

3. 令和5年北海道における月別自殺者数の前年比

(単位：人)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
令和5年(確定値)	74	64	102	90	88	92
令和4年(確定値)	77	71	106	77	99	60
前年比	-3	-7	-4	+13	-11	+32

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
令和5年(確定値)	97	103	92	94	86	70
令和4年(確定値)	104	73	80	71	85	81
前年比	-7	+30	+12	+23	+1	-11

令和5年に北海道で最も自殺者の多かった月は8月の103人でした。逆に最も少なかった月は2月の64人でした。前年比において最も自殺者が増加したのは6月の32人、逆に最も減少したのは5月・12月の11人でした。

参考文献

「令和5年中における自殺の状況」、2024、厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課

【2】自殺について知ろう

◇令和5年度「自殺対策強化月間」(令和6年3月実施)の主な取組と相談窓口の紹介◇◇

厚生労働省は、毎年3月に「自殺対策強化月間」として、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。今年度の自殺対策強化月間では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主に中高年層やこども・若者に向けたポスターや動画による相談の呼びかけなど、集中的な啓発活動が実施されていました。

今回は、厚生労働省のホームページで公開されている「各自治体における令和5年度自殺対策強化月間の主な取り組み」より北海道内で「自殺対策強化月間」に行われた取組をまとめ、あわせて心の健康に関する相談窓口を紹介します。

1. 令和5年度「自殺対策強化月間」の北海道内の取組

令和5年度「自殺対策強化月間」では、全国で1,020、その内、北海道内では56の取組が実施されました。

主な内容は、“市や町の広報誌、SNSを活用した啓発活動”、“保健所や学校、図書館などでのポスターの掲示”、“自殺に関する図書コーナーの設置”“相談窓口を掲載したリーフレットやクリアファイルの配布”、“ラジオを活用した情報発信”、“うつや睡眠についてなど心の健康に関する各種講演会の実施”といったものとなっています。

市区町村	事業名	事業内容説明
知内町	広報による普及啓発	町広報誌に自殺予防に関する記事掲載
江別市	自殺対策強化月間に係る特設コーナー設置	江別保健所玄関ホールに特設コーナーを設置し、ポスターや啓発物を掲示します。
江別市	こころの健康づくり講演会	こころの健康に関する、市民向けの講演会を開催します。
江別市	自殺予防に関する普及啓発	広報えべつ、江別市役所本庁舎のモニター、江別市公式SNSにて、こころの健康に関する情報を掲載します。
石狩市	こころの健康づくり推進事業(講演会)	こころの不調のサインとして気付きやすい「睡眠」をテーマに講演会を開催します。
千歳市	自殺対策強化月間パネル展	千歳市の自殺の現状や、予防に向けての普及啓発パネル展を行います。

市区町村	事業名	事業内容説明
上富良野町	こころの健康講座	こころの健康についての講演を行います。
占冠村	普及啓発(月間図書展示)	月間期間中に自殺に関する図書コーナーを設置
留萌市	広報による普及啓発	メンタルヘルスについて、広報の健康コラムに掲載。
留萌市	自殺予防に関する啓発パネル展	自殺予防に関するパネルを展示し自殺予防について啓発します。(年1回)
猿払村	自殺予防啓発	村内全戸配布の広報及びホームページで自殺対策強化月間について周知広報します。
浜頓別町	自殺予防啓発	広報で自殺予防月間について周知します。

