

II こころの健康

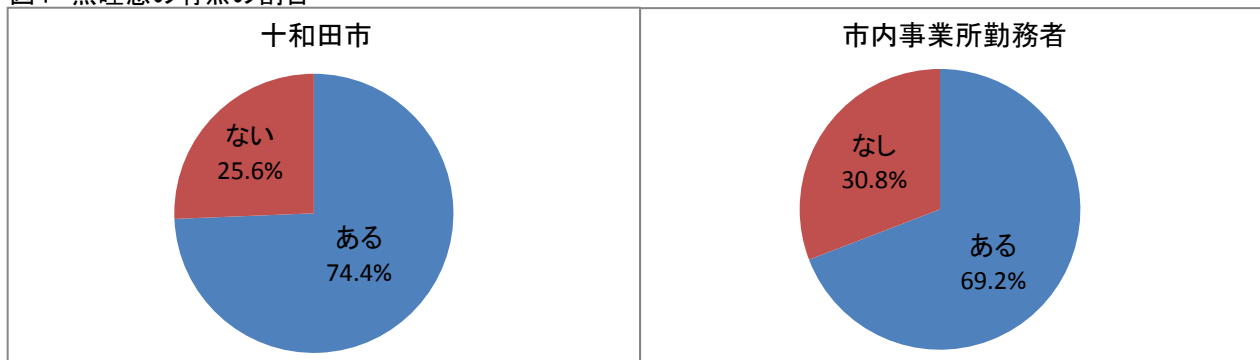
現状と課題

【現状】

健康を維持する為に身体の健康だけではなく、こころの健康が重要です。ストレス社会と言われる現代において、うつ病などのこころの病気が増加しており、自殺の要因となっています。うつ病は働き盛りに増加傾向にあることから、地域保健と職域保健が連携した職場のメンタルヘルス対策が求められます。

こころの健康づくりの為に、市民一人一人が自身の健康状態に関心を持ち、自身のストレス解消法を見つけることが大切です。また今後、ますます相談できる体制づくりの整備が求められます。

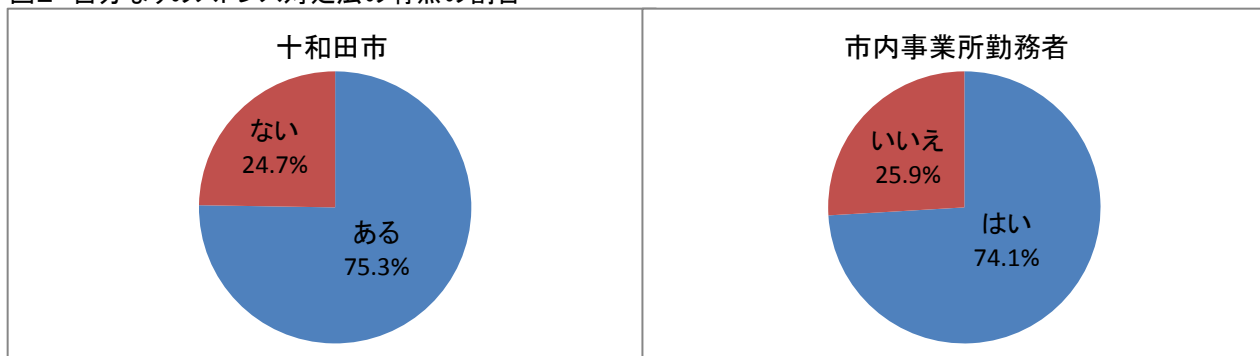
図1 熟睡感の有無の割合



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

熟睡感のない割合は25.6%で、うち市内事業所勤務者は30.8%とやや高くなっています。年代別では男女ともに40歳代以上で熟睡感があると答えている人の割合は70～80%台と高く、男性は20歳代、女性は10歳代が最も熟睡感がないと答えています。

