

全国健康保険協会神奈川支部
令和7年度第1回健康保険委員研修会

気づいていますか？ こころのサイン

みんなの支えで自殺を防ごう



川崎市自殺対策推進キャラクター
うさっぴー



川崎市健康福祉局

健康とは？

WHO憲章

1947年採択

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。
(日本WHO協会仮訳)

こころの健康とは？

WHO憲章

1947年採択

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。

出典：日本WHO協会仮訳

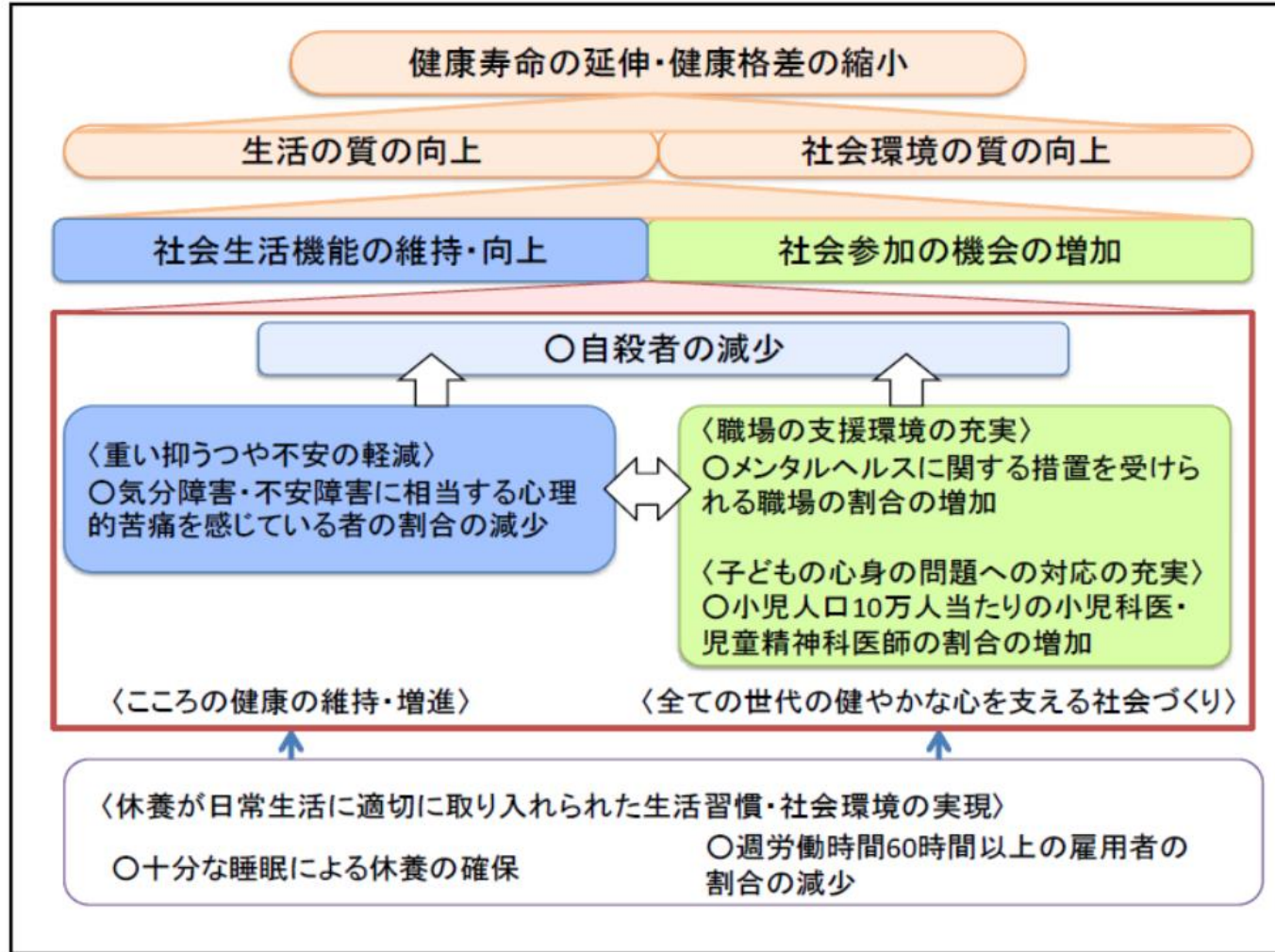
健康日本21

(厚生労働省)

