

令和 7 年 1 月 28 日
練馬区健康部

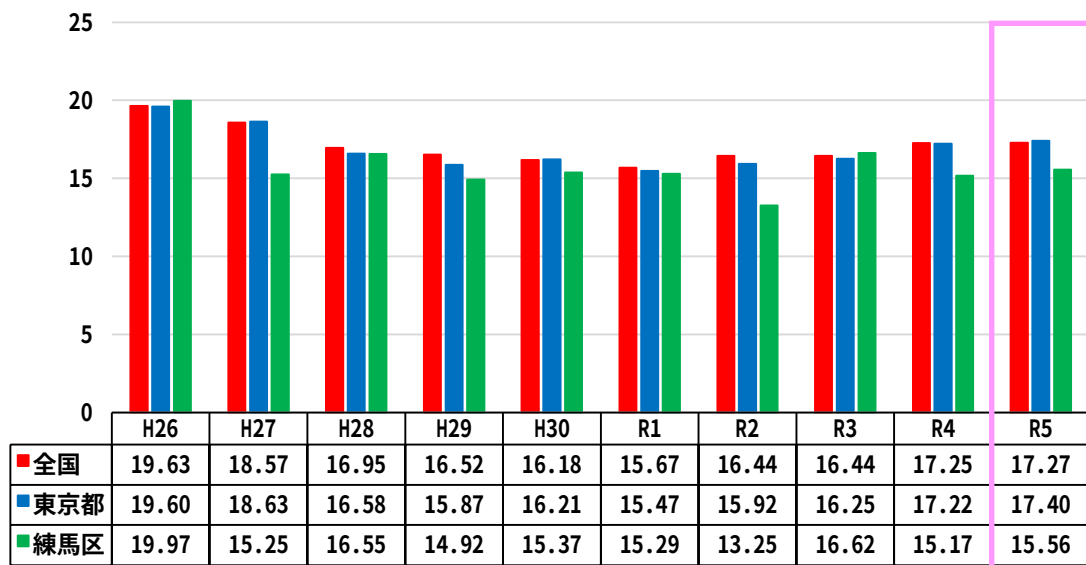
自殺の現状について

練馬区自殺対策計画〔第 2 次〕の「第 2 章 自殺の現状」に令和 5 年統計を加え、時点更新を行った。

1 全国および東京都との自殺死亡率の比較

練馬区の自殺死亡率は、全国および東京都と比較すると下回っている傾向がある。

図 1 自殺死亡率の推移（全国・東京都・練馬区）



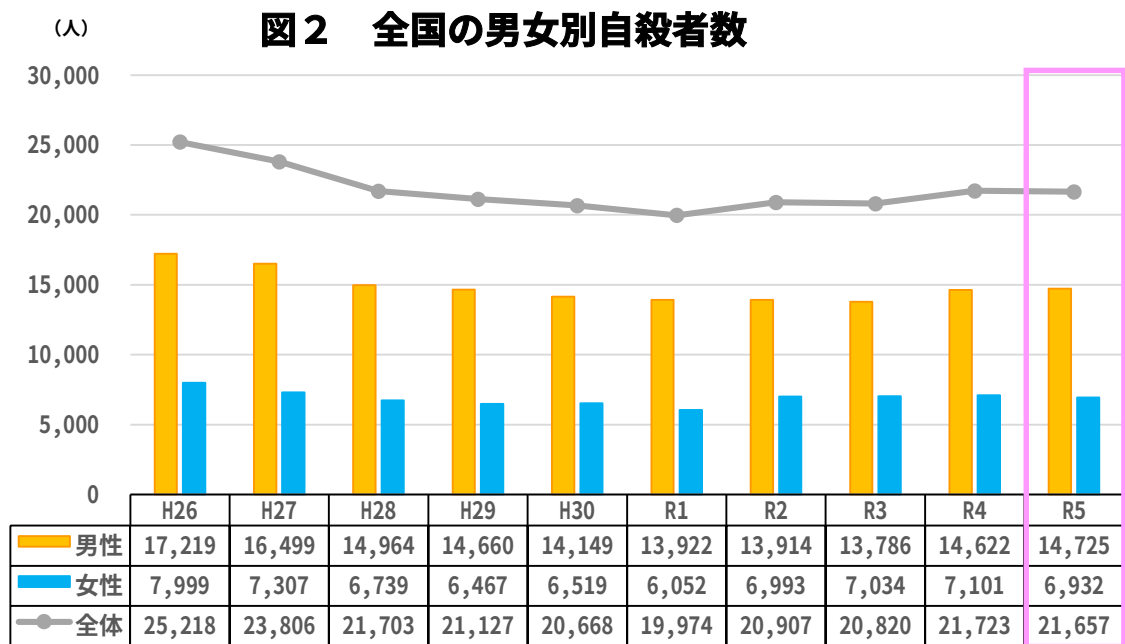
※自殺死亡率：人口 10 万人当たりの自殺者数

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

2 全国における自殺の現状

(1) 自殺者数の推移

全国の自殺者数は年々減少傾向にあったが、男性の自殺者数は令和4年以降、2年連続で増加した。女性の自殺者数は令和2年以降、3年連続で増加し、令和5年に減少に転じたが、高止まりしている。



