

概要版

第2期 紀の川市 いのち支える 自殺対策計画

令和7年度～令和11年度

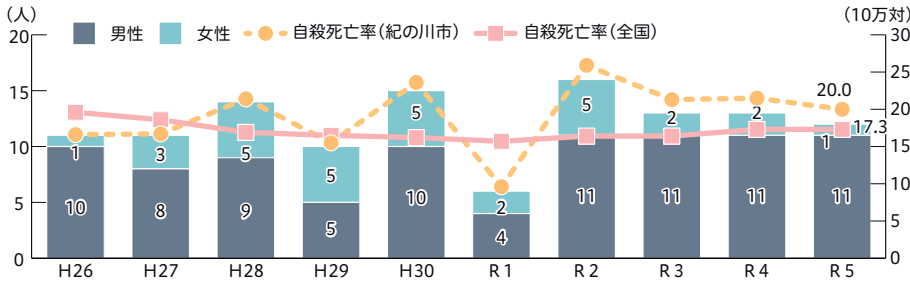
いのちはひとつ
みんなで守ろう
紀の川市

令和7年3月
紀の川市



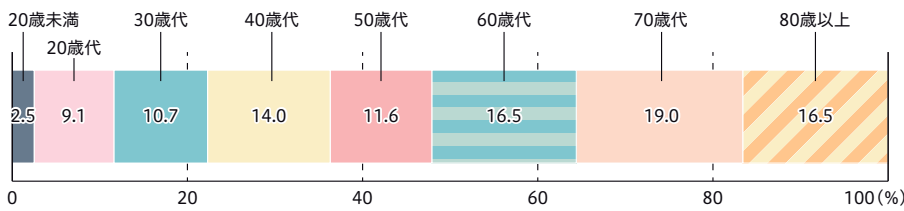
紀の川市の自殺の現状

◆男女別自殺者数、自殺死亡率の推移



H29 年を除き、男性が半数を超えています。紀の川市の自殺者数は約 10 ～ 15 人で推移しています。自殺死亡率は増減を繰り返しながら推移しています。R2 年以降は毎年全国の自殺死亡率を上回っています。

◆年齢別自殺者数(構成比)(H26～R5)



70 歳代が 19.0% と最も高く、次いで 60 歳代、80 歳代が 16.5% となっています。

資料：地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

いのち支える自殺対策計画とは

自殺は「個人の自由な意思や選択」の結果ではなく、誰にでも起こりうる「社会の問題」として捉え、誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するための計画です。

計画の数値目標

令和 11 年度末、
令和 7 ～ 11 年の
平均自殺死亡率※を

13.4 以下に

基準値：19.1 (平成 25 ～ 29 年の平均自殺死亡率)

※自殺死亡率：人口 10 万人あたりの自殺者数

重点的に取り組むべき分野

- ①高齢者
- ②生活困窮者
- ③勤務・経営環境

※自殺総合対策推進センターの分析に基づく

基本的な取り組み

(1) 地域におけるネットワークを強めます

市民協働や関係機関との連携強化を図り、地域全体で自殺対策を推進します。

(2) 自殺対策を支える人材を育成します

市職員や教育現場、関連団体を対象とした研修等を実施し、自殺予防を担う人材育成を進めます。

(3) 市民へ正しい知識や理解を普及させます

自殺予防に関する正しい知識や理解を普及させ、一人ひとりが支え合える社会を目指します。

(4) 生きることへの支援に努めます

希望をもって暮らせるように、社会参加や居場所の提供に努め、安全安心な環境を整えます。

(5) 悩みを抱えたら、まずは“SOS”を出せる意識を育てます

SOS の出し方や命の大切さ等の教育を推進するとともに、見守り体制を強化します。



重点的な取り組み

1 高齢者への生きる支援

高齢者の生きがいづくりや包括的な見守り体制を充実させるとともに、支援者の負担軽減やメンタルヘルス啓発、高齢者虐待防止に取り組み、尊厳を持って暮らせる社会の実現を目指します。