こころの健康とは、世界保健機関（WHO）の健康の定義を待つまでもなく、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること（人間的健康）も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。

健康日本21における経過

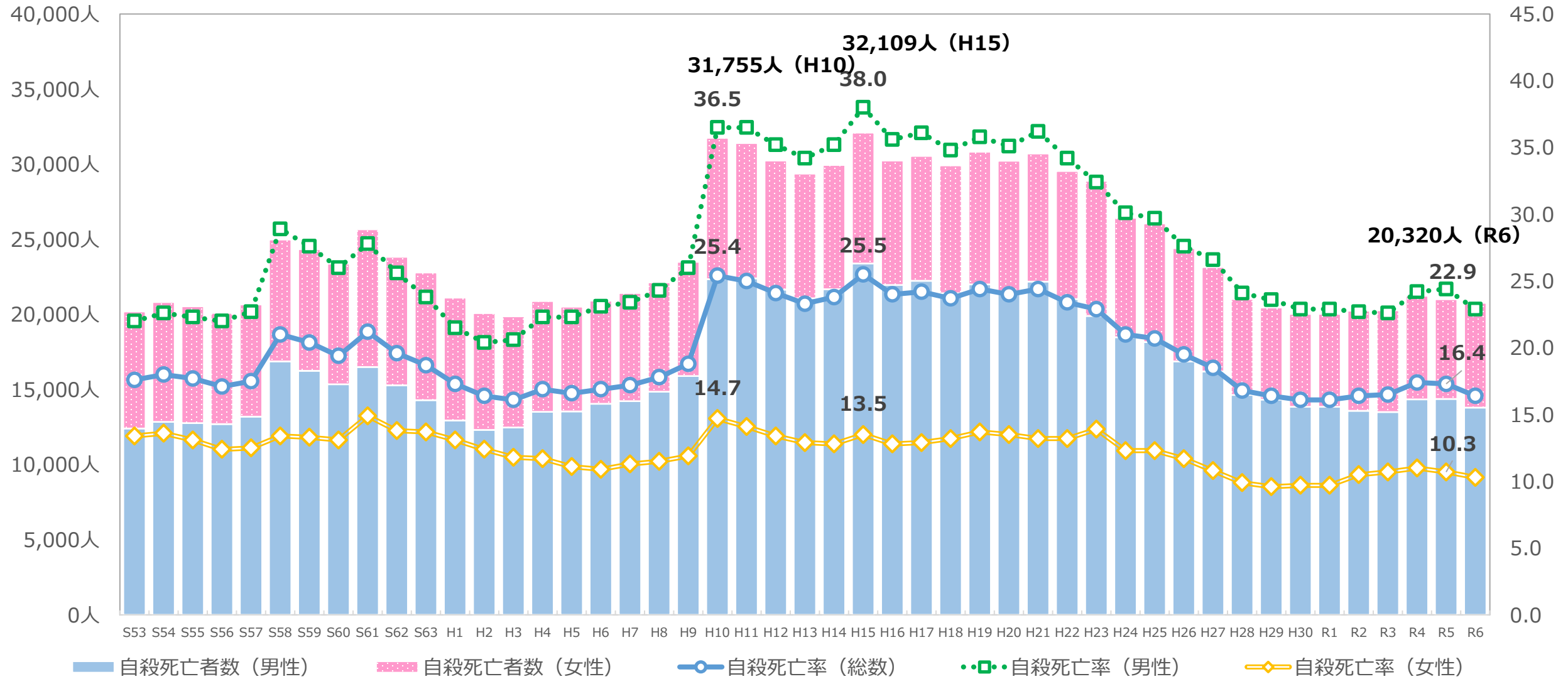
こころの健康の目標設定の考え方



健康日本21（第2次）の中では、『こころの健康』における目標値として、『自殺者の減少』を掲げていた

出典：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

自殺の状況（全国）



出典：厚生労働省人口動態統計を用いて川崎市作成

自殺の状況

【日本における自殺の状況】

- ◆ 平成10年に自殺死亡者数が急増 →以降、10年間高止まりの状況が続く
- ◆ 平成18年に自殺対策基本法制定 →国を挙げての自殺対策の実施
- ◆ 平成21年以降は、減少傾向
- ◆ 令和6年については、前年と比べ全体数は減少
→学生・生徒等のうち小中高生の自殺者数は前年から16人増加の529人であり
統計のある1980（昭和55）年以降で最多となった。