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(2) 年代別自殺者数の推移

男性は、40代および50代の自殺者数が多い傾向にある。女性は、40代、50代および70代の自殺者数が多い傾向にある。

図3 全国の年代別自殺者数（男性）

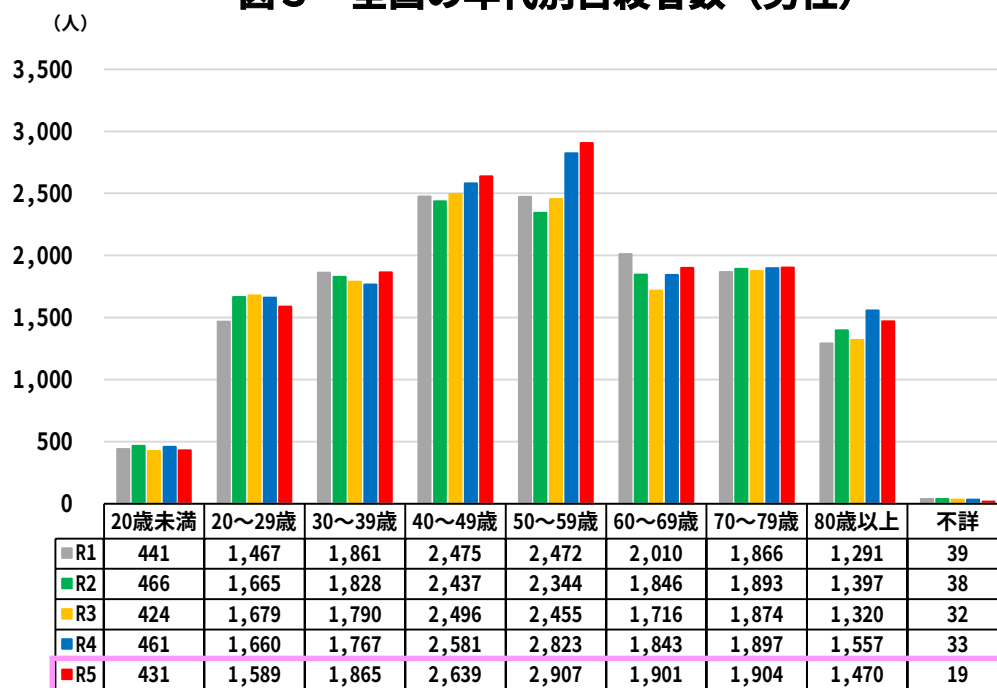
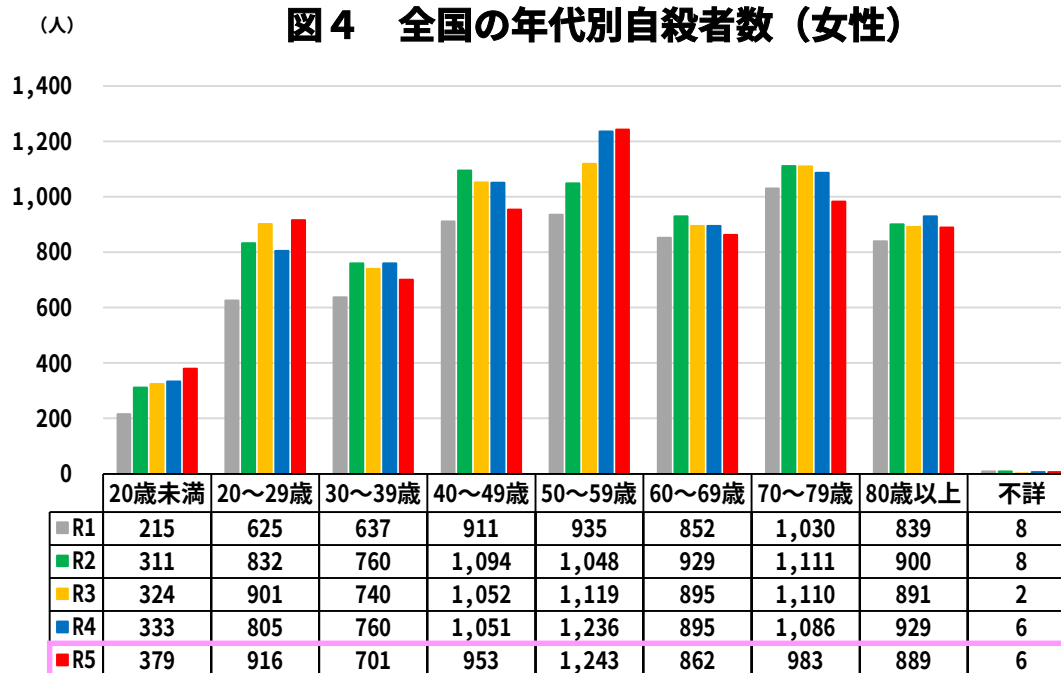


