



# 長野県伊那市

伊那市下新田3050

担当課: 保健福祉部健康推進課

〒396-8617

☎0265-78-4111 FAX0265-74-1260

<http://www.inacity.jp/>

## 本市のデータ

(1)面積 667.81km<sup>2</sup> (平22.10.1)

(2)人口 (人)

40国調	12国調	17国調	平22.10.1住基
67,077	71,552	71,788	72,054
65歳以上人口比率			26.7%

(3)世帯数

40国調	12国調	17国調	平22.10.1住基
16,310	23,755	25,043	26,697

(4)沿革

平18.3.31合併 旧伊那市 旧高遠町 旧長谷村
------------------------------

(5)産業構造

区分	就業人口	
	60国調	17国調
1次	5,644人 14.6%	3,996人 10.8%
2次	16,898人 43.6%	12,989人 35.2%
3次	16,236人 41.9%	19,896人 53.9%
計	38,778人	36,881人

## 本市の概要

伊那市は、長野県の南部に位置し、南東側は南アルプスを境に山梨県と静岡県に接し、西側は中央アルプスを境に木曾地域に接しています。市域は667.81km<sup>2</sup>で、松本市、長野市に次いで県下3番目の面積であり、その市域に、南アルプスと中央アルプスの2つのアルプスがそびえています。2つのアルプスに抱かれた中央部には、標高600mに伊那盆地が開け、天竜川や三峰川、その支流を合わせて南下し、扇状地や河岸段丘が形成されており、その上段からは広大なパノラマが展開しています。また、東部に南アルプス国立公園、三峰川水系県立公園を、西部に中央アルプス県立公園を有し、自然に恵まれた地域となっています。気候は内陸的で年間平均気温が約12℃、年間の日照時間も長く、冷涼で住みよい環境にあります。

近年、電気・精密・機械・食品などの製造業が発展し、商業は周辺地域の中心として成長しています。また、農業は恵まれた広大な農地を利用した伊那米や、野菜・花き・畜産の総合産地として地位を築いています。周辺地域の政治、文化、教育、交通の中心地として「二つのアルプスに抱かれた自然共生都市」を目標にさらなる発展をめざしています。



## 支援に向けての取り組み状況

### <対策の方針・目標>

伊那市では、自殺の実態分析の結果、全国的な傾向と同様に、働きざかりの男性の自殺が多いこと、うつ病からの自殺が約8割だったことなどがわかってきました。このことから産業保健との連携が欠かせないため、関係機関と共同で自殺予防対策を実施しています。また、すべてのライフステージでこころの健康について自分も家庭でも職場、地域でも関心を持ち、周囲の人の変化に気づいて、適切な専門機関につなげてもらえるよう、相談窓口の広報や正しい知識の普及等に努めています。

## <具体的な取組み>

- (1) 総合的な取組の推進及び関係機関との連携  
自殺予防対策を進めるにあたり消費生活センター、教育委員会、NPO団体等への協力を依頼し一緒に事業を実施
- (2) 自殺のない社会づくり市区町村会への参加

かけがえのない命を守るために  
私たちができること



年間3万人

### (2) 専門相談体制

- ① 臨床心理士によるこころの相談  
うつ、メンタル問題を抱える市民のための無料カウンセリング
- ② 健康心理士によるこころの相談  
カウンセリングおよび認知行動療法をとりいれての有料相談
- ③ 庁内に消費生活センターを設置し、多重債務相談等実施（市職員を専任）

### (3) 電話相談

- ① 自殺関連相談「こころの健康相談統一ダイヤル」の広報（毎月、市報掲載）
- ② こころの相談（全般）  
実施機関：長野県精神保健福祉センター

### (4) 啓発活動

- ① 伊那市 オリジナル自殺予防パンフレット作成・配布（右上のもの）
- ② 自殺予防週間、自殺予防月間のケーブルテレビ、市報、有線放送、プレスリリースでの広報  
①、②相談窓口のPR、うつ予防、ストレス解消法など

### (5) うつ病対策・こころの健康対策 健康教育

- ① 保健委員・民生委員へのゲートキーパー 出前講座  
行政と市民のパイプ役である委員へ自殺の実態や地域でできることについて健康教育を実施
- ② 特定健診結果説明会でうつチェックリストの実施  
特定健診結果説明会時にうつチェックリストを実施してもらい早期発見につなげる  
うつ病と生活習慣病との関連について健康教育  
相談窓口についてPR

### (6) 講演会・講座

- 思春期①「思春期のこころの健康講座」の実施  
映画上映、講演
- ② ひきこもり家族の会実施（H23年度実施予定）  
中小企業、商工会議所（労働基準監督署、産業保健センター共催）
- ① メンタルヘルスと自殺予防の講演会
- ② うつ病家族の会実施（H23年度実施予定）含む全市民  
「こころの健康づくり講演会」  
うつ予防、自殺予防、思春期のこころの病など

### (7) 自死遺族支援

- 自死遺族交流会（あすなろの会）の開催年4回（保健福祉事務所と共催）