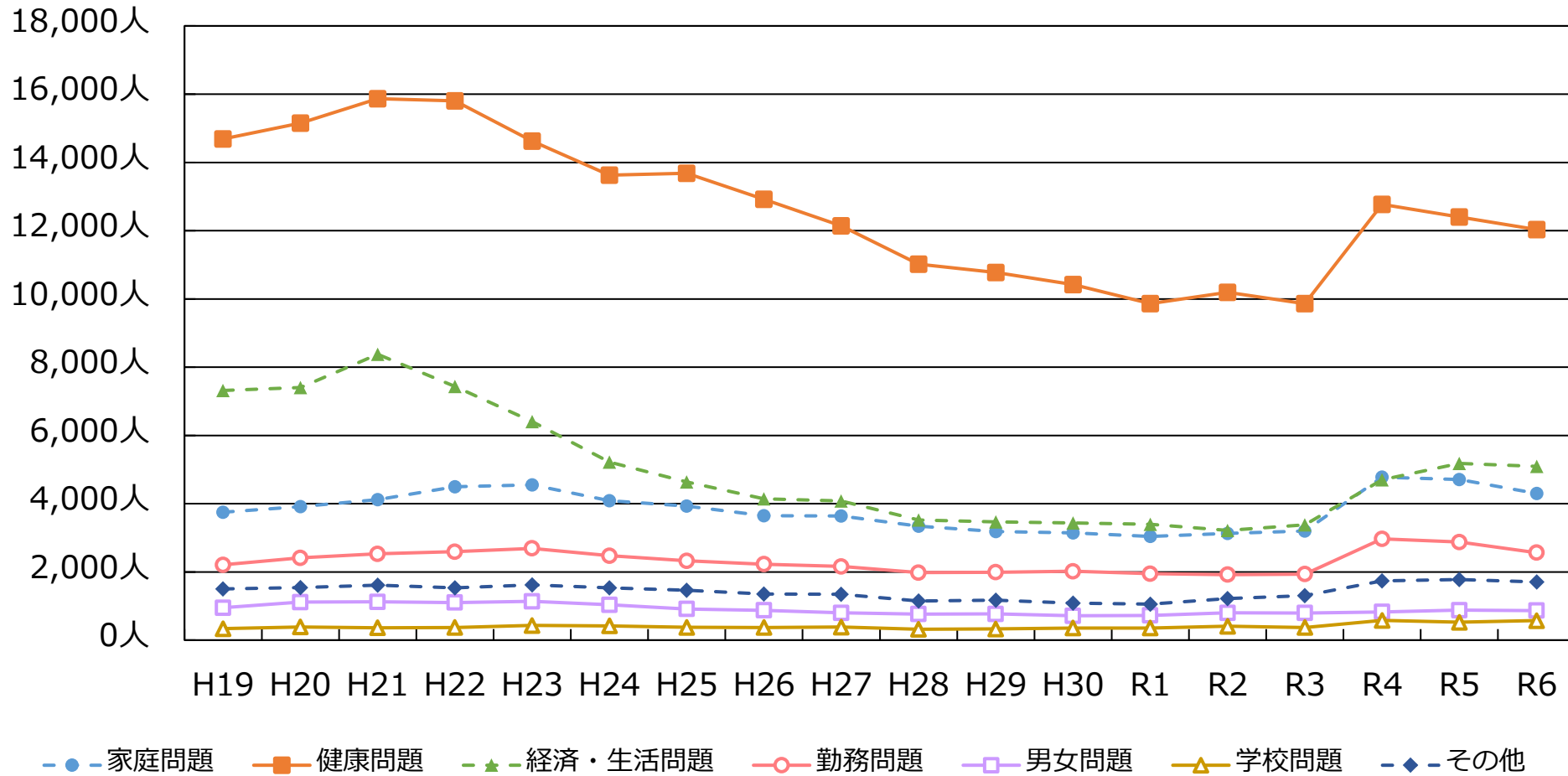
【日本における自殺の特徴】

- ◆ 男性の方が多く、特に中高年層に多い
- ◆ 若年層は減少傾向に至っていない
- ◆ 先進国の中でも全体の死亡者数に占める自殺の割合が高い

自殺の原因・動機（全国）

【自殺の原因及び動機における着眼点】

