

那須塩原市自殺対策計画（第2期）

概要版

いのち支えあうまち

～誰も自殺に追い込まれることのない
那須塩原市を目指して～

計画策定の趣旨

市では、平成31（2019）年に「那須塩原市自殺対策計画」を策定し、各種自殺対策に係る施策を推進してきました。

国の動向を踏まえ、「いのち支えあうまち ～誰も自殺に追い込まれることのない那須塩原市を目指して～」を基本理念として、自殺対策の一層の推進を図るため第2期計画として見直します。

計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法に基づき、国の定める自殺総合対策大綱等の趣旨を踏まえて、同法第13条第2項に定める市町村自殺対策計画として策定するものです。

計画の期間

令和7（2025）年度から令和9（2027）年度までの3年間とします。

令和7（2025）年3月

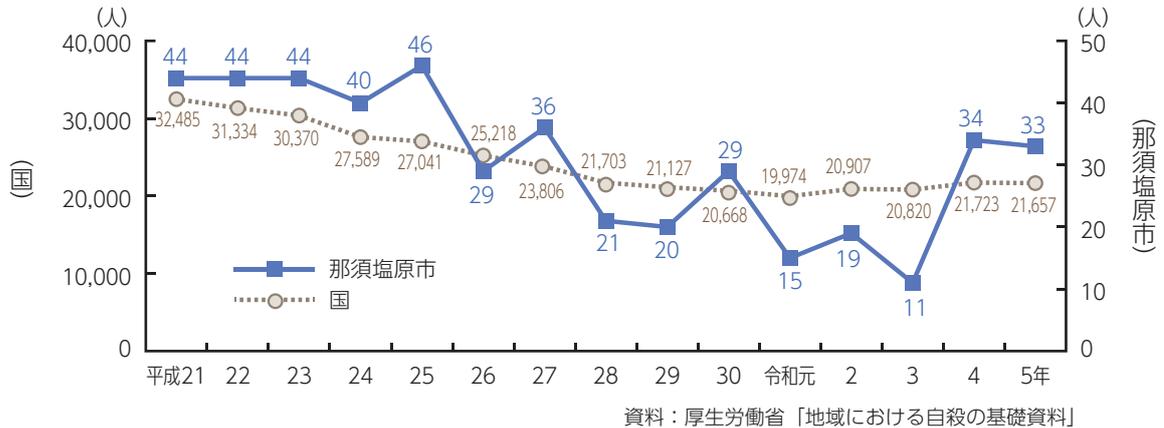
那須塩原市

那須塩原市における現状

我が国の自殺者数は、令和元(2019)年までは減少傾向にあり2万人を下回りましたが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた令和2(2020)年以降は再び2万人を上回る状況となっています。

本市においても国の自殺者数の動向と同じく減少傾向にありましたが、本市ではコロナウイルス感染症が収束に向かった令和4(2022)年、5(2023)年に増加に転じています。

全国と那須塩原市の自殺者数の推移



類型別の課題と方向性

① 若者の自殺

- ・国・県に比べ20歳未満の若い世代の自殺がやや多い傾向にある。
- ・アンケート調査においても、生きてることがつらいと思ったことがある人の割合は、20～30歳代の若い世代で6割を超えている。
- ・悩みやストレスを感じた時の相談や助けを求めることにためらいを感じる人の割合が20歳未満で特に高い。

- 子ども・若者への自殺対策の一層の推進
- 子ども・若者に向けた効果的な情報発信・啓発活動

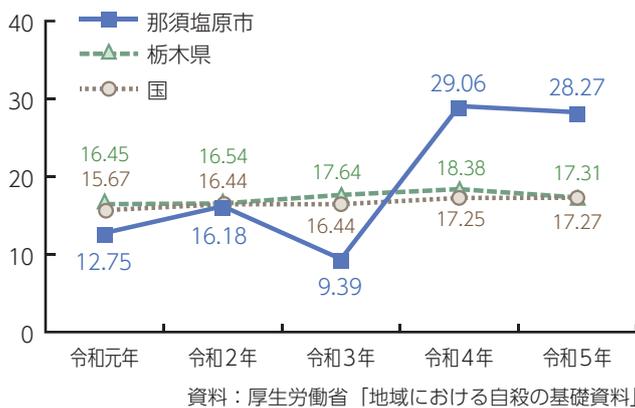
② 高齢者の自殺

- ・自殺者数に占める70歳以上の割合は22.3% (5年間合計) と、国・県の割合を下回るものの、60歳代の割合は国・県を上回る。
- ・新型コロナウイルス感染拡大以降、女性の60歳代と80歳以上で自殺の増加が見られる。
- ・アンケート調査において、悩みごとを相談しない理由として、70歳以上では「相談はしたくない」が多くあげられている。

