

鹿沼市自殺対策計画(第2期)

概要版



計画の趣旨

本市では、令和2年3月に鹿沼市自殺対策計画を策定し、「共に支え合い、誰も自殺に追い込まれることのない”鹿沼市”の実現」を基本理念に自殺対策を推進してきました。

「鹿沼市自殺対策計画(第2期)」では、保健、医療、福祉、教育、労働やその他の関係機関・団体等との連携体制をより一層強化し、自殺対策の推進を図ります。

計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法の一部改正を受け、自殺対策に関わる関係機関・団体等と有機的な連携を図り、本市における自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、同法第13条第2項に基づき策定した第1期計画を改定し、第2期計画を策定しました。

計画の期間

令和8(2026)年度～令和12(2030)年度までの5年間

鹿沼市の自殺の現状と課題【自殺者数と自殺死亡率の推移】

図1 自殺者数（平成21年～令和6年）

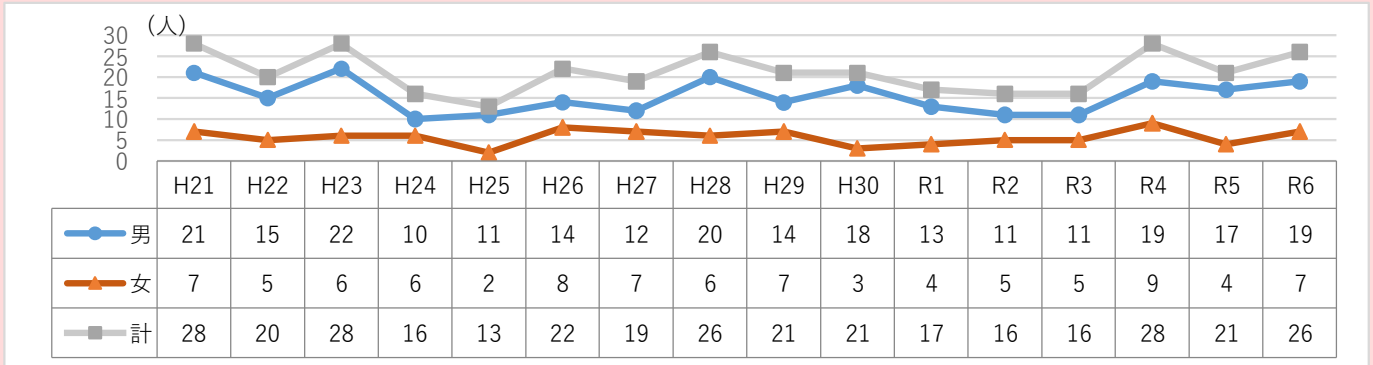
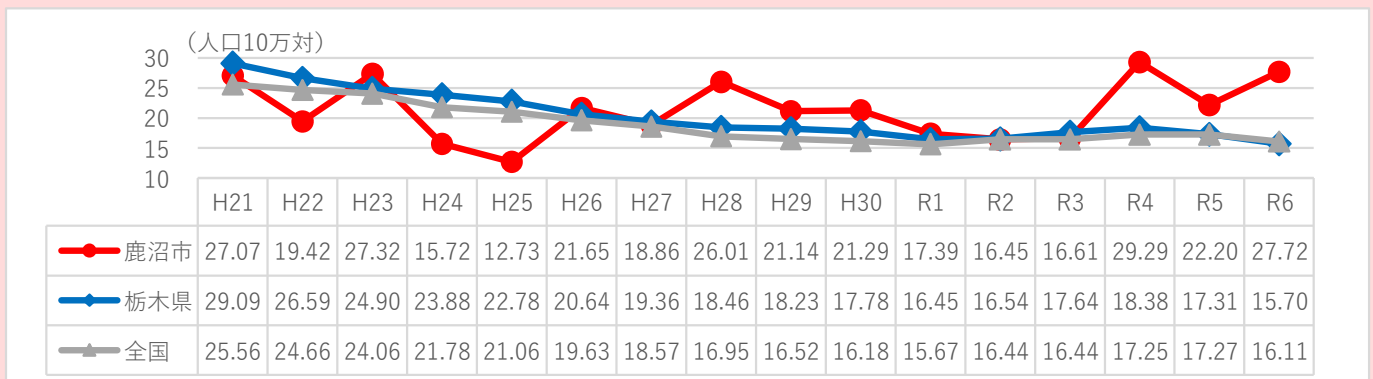


図2 自殺死亡率（全国・栃木県との比較：平成21年～令和6年）



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

本市の自殺者数は平成21(2009)年、平成23(2011)年に総数が28人と最多となり、以降、毎年20人前後で推移し減少傾向にありましたが、令和4(2022)年に再び28人と増加に転じています。また、性別による自殺者数は、男性が女性の2倍以上多い状況です。(図1)

本市の自殺死亡率は、全国・栃木県の自殺死亡率が減少する中、平成28(2016)年、全国・栃木県を大きく上回りました。その後減少傾向にありましたが、令和4(2022)年に急増して以降、全国・栃木県を上回る状況が続いています。(図2)



『共に支え合い、誰も自殺に追い込まれることのない”鹿沼市”の実現』

基本施策

基本施策 1

市民への啓発と周知

- ・ 心の健康や自殺予防の知識の普及啓発
- ・ 相談窓口の周知

基本施策 2

生きることの促進要因の支援

(自殺未遂者等への支援の充実)

- ・ 相談体制と支援策の充実による「生きることの阻害要因」の軽減

基本施策 3

自殺対策を支える人材の育成

- ・ ゲートキーパーの育成

基本施策 4

児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ・ いのちと人権の学習
- ・ 自己肯定感の向上
- ・ 危機時の対処法とSOS発信

基本施策 5

地域におけるネットワークの強化

- ・ 官民連携での自殺対策の推進
- ・ 庁内相談体制の整備

数値目標

評価指標	現状値	目標値
自殺死亡率 (人口10万人対)	27.7 (令和6年)	14.0 (令和12年)
大いにストレスを 感じる人を減らす	21.1% (令和6年度)	20%以下 (令和12年度)

重点施策及び評価指標と目標値

重点施策	評価指標	数値目標	
		令和6年度 現状値	令和12年度 目標値
(1)こども・若者世代の 自殺対策の推進	思春期健康教育の受講者数	872人/年	累計4,000人
(2)高齢世代の自殺対策の推進	介護予防普及啓発事業 実施回数	285回	300回
(3)経済・生活問題を抱える人の 自殺対策の推進	ストレスの原因で「経済問 題」と回答する人の割合	14%	12.6% (1割の減少)
(4)働き世代に対する 自殺対策の推進	40代～50代 男性の自殺者数	10人 (令和6年中の自殺者数)	7人以下 (30%以上の減少) (令和12年中の自殺者数)
(5)女性に対する自殺対策の推進	産後1ヶ月健診での エジンバラ産後うつ病 質問票の高得点者の割合	8.0%	7.5%以下 (参考：令和2年度～ 6年度の平均 7.78%)
(6)共通の取組	ゲートキーパーの養成	141人	累計1,000人



あなたも今日から「ゲートキーパー」

特別な資格は必要ありません。

まずは、声をかけることから始めてみませんか？

ゲートキーパーとは...

悩んでいる人に気づき、
声をかけ、話を聴いて、
必要な支援につなげ、
見守る人のこと



主なこころの相談窓口

もし、あなたが悩んでいたら、一人で抱え込まず、周囲の信頼できる人に相談しましょう。
「どこに相談したらいいかわからない」とときには下記の相談窓口にご相談ください。



鹿沼市の相談窓口

受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの相談	健康課	63-8312
こども・子育て	こども・家庭サポートセンター	63-2177
生活困窮	社会福祉協議会 生活相談・支援センターのぞみ	63-2167
高齢者・介護	高齢福祉課 地域包括支援センター	63-2175
福祉総合相談	福祉まるごと相談室	63-8369
障がい児者	障がい福祉課	63-2176
	障がい児者基幹相談支援センター	60-2588

さらに詳しい相談窓口をご覧になりたい方は、
鹿沼市ホームページにて検索



● SNS相談「こころの相談@とちぎ」

相談日時：日・火・木 午後6時～午後10時まで
→ <https://lin.ee/mEQ70Cr>
(外部サイトへのリンク)



● 栃木いのちの電話(宇都宮センター)

TEL：028-643-7830
相談日時：365日 24時間



● 『こころのオンライン避難所』を

知っていますか？

- ・「気持ちを落ち着ける」～身を守る対処法～
- ・「周囲に、いつもと違う様子の人がいたら」など



● 〈厚生労働省公式サイト〉

【まもろうよこころ】

あなたの声^を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、
相談してみませんか？

鹿沼市自殺対策計画（第2期）

～共に支え合い、誰も自殺に追い込まれることのない“鹿沼市”の実現～

令和8(2026)年3月

編集・発行 鹿沼市保健福祉部 健康課
〒322-8601 鹿沼市今宮町1688番地1
TEL 0289-63-8312 FAX 0289-63-8313