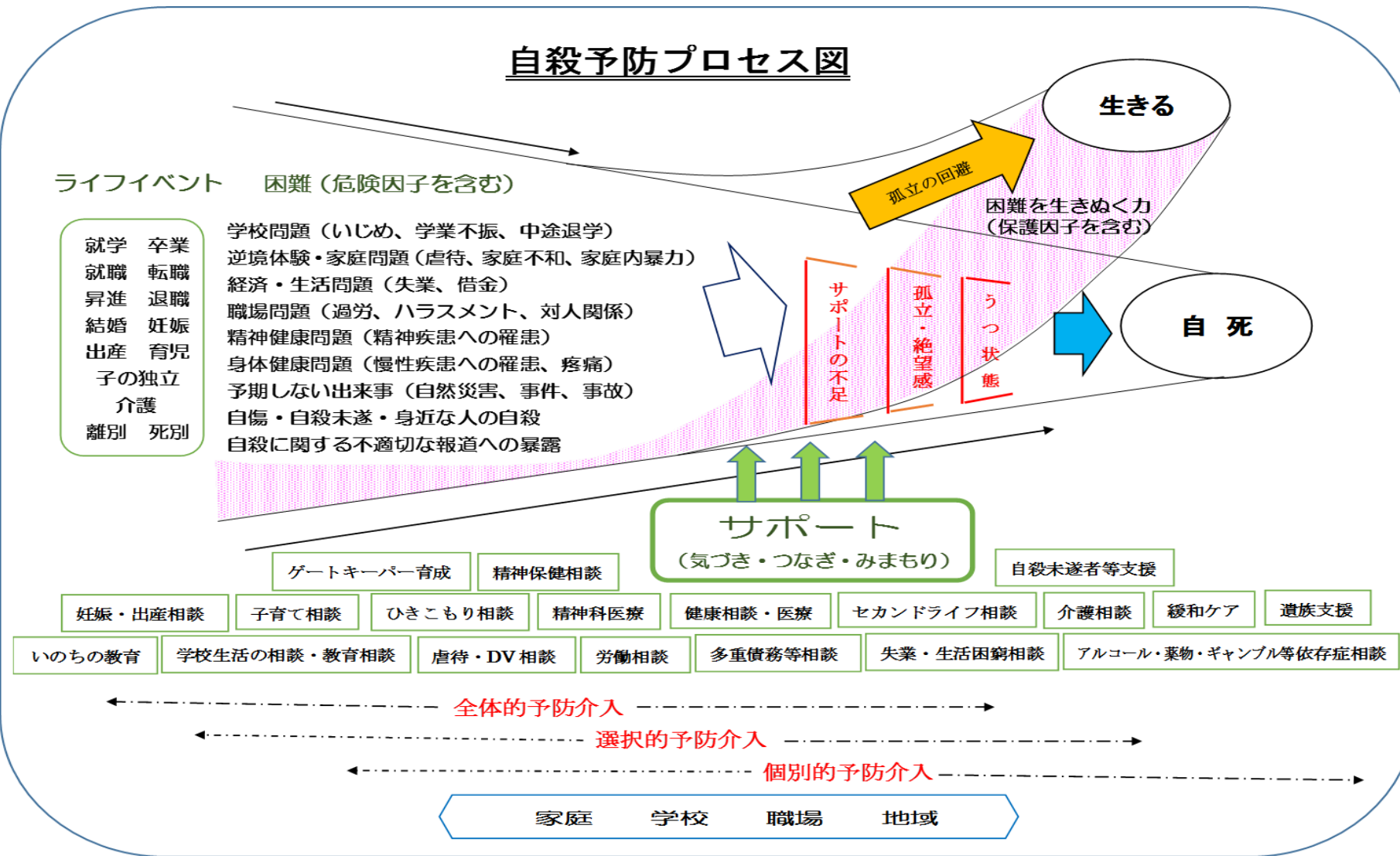
- ◆ 健康問題が背景にあることが多い
→健康問題は、精神的なものだけでなく、身体的な要素も含んでいる
- ◆ 健康ではあるが、原因・動機は多岐に渡っている問題が一番多い状況
- ◆ 複数の問題・課題を抱えていることが多い