千歳市	自殺対策強化の啓発	広報ちとせや駅前多目的広告塔に、自殺対策強化月間について掲載します。	枝幸町	広報誌による普及啓発	メンタルヘルスについて、記事を掲載いたします。
恵庭市	自殺対策強化月間展示	自殺予防に関するポスター等の展示を行います。	礼文町	広報で自殺対策強化月間の啓発	町広報紙にメンタルヘルスや自殺予防に関する厚生労働省相談サイトの掲載
北広島市	自殺対策強化月間に係る普及啓発	自殺対策強化月間周知ポスターのホームページ掲載、市公式LINEでの周知、駅前大型ビジョンへの掲載を行います。	北見市	「自殺対策強化月間」啓発活動	3月の自殺対策強化月間に、市立図書館内に自殺対策関連コーナーを設置し、関連図書や相談先窓口を記載したリーフレット等の配置や関連ポスター等の掲示を行います。
北広島市	市民のためのこころの健康講座	うつ病の予防とセルフケアについての講演会を開催します。	紋別市	自殺予防広告の掲載	自殺対策強化月間に地元新聞、市ホームページで自殺予防のための相談機関を周知、また、ゲートキーパーが支えていることも併せて周知している。
共和町	自殺対策強化月間	広報きょうわ3月号へ掲載予定	帯広市	自殺対策パネル展	市役所1階市民ホールで、自殺対策の取組やこころの健康についてのパネル展を行います。
岩見沢市	自殺予防普及啓発事業(管内学校へのリーフレット配布)	自殺対策強化月間における普及啓発活動(管内の高校・大学・専修学校・公立特別支援学校に自殺予防や相談窓口に関するリーフレットの配布)を行います。	帯広市	自殺対策パネル展	図書館で、自殺対策の取組やこころの健康についてのパネル展を行います。
岩見沢市	自殺予防普及啓発事業(ホームページ掲載、パネル展)	自殺対策強化月間における普及啓発活動(パネル及びポスターの展示、相談窓口等のリーフレットの設置、ホームページでの周知)を行います。	音更町	自殺予防・こころの健康の普及啓発	自殺対策強化月間にあわせて、こころの健康や自殺予防に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
芦別市	自殺対策(パネル展示会)	自殺対策防止のためのパネル展示やリーフレットの提供	鹿追町	自殺対策強化月間啓発	自殺対策強化月間および自殺対策に関して広報紙およびSNS等で啓発します。
深川市	図書展示によりこころの健康の啓発	自殺対策強化月間(3月)にこころの健康に関する図書展示を行います。	芽室町	広報による普及啓発	こころの健康について、自殺対策強化月間にコラムを掲載します。
秩父別町	広報でココロの健康啓発	自殺対策月間にこころの健康について、町広報紙に掲載します。	芽室町	精神保健講演会	町民へこころの健康についての知識の普及・啓発を行い、自殺の予防を図る目的でこころの健康講演会を開催します。
室蘭市	広報紙による自殺対策強化月間の普及・啓発	広報紙で自殺対策強化月間の普及・啓発を図ります。	芽室町	相談窓口周知用クリアファイル	相談窓口を記載したクリアファイルを広報と一緒に全戸に配布します。
室蘭市	健康講座開催	心の健康づくりとして市立室蘭総合病院精神科科長 上川 康友医師による健康講話を開催します。	大樹町	こころの相談普及啓発事業	こころの健康、自殺予防について啓発を行います。年1回、広報折込チラシを作成し、全戸配布します。
伊達市	自殺対策強化月間に自殺予防パネル展の開催	自殺予防に関する周知・普及啓発を行います。	池田町	相談窓口普及啓発	悩み相談の窓口について全戸配布ちらしで周知します。
伊達市	広報で自殺対策強化月間の啓発	こころの健康について、市広報紙に掲載しております。	足寄町	自殺予防普及啓発ポスター掲示	図書室のスペースに、心の健康に関する展示を行う。
洞爺湖町	広報による自殺予防対策	こころの健康について、町広報紙に掲載します。	鶴居村	普及啓発	広報誌に自殺対策強化月間の周知、相談先一覧を掲載。図書館でメンタルヘルス関連書籍等を展示した啓発用ブースを設置。
洞爺湖町	中学生向け自殺予防リーフレットの配布	中学生3年生を対象に、相談先を掲載したリーフレットを配布します。	根室市	依存症オンライン相談	WEBにより、依存症に関する相談を受け付けております(対象疾患: 飲酒、薬物、ギャンブル、ゲーム、摂食障害)。
室蘭市	自殺予防パネル展	自殺予防月間にあわせて自殺予防パネル展を実施	標津町	自殺対策強化月間の普及活動	メンタルヘルスに関する相談窓口をご案内しております。
苫小牧市	自殺予防パネル展	①自殺対策に関するパネルの展示、②ストレスチェック、③希望者には個別相談 ※②③は3月8日(金)と3月15日(金)13時～16時のみ実施	函館市	暮らしとこころの相談会	弁護士による暮らし(法律的)の相談を中心に、それに付属するこころの相談には保健師が対応しています。
日高町	普及啓発	門別図書館郷土資料館とタイアップし、自殺対策強化月間時にメンタルヘルスコーナーを設置します。	小樽市	市の広報紙による自殺予防、こころの健康づくりの啓発	広報おたるにおいて、自殺予防、こころの健康づくりの特集記事を掲載します。
新冠町	普及啓発	自殺対策強化月間に合わせ、メンタルヘルスに関するリーフレットを全戸配布しています。	小樽市	ラジオによる普及啓発	3月の自殺対策強化月間にラジオでこころのセルフケア等についての情報発信を行います。
新ひだか町	自殺対策強化月間に係る普及啓発	町広報誌に自殺対策強化月間の周知と併せ、相談窓口やこころの体温計のアクセスを掲載しています。	小樽市	自殺対策パネル展示	市役所庁舎の渡り廊下で、自殺予防に関する展示を行います。
鷹栖町	広報による普及啓発	広報にて自殺対策強化月間と相談先を掲載。	札幌市中央区	いのちの電話公開講演	いのちの電話活動を知らせる講演会・音楽によるメッセージを届けます。