- 高齢者のとじこもりや孤立・孤独への対策としての見守り活動の推進
- 高齢者の健康・生活不安への対応・相談など包括的な支援

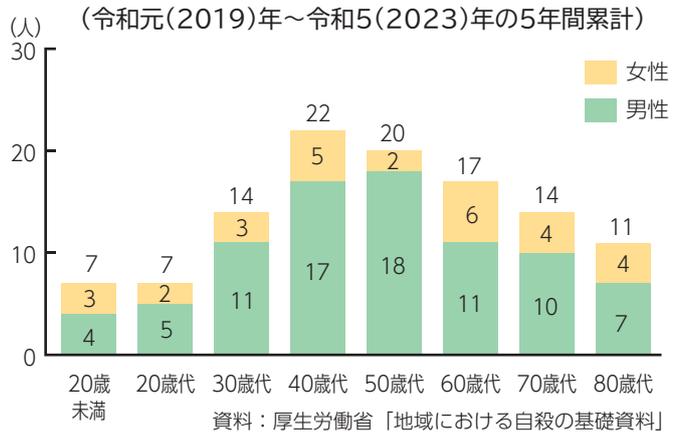
自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、令和4(2022)年、5(2023)年の自殺者数の大幅な増加により、国・県の水準を大きく上回っています。

自殺死亡率の推移



年代別自殺者数を令和元(2019)年～令和5(2023)年の5年間累計でみると、全体では、40歳代が最も多く、次いで50歳代、60歳代の順となっています。性別では、男性は40歳代、50歳代の働き盛り世代に、女性では60歳代と40歳代でそれぞれ多くなっています。

年代別自殺者数



③ 男性の自殺

- ・自殺者の性別割合は男性が74.1% (5年間合計の割合)と、国・県の割合を大きく上回る。
- ・男性の自殺者の年齢別割合は、40歳代・50歳代の働き盛り世代が多いことが大きな特徴。
- ・新型コロナウイルス感染拡大以降に50歳代の自殺が増加しており、令和4年、令和5年で男性の自殺数はいずれも20人台と急増。
- ・また、アンケート調査において、相談窓口・相談先を知らない人、悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいないと回答した人は男性に多い。

●男性に向けた相談先の周知や啓発活動の充実

④ 女性の自殺

- ・女性の自殺者の年齢別の割合は40歳代、60歳代で多く、また、新型コロナウイルス感染拡大下で60歳代と20歳未満の自殺が増えている。
- ・女性の自殺の原因として多いのは、「健康問題」であり、アンケート調査においても、悩みやストレスの内容として「病気など健康の問題」や「家庭の問題」は女性に多い。
- ・生きていることがつらいと思ったことがある人、悩みやストレスがある人の割合は、女性が男性を上回る。

●女性の心身の健康づくりの推進
●女性特有の問題に対するきめ細かい相談・支援

基本理念

いのち支えあうまち

～誰も自殺に追い込まれることのない
那須塩原市を目指して～

基本認識

- (1)自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- (2)年間自殺者は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- (3)コロナ禍の影響を踏まえた対策の推進
- (4)地域レベルの実践的な取り組みをPDCAサイクルを通じて推進する

評価指標

本市においては、令和5(2023)年は新型コロナウイルス感染症の拡大の影響と思われる自殺死亡率の上昇がみられましたが、第1期計画の数値目標である14.0を引き継ぎ、誰も自殺に追い込まれることのない那須塩原市を目指します。

自殺死亡率

	平成27(2015)年	令和5(2023)年	令和9(2027)年
国大綱	18.5		13.0 (令和7年)
県計画	19.5	17.3	14.0 (令和8年)
本計画	17.8 (平成28年)	28.2	14.0

※第1期計画の数値目標は、平成28(2016)年の自殺死亡率17.8を、令和5(2023)年までの6年間でおおむね20%減らし、14.0以下にすることを目標としていた。