※自殺の原因・動機に関して、令和3年までは、遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に限り、自殺者一人につき3つまで計上可能としていたが、令和4年からは、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者一人につき4つまで計上可能とした。このため、単純に比較することはできない。

出典：警察庁「自殺統計」から作成

自殺に傾くプロセス



出典：川崎市自殺対策総合推進計画
 ※張賢徳先生（一般社団法人日本自殺予防学会理事長）の原案をもとに、
 川崎市自殺対策総合推進計画・地域連携会議にて作成

自殺に傾くプロセス

気持ちの余裕が
なくなる

視野が
狭くなる

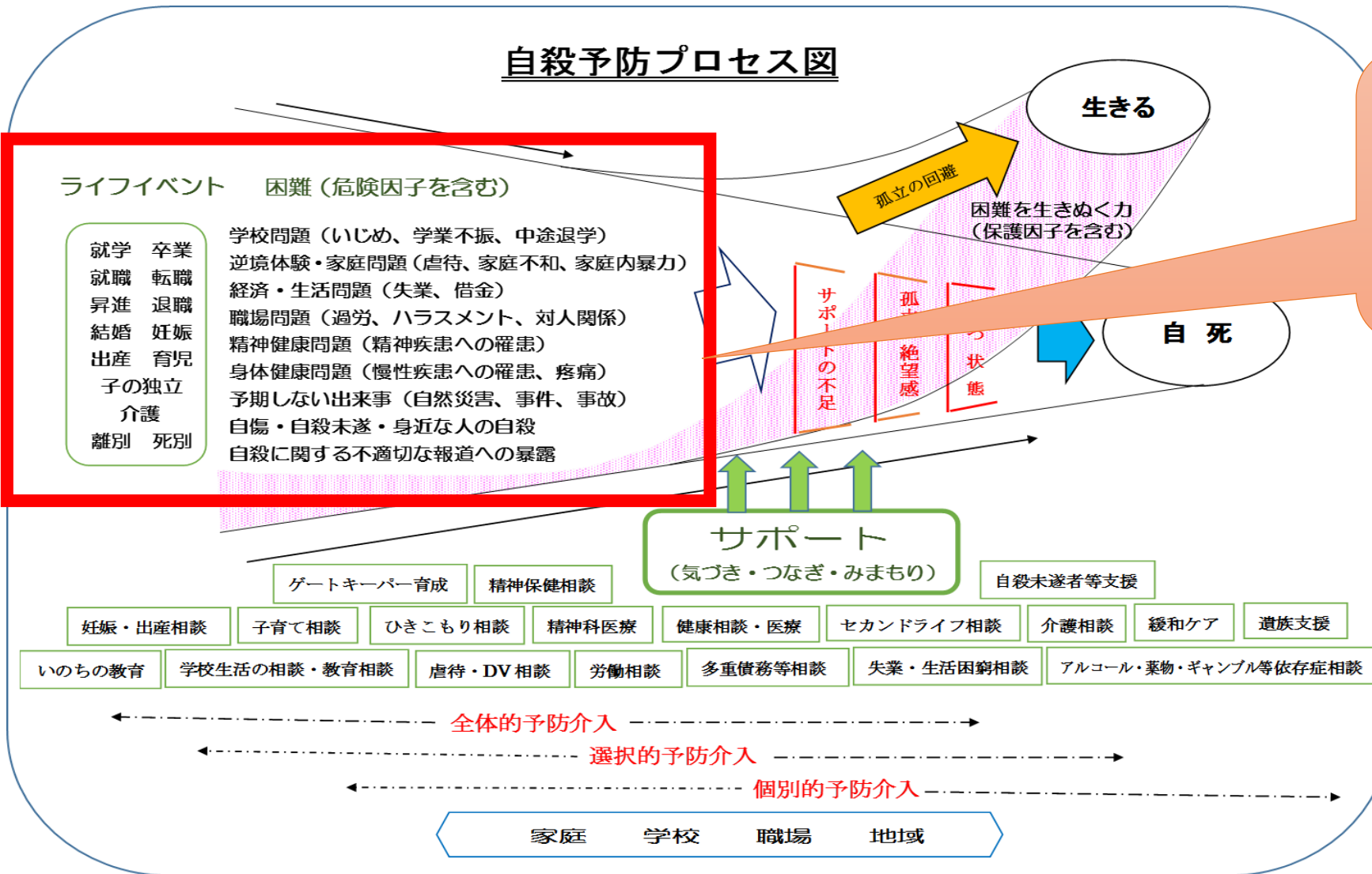
考えが
極端になる

自殺が唯一の
解決法だと
思い込む

- ◆ 自分は孤立している、孤独である、身近な人に迷惑をかけているなど考える
⇒所属感の減弱・負担感の知覚
- ◆ 何をやってもうまくいかないと考え、絶望感を持つ
- ◆ 考え方や物の見方に柔軟性を失い、合理的な判断ができない
⇒心の視野狭窄
- ◆ 『生きたい』と『死にたい』の間で揺れる
⇒両価性

自殺に傾くプロセス

自殺予防プロセス図



様々なライフイベントや
困難により生じる
ストレス

出典：川崎市自殺対策総合推進計画
※張賢徳先生（一般社団法人日本自殺予防
学会理事長）の原案をもとに、川崎市自殺対策
総合推進計画・地域連携会議にて作成

ストレスを感じるということ

外部からの刺激を受けたときに生じる**緊張状態**

II

ストレッサー

環境的要因

天候や騒音
など

身体的要因

病気・睡眠不足
など

心理的要因

不安・悩み
など

社会的要因

人間関係や仕事
など

ストレスによる心身の反応

心理面

活気の低下
イライラ
不安・抑うつ



身体面

体の節々の痛み
頭痛・肩こり・腰痛・目の疲れ
胃痛・食欲低下・下痢・便秘・不眠



行動面

飲酒量の増加
喫煙量の増加
仕事でのミスの増加

出典：厚生労働省HP 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

自分自身でこころのサインに気づいたら

十分な栄養と休息を

食事や睡眠などの日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。

気分転換をはかるようにしましょう。

深呼吸や散歩などで
リラックス

ため込まないように しましょう

信頼できる人・家族に話をきいてもらうことが、こころを軽くすることに役に立ちます。

周囲の人のこころのサインに気づいたら

自殺予防ゲートキーパー

気づき・声かけ

家族や仲間、身近な人
などの変化に気づいて、
声をかける

つなぎ

早めに専門家に
相談するよう促す

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
話に耳を傾ける

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

ゲートキーパーは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。直訳すると『いのちの門番』という意味。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して『孤立・孤独』を防ぐことが重要で、多くの方にゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることから行動を起こすことが自殺対策につながります。