2 生活困窮者への生きる支援

生活困窮者を支援する事業の充実を図り、支援を必要とする人の早期発見や適切に対応できる体制を構築することで、生活再建と社会参加を支援し地域全体で支え合う環境を整備します。

3 働く場等における生きる支援

市民や企業に対し、長時間労働の解消に向けた啓発と職場環境改善を積極的に働きかけます。また、働く人のメンタルヘルス向上に取り組み、ストレスのない職場環境づくりを促進します。

4 その他の重点的な取組

様々な課題に対応できる総合相談体制の強化や支援を必要とする人への支援充実を図るなど、幅広い取組を重点的に実施することで、誰も自殺に追い込まれることのない紀の川市の実現を目指します。

誰もがゲートキーパー

ゲートキーパーって
なに？

ゲートキーパーとは、身近な人のいつもとは違う様子に気づき、声をかけてあげられたり、温かく見守ってあげられる人のことです。ゲートキーパーになるために特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてみてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

こんな対応を
してみましょう！

身近な人の様子がいつもと違うなと感じたら、声掛けや話を聴いてみましょう。下記の4つのうちどれか1つができるだけでも、身近で悩んでいる人にとっては大きな支えになるかもしれません。

変化に 気づく

家族や身近な人のいつもとは違う様子に気づいて、優しく声をかけてみましょう。

耳を 傾ける

話を聞くだけでも、相手の気持ちが軽くなることがあります。話を聴いてみましょう。

支援先に つなぐ

頼れる人、専門家に相談するよう促してみましょう。

温かく 見守る

話を聴いた後は温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



主な相談窓口一覧

自殺のリスクは誰にでも起こりうることです。ひとりで抱え込まず、困ったときはご相談ください。

相談先	相談内容	電話番号	受付時間
はあとライン	自死遺族 生きづらさ	0570-064-556	24 時間・365 日対応
こころの電話相談	精神疾患 アルコール問題 ひきこもり	073-435-5192	9:30～12:00 13:00～16:00 (月～金)
こころの健康相談 (岩出保健所)	こころの悩み全般	0736-61-0047	事前連絡・要予約
よりそいホットライン	暮らしの悩み DV、性暴力	0120-279-338	24 時間対応
人権ホットライン (和歌山県人権啓発センター)	差別 ハラスメント 権利相談	073-421-7830	9:00～16:00(月～金)
りいぶる相談室 (男女共同参画センター りいぶる)	家庭問題 職場の悩み	073-435-5246	9:00～20:00(火～土) 9:00～16:30(日)
性暴力電話相談 (わかやまmine(マイン))	性暴力被害	073-444-0099	24 時間・365 日対応
児童相談所 全国共通ダイヤル	虐待通告 こども相談	189 (いちはやく) (全国共通・無料)	24 時間・365 日対応
子どもの人権 110 番	いじめ 虐待 子どもの SOS	0120-007-110 (全国共通・無料)	8:30～17:15(月～金)
和歌山県警察電話相談	ストーカー 犯罪未然防止	073-432-0110	24 時間対応
わかやま認知症 なんでも電話相談	認知症	0120-969-487 (無料)	10:00～15:00(月～金)
労働相談 (労働情報センター)	労働トラブル 働き方の悩み	073-436-0735	16:00～20:00(火～金) 10:00～16:00(土・日)
法テラスサポートダイヤル	法的トラブル 無料法律相談	0570-078-374 (全国共通)	9:00～21:00(月～金) 9:00～17:00(土)

※ 365 日対応とあるもの以外は、年末・年始等は休業となる場合があります。

- 上記相談先以外にも、毎月の広報紀の川で「困ったときの相談」をご案内しています。
- 頼りになる誰かが必ず近くにいます。悩んだ時は迷わず、すぐに相談しましょう。



第2期紀の川市いのち支える自殺対策計画
《概要版》

発行年月：令和7年3月

発行編集：紀の川市 市民部 健康推進課
〒649-6492
和歌山県紀の川市西大井 338 番地
TEL：0736-77-2511 (代表)