図4 全国の年代別自殺者数（女性）

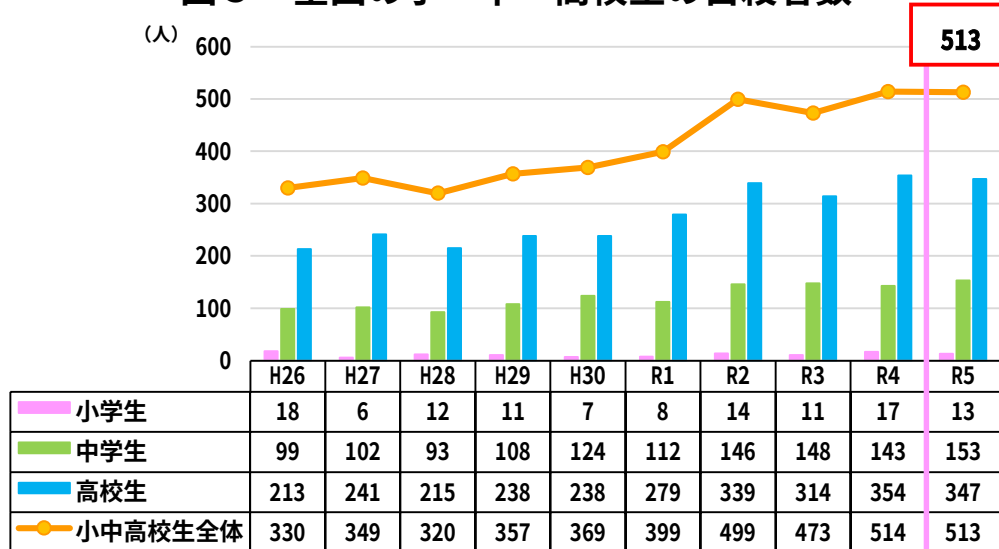


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(3) 小・中・高校生の自殺者数の推移

小・中・高校生の自殺者数は増加しており、令和4年は過去最多の514人であった。令和5年も513人で、高止まりしている。

図5 全国の小・中・高校生の自殺者数

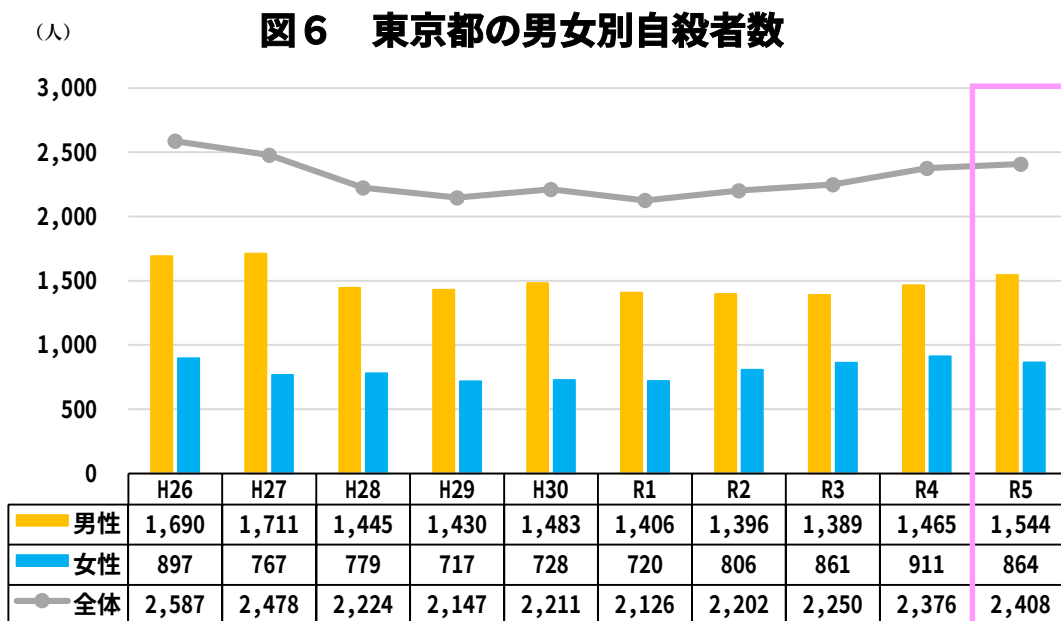


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

3 東京都における自殺の現状

(1) 自殺者数の推移

東京都の自殺者数は年々減少傾向にあったが、男性の自殺者数は令和4年以降、2年連続で増加した。女性の自殺者数は令和2年以降、3年連続で増加し、令和5年に減少に転じたが、高止まりしている。