川崎市からのご案内

川崎市／社会福祉法人川崎いのちの電話 共催 かながわ自殺対策会議 後援

こころの健康セミナー

参加費 無料
オンライン同時開催

医師が解説するお酒の医学と運動によるからだのメンテナンス

今回のこころの健康セミナーは、「アルコールと生活習慣」をテーマに、第1部では、「アルコールに関する最新の医学の話題」や「健康とおいしいお酒を両立させる飲み方」などの講演を行います。また第2部では、第1部の講演を踏まえ、アルコール以外の気分転換の方法として、日々の生活に取り入れられる簡単な運動を交えた講演を行います。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

第1部 講演 お酒と健康の両立を目指して
～後悔しないアルコールとの付き合い方～
講師／瀧村 剛 氏（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 精神科医）

第2部 体験（簡単な運動）を交えた講演
協力／株式会社 ルネサンス

定員
会場 150名
オンライン 100名（予定）
※体験型の講演もありますので、会場での参加をおすすめいたします

令和7年 **9/28日**
14:00～16:00（開場13:30）
エポックなかはら7階 大会議室 川崎市中原区上小田中6丁目22番地5

裏面の申込方法をご確認の上、申し込みフォームからお申込みください。（参加のご希望に沿えない場合のみ、こちらからご連絡いたします。）

こころの健康セミナー

令和7年度こころの健康セミナーは、「アルコールと生活習慣」をテーマに、第1部では、「アルコールに関する最新の医学の話題」や「健康とおいしいお酒を両立させる飲み方」などの講演を行います。

また第2部では、第1部の講演を踏まえ、アルコール以外の気分転換の方法として、日々の生活に取り入れられる簡単な運動を交えた講演を行います。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

詳細はコチラから

川崎市 こころの健康セミナー



検索

川崎市からのご案内

「プラステン」で健康づくり

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



「プラステン」という言葉をご存じですか？

「プラステン」は健康寿命を延ばすために「今よりも10分多く身体を動かす」ことです。体を動かすというのは、掃除や通勤買い物などの日々の生活の中での身体活動と、日常生活の身体活動以外に行なうウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を指します。

身体活動の低下は、体力の低下、生活習慣病などの持病の悪化、メンタルヘルスの不調などさまざまな影響が考えられます。

仕事の合間にちょっと遠いトイレまで行く、ストレッチをするなどこまめに身体を動かしたり、通勤に自転車を使うなどプラス10分の身体を動かしてみませんか？

詳細はコチラから

プラステンで健康づくり



検索

川崎市からのご案内

かわさきTEKTEK



かわさきTEKTEK

◆かわさきTEKTEKとは？

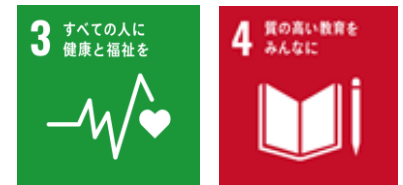
歩いて得たポイントで子ども達を応援するスマートフォンアプリです。

◆仕組み



2月は企業対抗
ウォーキング大会！

企業ごとにグループ登録できます
登録はこちらから



◆企業の皆様の参加のお願い

本事業に企業として参加することで、**健康経営**及び**SDGs**に資する取り組みとなります。
経済産業省の健康経営優良法人認定要件のうち2項目をクリアでき、SDGsの「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」に資する取組にもなります。

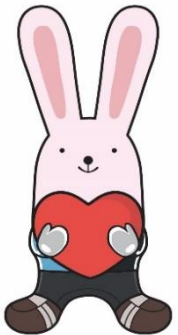
詳細はコチラから

かわさきTEKTEK

検索

ご清聴ありがとうございました。

みんなの支えで自殺を防ごう



川崎市自殺対策推進キャラクター
うさっぴー



川崎市健康福祉局