施策の体系

基本施策

取組み

1 市民への啓発・周知と相談支援

- (1) 自殺対策についての市民の理解促進
- (2) 相談窓口の周知

目標 相談窓口・相談先を「どれも知らない」割合の減少

令和6年度
26.9%



令和9年度
20.0%

2 自殺対策を支える人材の育成

- (1) ゲートキーパーの養成
- (2) ゲートキーパーの普及啓発

目標 ゲートキーパー研修受講者数の増加

令和6年度
941人



令和9年度
1,500人

3 リスクを抱える人への支援と生きる支援

- (1) 自殺リスク対策
- (2) 生きる支援

目標 不満、悩み、苦勞などによるストレスを大いに感じている人の割合の減少

令和6年度
15.3%



令和9年度
15.0%

4 児童生徒のいのちを大切にす教育

- (1) いのちを大切にす教育の推進
- (2) SOSを受け止める研修の充実

5 地域におけるネットワークの強化

- (1) 庁内・庁外ネットワークの強化
- (2) 地域の各種団体等との連携の強化

1 生活困窮者自立支援事業等と自殺対策施策との連携

- (1) 生活困窮者自立支援事業の取組み
- (2) 連携の強化
- (3) 子どもの貧困対策

2 高齢者の自殺対策の推進

- (1) 包括的支援体制の推進
- (2) こころの健康づくりの推進
- (3) 介護者への支援

目標 見守り活動実施自治会数の増加

令和6年度
147自治会



令和9年度
165自治会

3 働き盛り世代に関わる自殺対策の推進

- (1) 働き方改革の促進
- (2) 職域におけるメンタルヘルス対策の推進
- (3) 健康経営の普及

目標 睡眠による休養を十分に取れていない人の割合の減少

令和6年度
19.6%



令和9年度
15.0%

4 若者・女性に対する自殺対策の推進

- (1) 相談窓口の充実
- (2) 妊娠・出産から子育て期までの切れ目ない支援
- (3) 困難な問題を抱える女性への支援

目標 こころの体温計利用者数の増加

令和6年度
14,110人



令和9年度
15,000人

基本施策

重点施策

名 称	受付日・時間	電話番号・QRコード
電話相談		
#いのちSOS	毎日 24時間	0120-061-338
よりそいホットライン	毎日 24時間	0120-279-338
いのちの電話	毎日 16時～21時 毎月10日は8時～翌日8時	0120-783-556
	10時～22時	0570-783-556
こころの健康相談統一ダイヤル	9時～17時 (土日祝日年末年始を除く) 栃木県精神保健福祉センター 月～金 18時30分～22時 精神保健福祉協会 日本公認心理士協会	0570-064-556
子ども向け電話相談		
チャイルドライン(18歳まで)	毎日 16時～21時	0120-99-7777
子どものSOSの相談窓口	毎日 24時間	0120-0-78310
子どもの人権110番	平日 8時30分～17時15分	0120-007-110

SNS相談		
生きずらびっと 自殺対策支援センター ライフリンク	全曜日 8時～22時	
こころのほっとチャット 東京メンタルヘルス・スクエア	毎日 9時～11時 12時～15時 17時～20時 21時～23時 月曜 4時～6時 毎月最終土曜～日曜日 24時～翌日5時	
あなたのいばしょ	毎日 24時間	
BONDプロジェクト 10代～20代の女性のための LINE相談	毎週 月 水 木 金 土曜日 10時～21時30分	
チャイルドライン 18歳以下の子どもの専用	月～土曜日 16時～21時 (12月29日～1月3日休止)	

名 称	受付日・時間	電話番号・QRコード
-----	--------	------------

県の相談窓口

栃木いのちの電話 (宇都宮センター)	毎日 24時間	028-643-7830
栃木いのちの電話 (足利センター)	毎日 15時～21時	0284-44-0783
こころのダイヤル	月～金曜日 9時～17時 (祝日及び年末年始を除く) 精神保健福祉センター	028-673-8341
県北健康福祉センター	月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始除く)	0287-22-2259
こころの相談@とちぎ SNS相談	日・月・水曜日18時～22時	

市の相談窓口

健康増進課 「こころの相談」予約		0287-63-1100
社会福祉課 社会福祉協議会 「福祉総合相談窓口」	月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始除く)	0287-73-5068(市) 0287-37-5122(社協)
子育て相談課		0287-38-1356
地域生活支援センター 「ゆずり葉」	火～土曜日 8時30分～17時 (祝日・お盆・年末年始除く)	0287-63-7777

メンタルヘルス セルフチェックシステム

こころの体温計	毎日 24時間	
---------	---------	---

「こころの体温計」ためしてみませんか？

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンで「自分のこころの状態」を確認できるセルフチェックシステムです。

健康状態や人間関係などの簡単な質問に回答することで、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚や猫などの絵になって表示されます。

メンタルヘルスチェック機能を、心のケアにお役立てください。

〈相談先へ〉のリンクもご活用ください。



こころの体温計はこちらから



那須塩原市自殺対策計画（第2期）概要版

発行年月 令和7（2025）年3月

発行 那須塩原市保健福祉部健康増進課