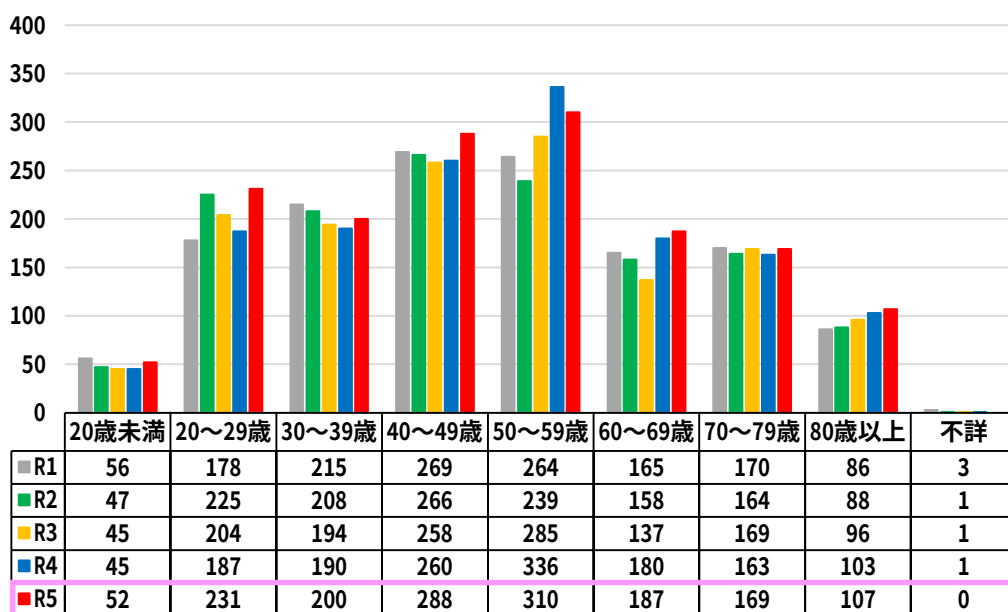


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

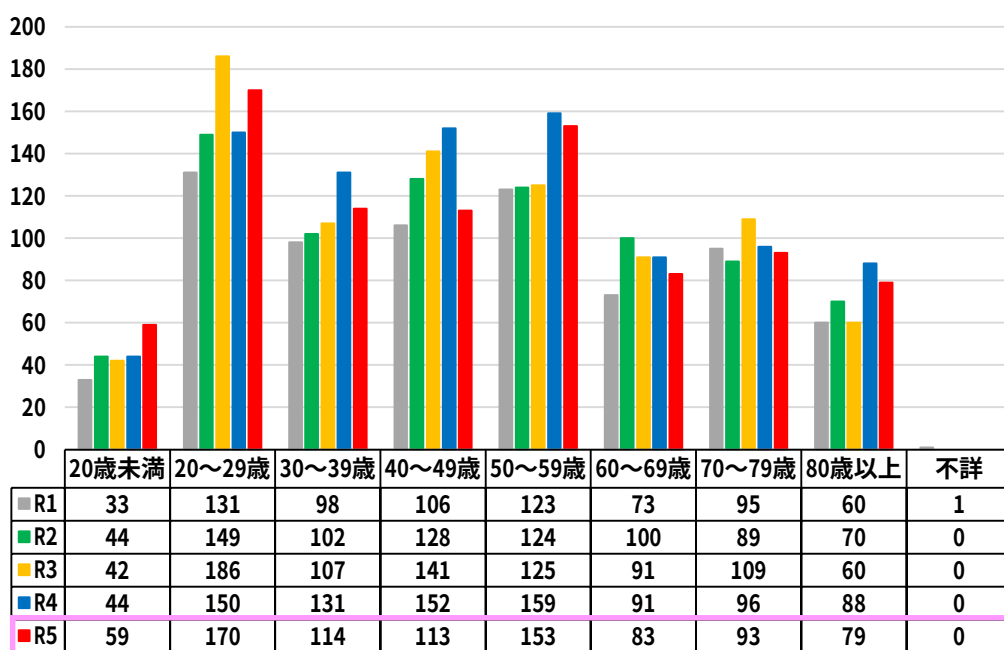
(2) 年代別自殺者数の推移

男性は、40代および50代の自殺者数が多い傾向にある。女性は、20代、40代および50代の自殺者数が多い傾向にある。

(人) **図7 東京都の年代別自殺者数（男性）**



(人) **図8 東京都の年代別自殺者数（女性）**

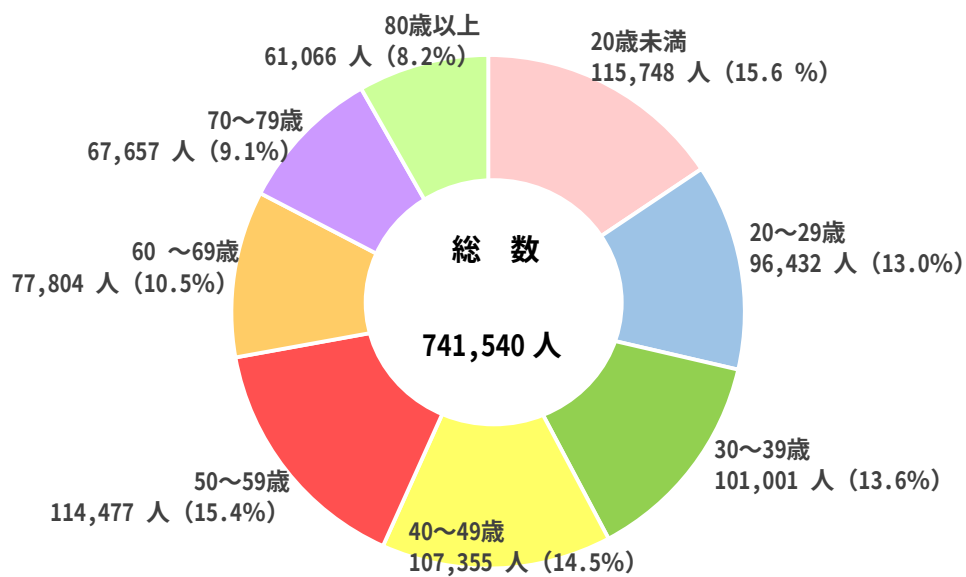


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

4 練馬区における自殺の現状

(1) 練馬区の人口構成

図9 練馬区における人口構成（令和6年1月1日）



出典：住民基本台帳

(2) 年齢階級別死因

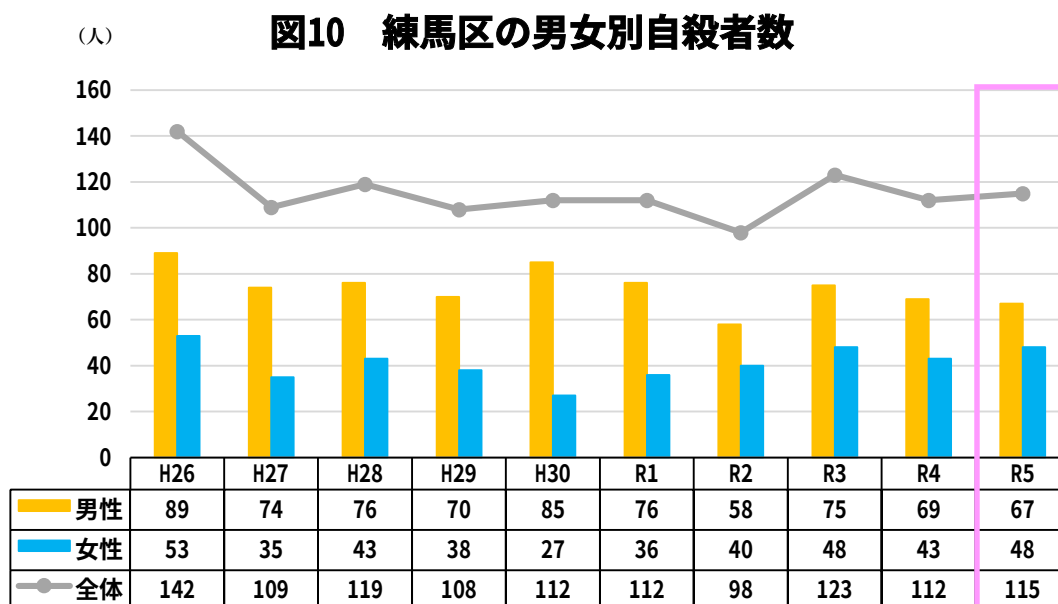