2. 相談窓口の紹介

○ 対面での相談窓口

◇ 各道立保健所精神保健担当課

ホームページ： <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/dourituhokennsyo.html>

◇ 各市町村保健担当課

◇ 札幌こころのセンター（札幌市内の方が対象）

電話番号：011-622-0556（月～金）9：00～17：00

ホームページ： <https://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/counseling/index.html>

○ 電話相談
◇ こころの電話相談 電話番号：0570-064-556 （月～金）9：00～21：00、（土日祝）10：00～16：00
◇ 北海道いのちの電話 電話番号：011-231-4343 毎日24時間 ホームページ：https://www.inochi-tel.com/
◇ 北海道家庭生活総合カウンセリングセンター 電話番号：011-261-0811 （月～金）10：00～16：00 ホームページ：http://counseling.or.jp/cgi-bin/index.cgi
◇ よりそいホットライン 電話番号：0120-279-338 毎日24時間 ホームページ：https://www.since2011.net/yorisoi/
◇ #いのちSOS（特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク） 電話番号：0120-061-338 毎日24時間 ホームページ：https://www.lifelink.or.jp/inochisos/
○ SNS相談
◇ 北海道こころの健康SNS相談窓口（北海道にお住まいの方が対象） （月～土）午後6時00分から午後9時30分 （日）午後6時00分から翌朝5時30分 ホームページ：https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html
◇ 特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク 全曜日8時～22時まで受付 ホームページ：https://yorisoi-chat.jp/
◇ 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア 第1部 12時から15時まで受付 第2部 17時から20時まで受付 第3部 21時から23時まで受付 月曜日4時から6時まで受付 毎月最終土曜日から日曜日24時から5時まで受付 ホームページ：https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html
◇ 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ 毎日24時間 ホームページ：https://talkme.jp/
◇ 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト（10代20代の女性のためのLINE相談） 毎週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日 10時から21時30分まで受付 LINE：「10代20代の女の子専用LINE」友だち追加

参考文献

厚生労働省、「各自治体における令和5年度自殺対策強化月間の主な取り組み」、2024、https://www.mhlw.go.jp/stf/r5_jisatsutaisakugekkan.html

厚生労働省ホームページ 相談先一覧、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html

【3】お知らせ

◇ ホームページ「北海道のメールマガジン」のサービス終了に伴う対応について

Andante を配信している北海道のメールマガジンは令和 6 年 3 月にサービスを終了いたしました。それに伴い、今回からの配信は、北海道立精神保健福祉センターのホームページ上で行う形となります。

配信の告知は X (旧 Twitter) の北海道庁公式アカウント (北海道【公式】@PrefHokkaido) で行います。ご迷惑をおかけしますが、引き続きのご愛読よろしくお願いいたします。

ホームページ URL : <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/88706.html>

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日	9:00～21:00
土曜・日曜・祝日 (12 月 29 日～1 月 3 日を除く)	10:00～16:00
	Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりにくい状態になりますがご了承ください。

◇ 現在北海道でも、こころの SNS (LINE) 相談が開設されています。

詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口 : <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL : <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/>

【4】編集後記

新年度が始まり早一ヶ月、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月から Andante はメールマガジンの形態ではなく、北海道立精神保健福祉センターホームページ上で公開される情報誌となりました。

今後もできるだけ皆様のお役に立てるような自殺に関する情報を発信して参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.179 は、令和 6 年 5 月末にホームページ上で公開予定です。

* ご質問、ご要望等お問い合わせ先 *
北海道立精神保健福祉センター
札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号
Tel 011-864-7121 / Fax 011-864-9546
URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>
Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp