第２期神栖市
いのちを支える計画

概要版

● 計画策定の趣旨

市では平成 28 年（2016 年）に「神栖市いのちを支える計画」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、「誰も自殺に追い込まれることのない神栖市」を基本理念として、総合的に自殺対策の推進を図るため第２期計画を策定します。

● 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第 13 条第２項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」です。

● 計画の期間

本計画の期間は、令和７年度（2025 年度）から令和 11 年度（2029 年度）までの５年間とします。

● 計画の進行管理

本計画の推進にあたり、Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）の４段階を繰り返すことによって、施策・事業を継続的に評価・改善する PDCA サイクルを用いて、点検・管理を行います。

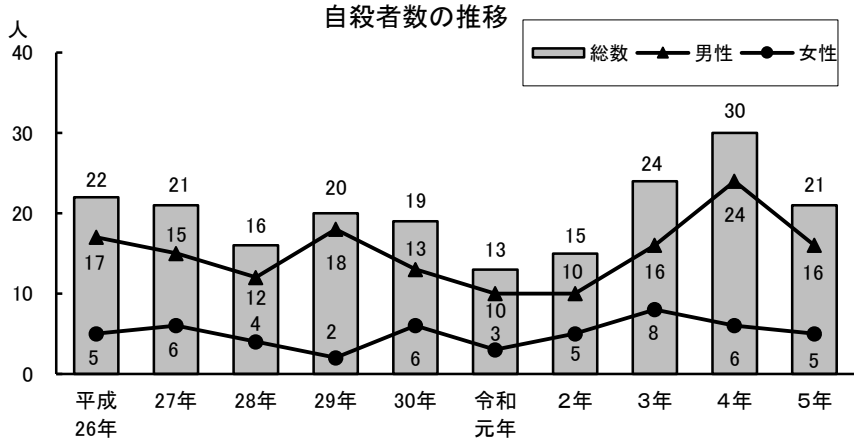
令和７年（2025 年）３月

神　栖　市

1　神栖市の現状

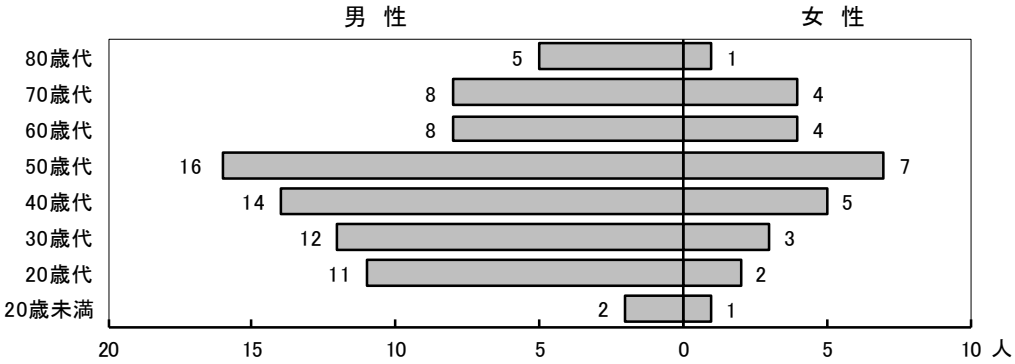
統計データから見る現状

神栖市の自殺者数は、平成 26 年から減少傾向にあり、20 人前後で推移していましたが、令和２年から増加に転じ、令和４年には 30 人まで増加しました。令和５年は 21 人となっています。

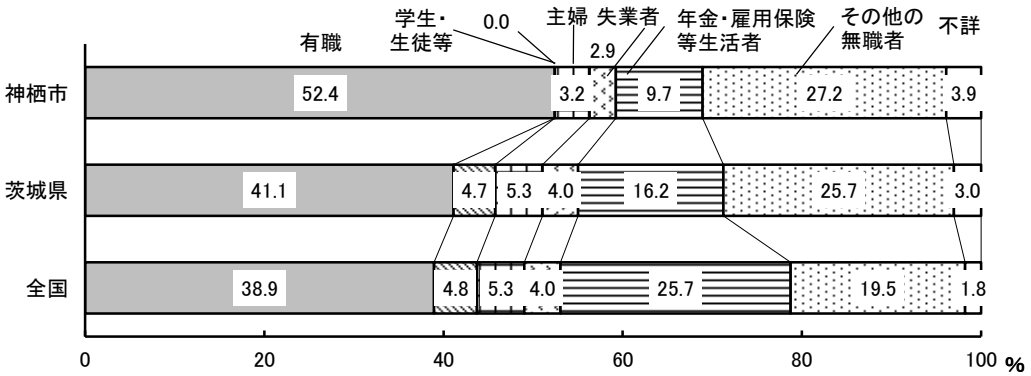


資料：内閣府・厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

５年間累計（令和元年～５年）における神栖市の性・年代別の自殺者数では、男女ともに 50 歳代が最も多く、すべての年齢層で男性の方が多くなっています。また５年間累計における職業別の自殺者の割合では国や県と比べて、有職者やその他の無職者*が多くなっています。



資料：内閣府・厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



資料：内閣府・厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

＊　その他の無職者

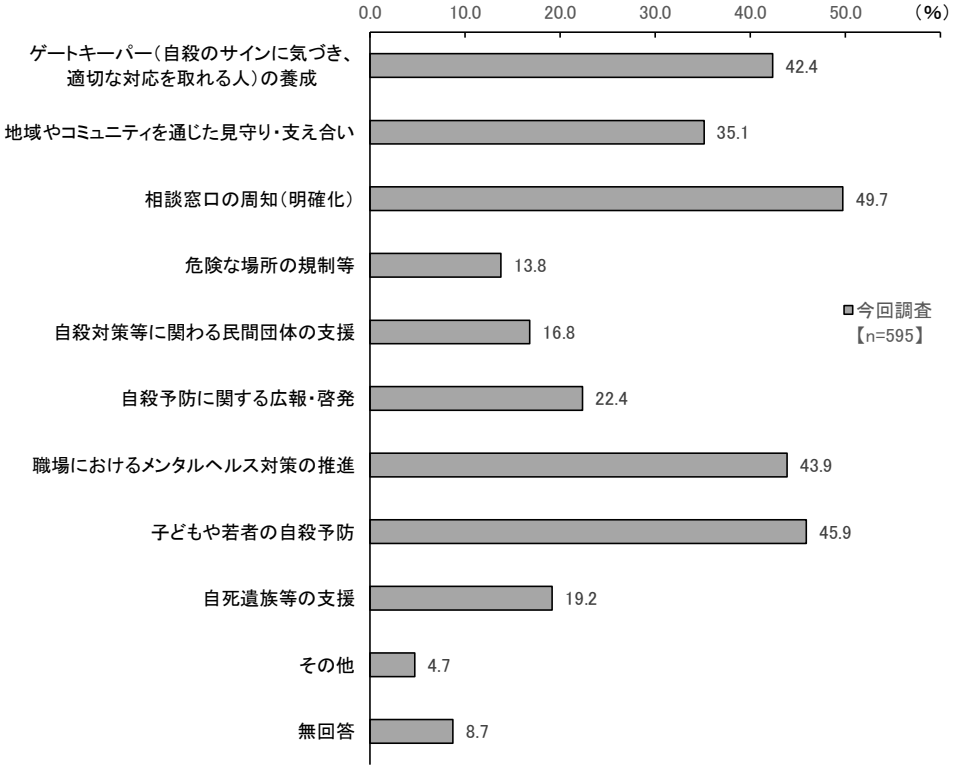
主婦、失業者、年金・雇用保険等生活者以外のすべての無職者（利子・配当・家賃等生活者、ホームレス、その他の無職者）が含まれる。就労意欲のない者の他に病気等ですぐに働ける状態ではない者も含まれる。

市民アンケートから見る現状

市内在住の 18 歳以上の市民の中から、無作為に選んだ 2,000 人を対象にアンケートを実施しました。回収件数は 595 件、回収率は 29.8%でした。結果の一部を抜粋して、掲載します。

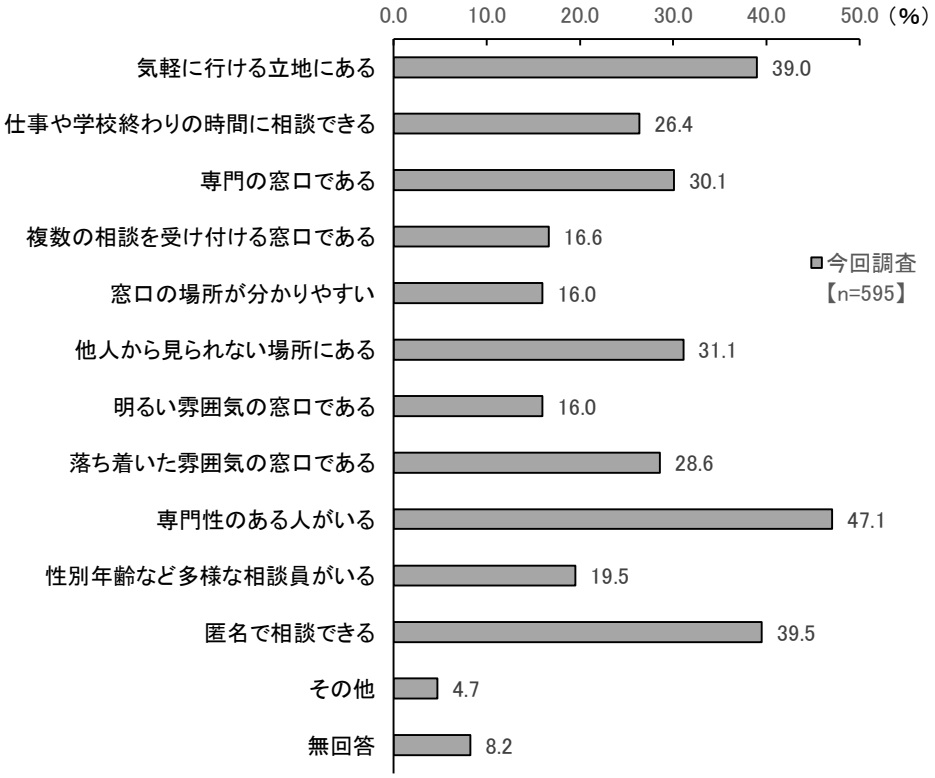
◆今後求められる有効な自殺対策は何か

「相談窓口の周知（明確化）」が最も多くなっています。



◆相談しやすい窓口

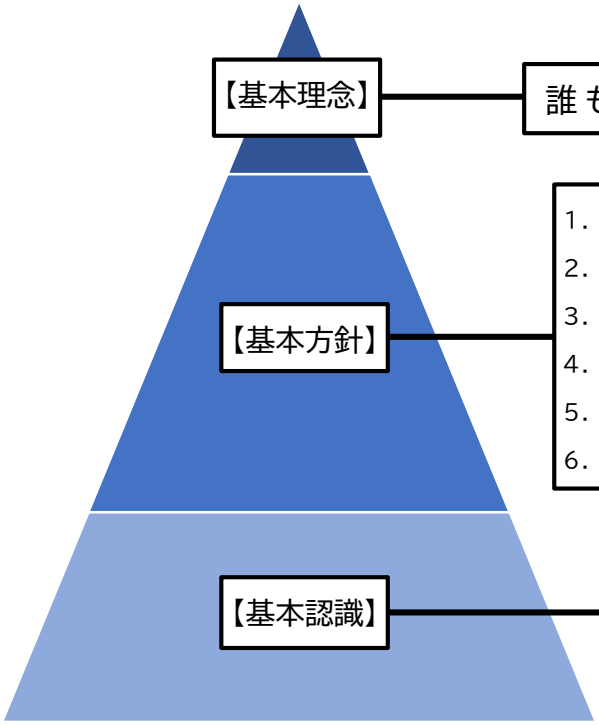
「専門性のある人がいる」が最も多くなっています。



2　計画の基本的な考え方

基本理念

国の自殺総合対策大綱にある【基本認識】を神栖市も共有した上で、【基本方針】に則り施策を推進し、【基本理念】である「誰も自殺に追い込まれることのない神栖市」の実現を目指します。



【基本理念】

誰も自殺に追い込まれることのない神栖市

【基本方針】

1．生きることの包括的な支援の推進
2．関連施策との有機的な連携強化による総合的な取り組み
3．対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動
4．実践と啓発を両輪としての推進
5．市、関係機関・団体、企業及び市民の役割の明確化と連携・協働の推進
6．自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮

【基本認識】

（1）自殺は誰にでも起こり得る身近な問題である
（2）自殺はその多くが追い込まれた末の死である
（3）自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題である
（4）自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

計画の目標

今回計画では令和８年度（2026 年度）の年間自殺死亡率 13.0 人以下を目標とします。

	令和６年度（2024 年度）	令和７年度（2025 年度）	令和８年度（2026 年度）	令和９年度（2027 年度）	令和 10 年度（2028 年度）	令和 11 年度（2029 年度）
神栖市	自殺死亡率：22.2 人		自殺死亡率：13.0 人以下			
茨城県	自殺死亡率：17.3 人		自殺死亡率：13.0 人以下			
国	自殺死亡率：17.2 人		自殺死亡率：13.0 人以下			

※自殺死亡率とは人口を 10 万人とした場合のその地域の自殺による死亡者数を換算した人数です。

3　基本施策

神栖市の自殺対策の「基本施策」はすべての市町村で共通して取り組むべきとされている以下の５つです。

自殺対策において重要な相談窓口や支援といった個人に向けた施策である「１　生きることへの包括的支援」、「２　子ども・若者のこころの健康づくり」。個人による自身や周囲の人の自殺予防につながる施策である「３　市民への啓発と周知」、「４　自殺対策を支える人材の育成」。そして市や関係機関、地域による自殺対策の施策である「５　地域におけるネットワークの強化」と対策の段階や支援のレベルに合わせた順番となっています。

基本施策の体系図

1　生きることへの包括的支援

【取り組みの方向性】

「生きることの阻害要因（過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめや孤立など）」を減らし、「生きることの促進要因（自己肯定感・信頼できる人間関係・危機回避能力など）」を増やすことで自殺リスクを低下させます。

- （１）相談窓口の周知と支援
- （２）居場所づくりの支援
- （３）遺された人への支援

2　子ども･若者のこころの健康づくり

【取り組みの方向性】

女性相談員による相談窓口や子育て世帯向けの支援策を実施し、いじめ防止の取り組み、ＳＯＳの出し方に関する教育などを推進し、子ども・若者の自殺対策に努めます。

- （１）自殺予防教育の推進
- （２）いじめを苦にした子どもの自殺予防
- （３）若者・子育て世帯への支援の充実

3　市民への啓発と周知

【取り組みの方向性】

多様な方法による相談窓口についての周知、自殺に対する誤った認識や偏見を改めるための意識啓発を通して、自殺の予防を図ります。

- （１）市民への普及啓発と周知
- （２）うつ病予防のための取り組み

4　自殺対策を支える人材の育成

【取り組みの方向性】

自殺の危険を示す「サイン」にいち早く気づき、声をかけ、必要に応じて庁内関係課や関係機関につなぐことのできるゲートキーパーといった人材の育成を図り、地域における見守り体制の確保に努めます。

- （１）職員の自殺予防に関わる知識の充実
- （２）地域で見守るゲートキーパーの育成
- （３）学校教育の場における人材育成

5　地域におけるネットワークの強化

【取り組みの方向性】

市と地域の相談・支援事業を担っている各種団体や民生委員・児童委員と相互に連携・協働を図り、地域・庁内におけるネットワークの強化を推進します。

- （１）全庁的な自殺対策の推進
- （２）関係機関、団体との連携

4　重点施策

神栖市の自殺者に多い特徴を分析すると、

- 配置転換や過労といった勤務・経営問題を原因とした自殺が多い。
- 失業や身体の病気に罹患した高齢者の自殺が多い。
- 様々な原因から生活が困窮し、自殺へと至った場合が多い。

ということが分かり、神栖市における重点課題は「勤務・経営問題」、「高齢者」、「生活困窮者」となります。

これらの課題を対策する３つの「重点施策」に取り組みます。

神栖市の重点課題

勤務･経営問題　　高齢者　　生活困窮者

1　勤務･経営問題への対策

【取り組みの方向性】

勤務状況や職場環境に端を発する自殺のリスクを低減させるため、悩みを抱えた際の相談先の周知や長時間労働の是正や各種ハラスメントの防止のための啓発活動・情報提供を行います。

（１）相談先の周知

（２）企業経営者に対する情報提供

（３）自殺対策を支える人材の育成

2　高齢者への対策

【取り組みの方向性】

高齢者向けの相談・支援機関に関する情報の周知や高齢者の生きがいづくり、高齢者を支える家族や介護者に対する支援を含めて包括的な対応に取り組みます。

（１）相談・支援機関の情報周知

（２）包括的な支援の推進

（３）地域の見守り体制の構築

（４）居場所づくりと社会参加の促進

3　生活困窮者への対策

【取り組みの方向性】

経済的な支援と自立支援の取り組みを行うことで、自殺対策とともに生きることの包括的な支援を効果的に推進します。

（１）生活困窮者への包括的支援

（２）就職活動の支援

5　相談窓口一覧

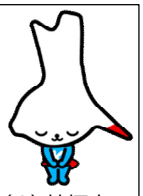
	相談先	電話番号
死にたい気持ち・こころの相談	茨城いのちの電話 （社会福祉法人茨城いのちの電話）	つくば　毎日 24 時間受付　029-855-1000 水戸　毎日 24 時間受付　029-350-1000 フリーダイヤル 毎月 10 日 午前 8 時～翌日午前 8 時まで 0120-783-556
	いばらきこころのホットライン （茨城県精神保健福祉センター）	・平日 9 時～12 時/13 時～16 時 （祝日・年末年始休） 029-244-0556 ・土日 9 時～12 時/13 時～16 時 （年末年始休） 0120-236-556
医師によるこころの相談	神栖市長寿介護課★	平日8時 30 分～17 時 15 分 0299-91-1701
こころの相談	茨城県潮来保健所★	平日8時 30 分～12 時/13 時～17 時 15 分 0299 - 66 - 2174
	神栖市社会福祉協議会	平日8時 30 分～17 時 15 分　0299-93-0294
悩み全般	よりそいホットライン （一般社団法人社会的包摂サポートセンター）	毎日 24 時間受付 0120-279-338
妊娠・出産・子育ての相談 発育栄養相談 妊産婦の相談	神栖市こども家庭センター	平日8時 30 分～17 時 15 分 0299-77-9288
	はさき保健・交流センター	平日8時 30 分～17 時 15 分 0479-21-5132
	神栖市健康増進課	平日8時 30 分～17 時 15 分　0299 - 90 - 1331
いじめなどの相談	子どもホットライン	毎日 24 時間受付 029-221-8181
子どもの SOS 全般	24 時間子供 SOS ダイヤル （文部科学省）	毎日 24 時間受付 0120-0-78310
いじめ・虐待などの子どもの人権問題に関する相談	こどもの人権 110 番 （法務省）	平日8時 30 分～17 時 15 分 0120-007-110
親子関係・虐待の相談	神栖市こども家庭センター	平日8時 30 分～17 時 15 分 0299-95-9576

★は予約が必要な相談窓口になります。詳しくは「第２期神栖市いのちを支える計画」P.84～をご覧ください。

	相談先	電話番号
女性総合相談	神栖市市民協働課 （面談のみ★）	・面談相談（要予約） 毎週火曜日、第２・４木曜日 13 時～16 時 第４日曜日　９時～正午 予約 0299-90-1171 ・電話相談（予約不要） 毎週火曜日、第２・４木曜日 13 時～16 時 第４日曜日　９時～正午 相談専用 0299-91-1236
DV、ストーカー、離婚等の相談	配偶者暴力相談支援センター	平日９時～21 時、土日祝９時～17 時 029-221-4166
高齢者の相談	神栖市長寿介護課	平日８時 30 分～17 時 15 分　0299-91-1701
精神保健福祉に関する相談	茨城県精神保健福祉センター★	平日８時 30 分～17 時 15 分 029-243-2870
障がいに関する相談	神栖市障がい福祉課	平日８時 30 分～17 時 15 分　0299-90-1137
	神栖市基幹相談支援センター	平日８時 30 分～17 時 15 分 0299-77-5117
生活相談	神栖市社会福祉課	平日８時 30 分～17 時 15 分　0299-90-1139
消費生活相談	神栖市消費生活センター	平日９時～17 時 0299-90-1166
人権相談	水戸地方法務局鹿嶋支局★	平日８時 30 分～17 時 15 分 0299-83-6000
法律相談	神栖市市民協働課★	平日８時 30 分～17 時 15 分　0299-90-1171

★は予約が必要な相談窓口になります。
詳しくは「第２期神栖市いのちを支える計画」P.84～をご覧ください。

こちらの QR コードから
「第２期神栖市いのちを支える計画」をご覧いただけます



（C）神栖市

第２期神栖市いのちを支える計画
令和７年度（2025 年度）～令和 11 年度（2029 年度）

令和７年（2025 年）３月
発　　行　　神栖市
企画・編集　　神栖市　福祉部　障がい福祉課
〒314-0121　神栖市溝口 1746-1
TEL：0299-90-1137(直通)　FAX：0299-77-5844