20歳未満、20代および30代の死因の第1位は「自殺」となっている。

表1 年齢階級別死因（令和4年）				
年代	第1位		第2位	
20歳未満	自殺		悪性新生物	心疾患・不慮の事故
20～29歳	自殺		不慮の事故	悪性新生物
30～39歳	自殺	悪性新生物	—	肝疾患
40～49歳	悪性新生物		自殺	心疾患
50～59歳	悪性新生物		心疾患	自殺
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
80～89歳	悪性新生物		心疾患	老衰
90歳以上	老衰		心疾患	悪性新生物

出典：厚生労働省「人口動態統計」

(3) 自殺者の推移

令和5年の自殺者数は115人で令和4年と比較して横ばいとなっている。
女性の自殺者数は令和元年以降増加傾向にあり、自殺者数の男女差が縮まっている。



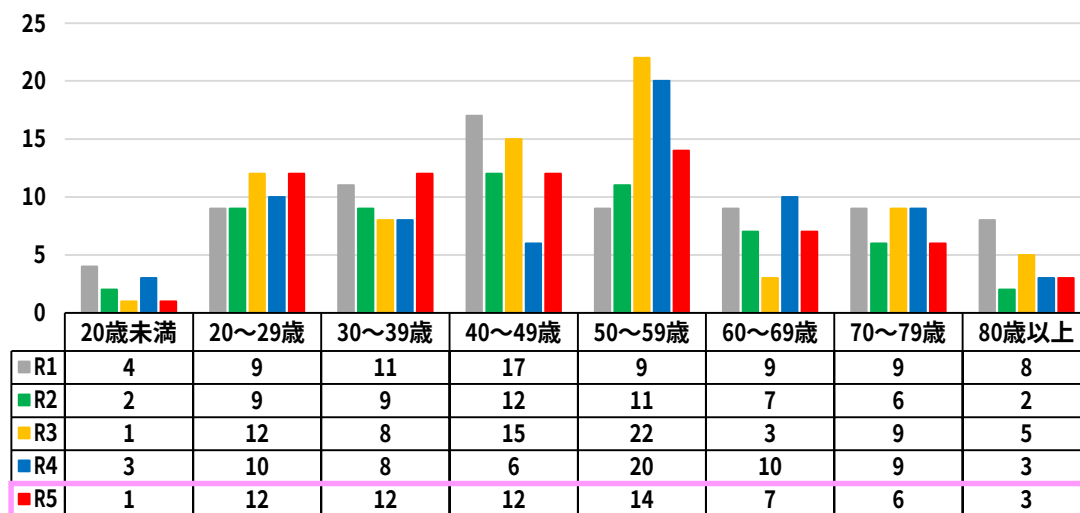
出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(4) 年代別自殺者数の推移

