齢者を含む市民に生きがいをつくるきっかけとなる多様な学びの機会を提供します。
(生涯学習課、地域コミュニティ支援課、各コミュニティセンター)

- すべての行政センターに相談担当を配置し、高齢者など、地域でさまざまな困りごとを抱える人へ、必要な相談の機会を提供し、課題解決へ向け継続的にサポートします。(各行政センター、市民相談室)

(人)

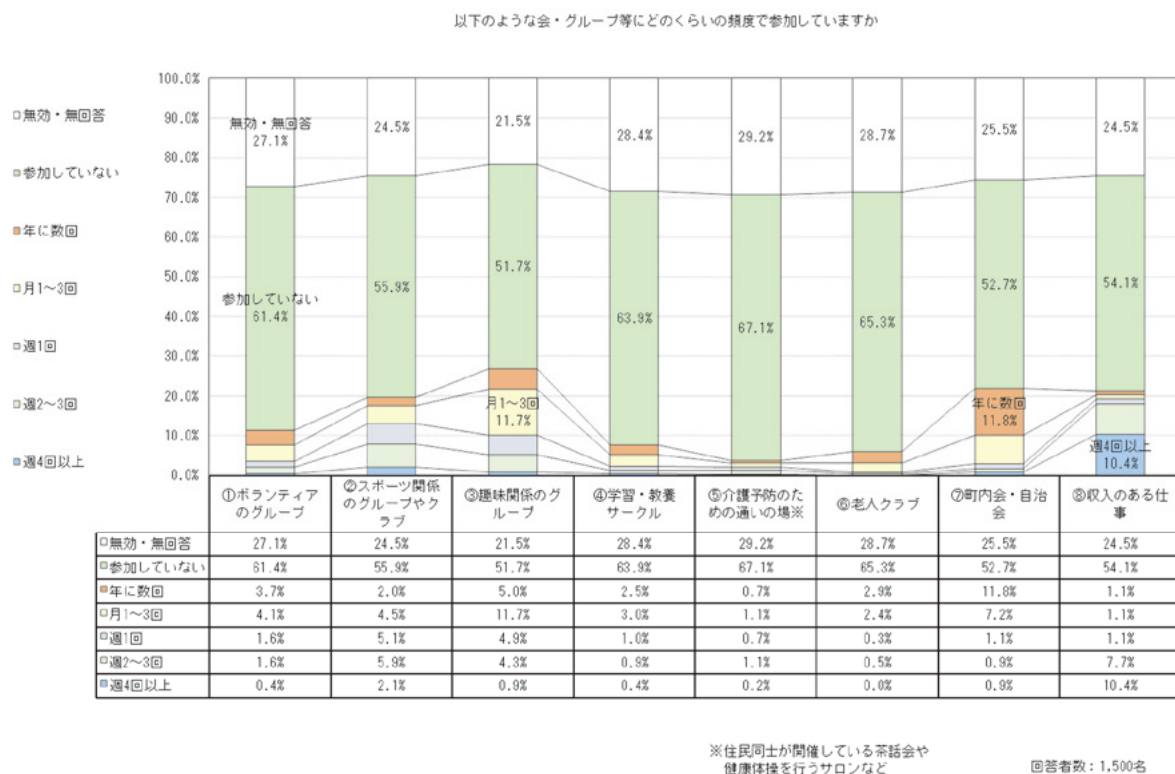


図34 地域での活動について 出典：令和4年度横須賀市高齢者福祉に関するアンケート

(5) 高齢者を支える人材の育成



- 介護事業所や病院等の支援者に対する研修だけでなく、介護予防活動を広める介護予防サポーター、認知症に関する正しい知識や理解を深め、地域において認知症高齢者のよき理解者・支援者となる認知症サポーターや、支援者となる認知症オレンジパートナーの養成、認知症サポーター養成講座の講師役となる認知症キャラバンメイトの活動を支援し、人材育成を行っていきます。(健康増進課、福祉総務課)

- 高齢者支援担当課と自殺対策担当課が連携して、支援者に向けて自殺対策に関する研修を実施し、自殺に対する正しい知識を持った人材を育成します。
(地域福祉課、保健所保健予防課)
- 社会貢献的な精神に基づき、後見業務に取り組むことに意欲を持つ横須賀市民を対象に養成研修を実施し、その修了者を「よこすか市民後見人」と称し、法定後見事件に活用していきます。
(地域福祉課)
- 高齢者を含む市民に生きがいをつくるきっかけともなる多様な学びを提供する講師等の登録制度や主に講師活動の浅い人を対象に、講師活動を支援する事業を行います。
(生涯学習課)