男性は、40代および50代の自殺者数が多い傾向にある。女性は、20代、50代の自殺者数が多い傾向にあるほか、令和5年の20歳未満の自殺者数が増大している。

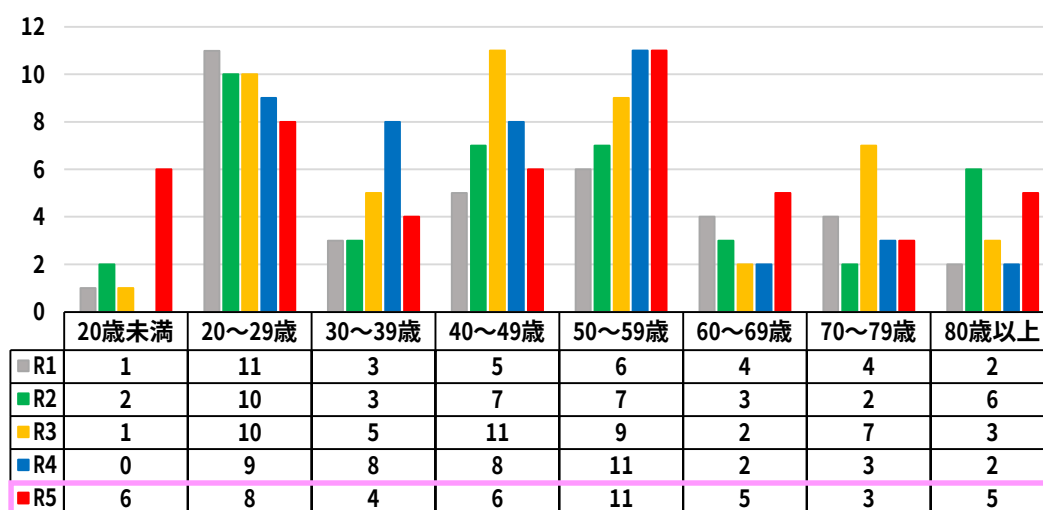
(人)

図11 練馬区の年代別自殺者数（男性）



(人)

図12 練馬区の年代別自殺者数（女性）



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(5) 自殺者数の多い集団

一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター¹（12 ページ参照）が練馬区の自殺の実態を分析した「地域自殺実態プロファイル」²（12 ページ参照）によると、5 年間（平成 30 年～令和 4 年）の自殺者数が多い集団の特徴は以下のとおりである。第 2 次計画策定時と同様、「男性 40～59 歳の有職同居」が第 1 位となっている。

表 地域の主な自殺者の特徴（平成 30 年～令和 4 年）

上位 5 区分	自殺者数 5 年計	割合	自殺 死亡率※ (10 万対)	背景にある主な 自殺の危機経路※※
1 位： 男性 40～59 歳 有職同居	51	9.2%	13.0	配置転換⇒過労 ⇒職場の人間関係の悩み＋仕事の失敗 ⇒うつ状態⇒自殺
2 位： 男性 60 歳以上 無職同居	48	8.6%	28.2	失業（退職） ⇒生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患 ⇒自殺
3 位： 男性 40～59 歳 有職独居	39	7.0%	37.6	配置転換（昇進／降格含む）⇒ 過労＋仕事の失敗⇒ うつ状態＋アルコール依存⇒自殺
4 位： 女性 40～59 歳 無職同居	38	6.8%	17.0	近隣関係の悩み＋家族間の不和 ⇒うつ病⇒自殺
5 位： 男性 60 歳以上 無職独居	32	5.7%	65.1	失業（退職）＋死別・離別⇒ うつ状態⇒ 将来生活への悲観⇒自殺

※ 自殺死亡率の算出に用いた人口（母数）は、総務省「令和 2 年度国勢調査」就業状態等基礎集計を基にいのち支える自殺対策推進センターが推計したもの。

※※ 「背景にある主な自殺の危機経路」は、NPO 法人ライフリンク「自殺実態白書 2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別にみて代表的と考えられる経路の一例を示している。

出典：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」

¹ 一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター

都道府県および指定都市が設置し、保健・福祉・医療・労働・教育・警察等関係機関と連携を図りながら、市町村等に対し適切な助言や情報提供等を行うとともに、地域における自殺対策関係者等に対し研修等を行うことにより、全ての市町村等において地域の状況に応じた自殺対策が総合的かつ効率的に推進されることで、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すことを目的とした組織（「地域自殺対策推進センター運営事業実施要綱」より）

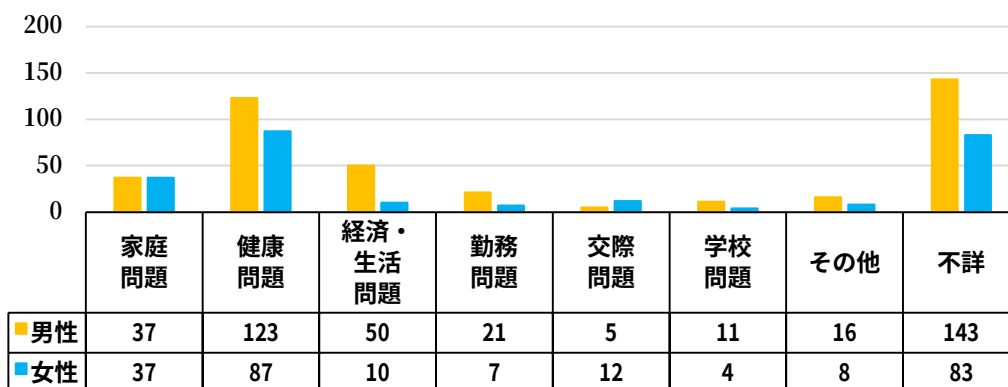
² 地域自殺実態プロフィール

いのち支える自殺対策推進センターが全都道府県および全区市町村を対象に作成する、地域の自殺の実態がわかる資料のこと。地域の自殺者の特徴や、属性（男女、年齢など）別の自殺者数等が記載されている（いのち支える自殺対策推進センターHP より）。

(6) 原因・動機別自殺者数

男女とも「健康問題」が最も多く、次いで男性は「経済・生活問題」、「家庭問題」、女性は「家庭問題」、「交際問題」となっている。

(人) **図13 練馬区の原因・動機別自殺者数
(令和元年～令和5年)**



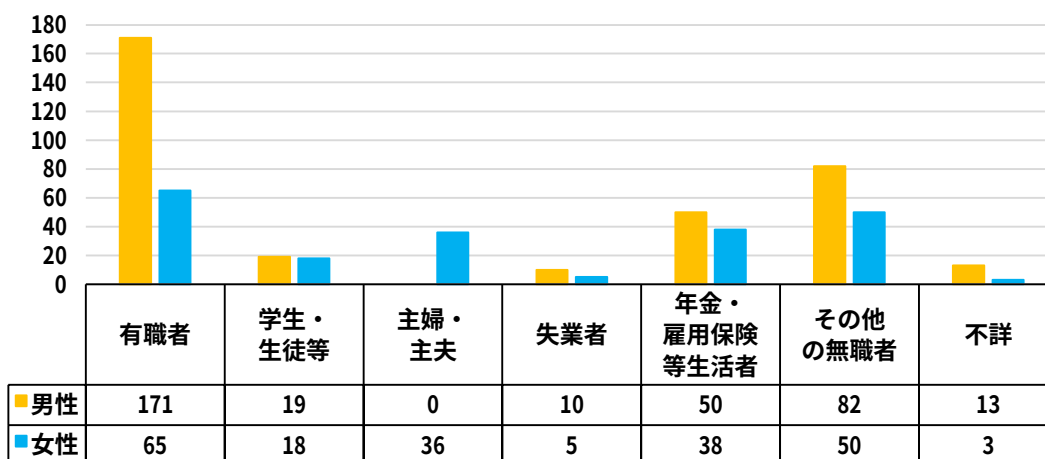
※遺族等から得た自殺を裏付ける資料から明らかに推定できる原因・動機を3つまで計上

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(7) 職業別自殺者数

男女とも「有職者」が最も多く、次いで「その他の無職者(※)」となっている。

(人) **図14 練馬区の職業別自殺者数
(令和元年～令和5年)**



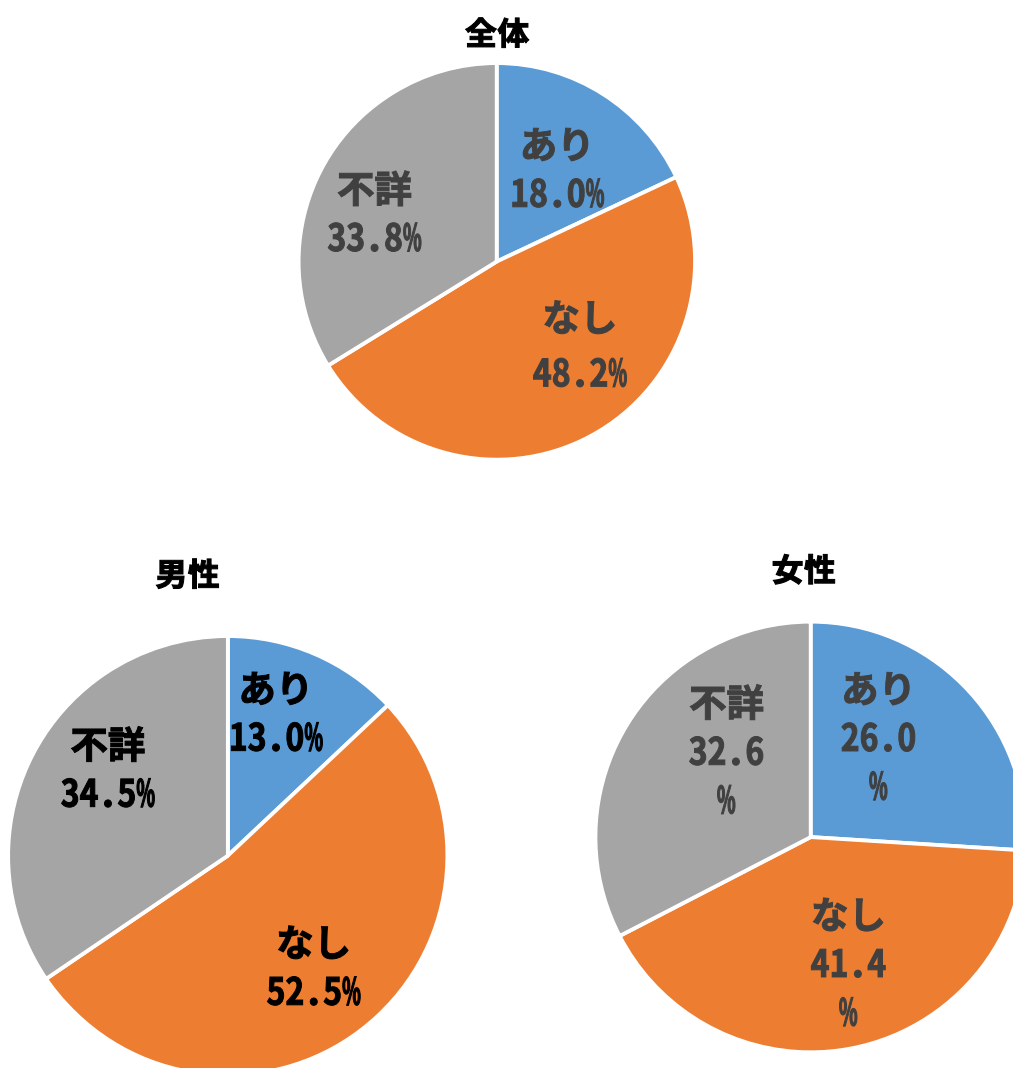
※その他の無職者…主婦・失業者、年金・雇用保険等生活者以外のすべての無職者

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(8) 自殺未遂歴の状況

自殺者全体のうち自殺未遂歴のある人の割合は 18.0%となっている。また、女性の自殺者全体のうち、自殺未遂歴のある人の割合は 26.0%で、男性の 2 倍である。

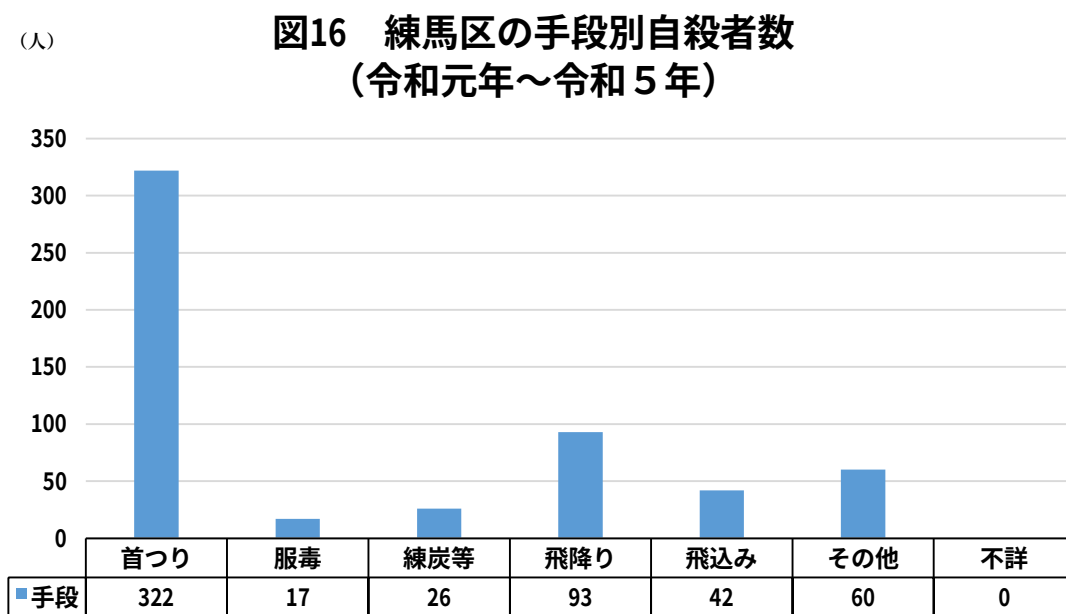
図 15 練馬区の自殺者全体における自殺未遂歴の有無
(令和元年～令和 5 年合計)



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(9) 手段別自殺者数

自殺の手段は、「首つり」が最も多く、次いで「飛降り」となっている。



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

5 練馬区における自殺の現状からみた課題

練馬区における自殺の現状からみた課題は、第2次計画策定時と同様である。そのため、第2次計画における取組の方向性に変更はない。

1 20歳未満、20代および30代の死因の第1位は「自殺」

- ・ 全国で見ると小・中・高校生の自殺者数は増加しており、令和4年は過去最多の514人であった。令和5年も513人で、高止まりしている。

【4ページ 図5】

- ・ 20歳未満、20代および30代の死因の第1位は自殺となっている。

【8ページ 表1】

☞ 児童・生徒・学生をはじめとする若年者への支援が必要。

2 女性の自殺者数が増加

- ・ 女性の自殺者数は令和元年以降増加傾向にある。

【9ページ 図10】

- ・ 令和5年の20歳未満の女性の自殺者数が増大した。

【10ページ 図12】

☞ 女性への支援が必要。

3 自殺者数の多い集団の上位は、働き盛りの男性

- ・ 「地域の主な自殺者の特徴」の第1位は「男性 40～59歳の有職同居」、第3位は「男性 40～59歳の有職独居」であり、働き盛りの男性が上位を占めている。

【11ページ 表2】

☞ 働き盛りの男性への支援が必要。

4 高齢者、生活困窮者、無職者・失業者の支援が必要

- ・ 「地域の主な自殺者の特徴」の第2位は「男性 60歳以上の無職同居」、第5位は「男性 60歳以上の無職独居」である。また、背景にある主な自殺の危機経路の一つとして「失業（退職）」が挙げられている。

【11ページ 表2】

☞ 高齢者、生活困窮者、無職者・失業者への支援が必要。

5 自殺者全体のうち、18.0%は未遂歴がある

- ・ 自殺者全体のうち自殺未遂歴のある人の割合は18.0%となっている。

【14 ページ 図 15】

☞ 自殺の再企図を防ぐために、自殺のリスク要因の解決・軽減が必要。