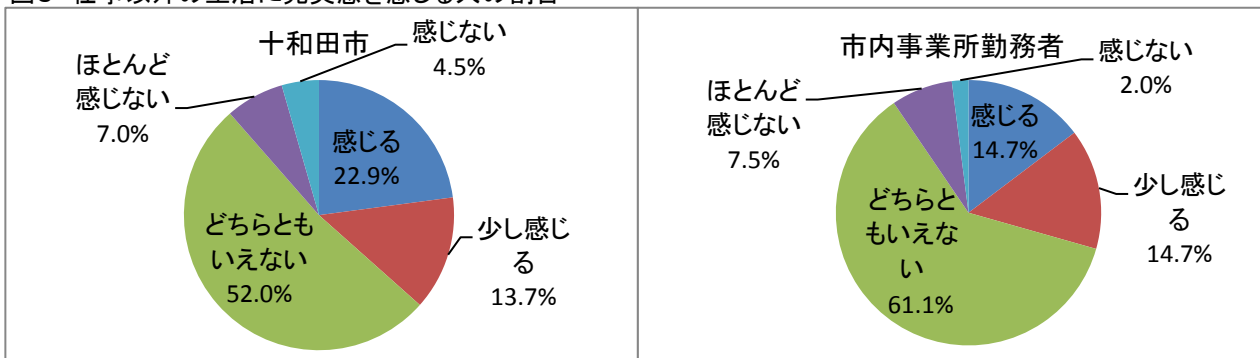
図2 自分なりのストレス対処法の有無の割合



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

自分なりのストレス対処法がある人の割合は、市・市内事業所勤務者ともに7割となっています。

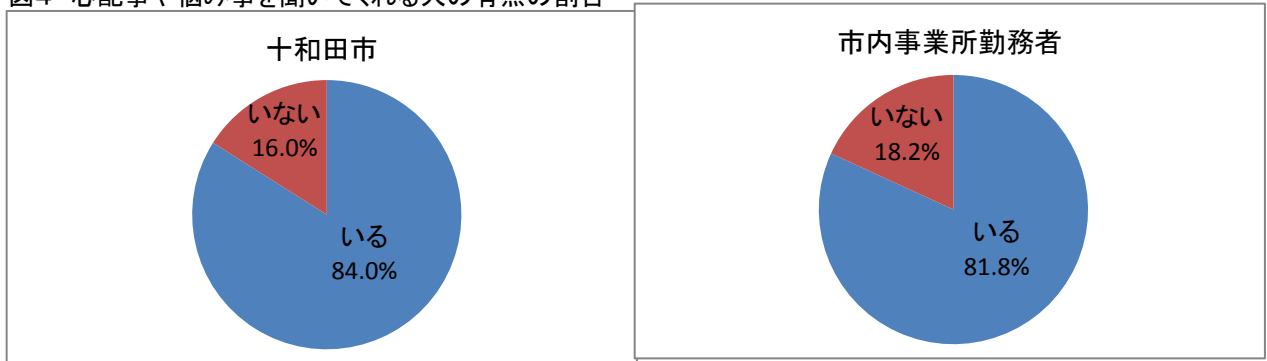
図3 仕事以外の生活に充実感を感じる人の割合



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

充実感を感じている人の割合は36.6%で、うち市内事業所勤務者は29.4%と更に低くなっています。

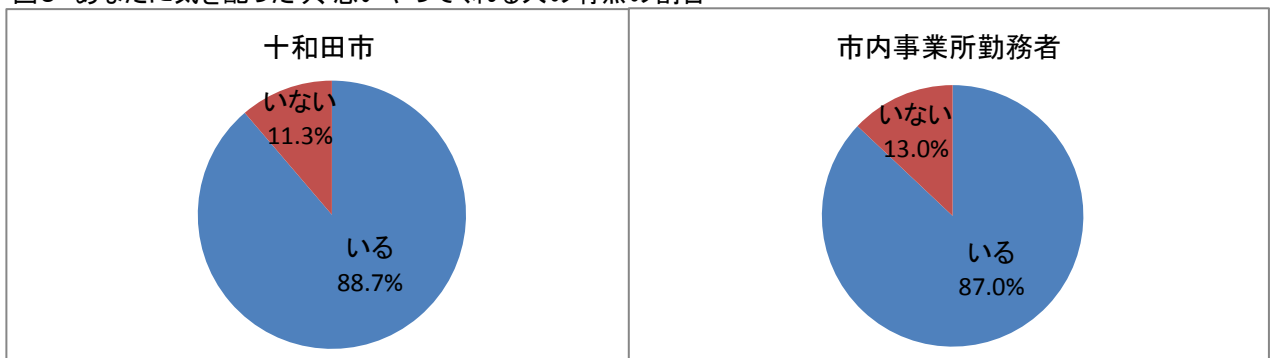
図4 心配事や悩み事を聞いてくれる人の有無の割合



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

悩み事を聞いてくれる人がいる割合は、市・市内事業所勤務者ともに8割となっています。年代別では、男女ともに30歳代から50歳代が多く、うち市内事業所勤務者では40歳代から60歳代が多い状況となっています。

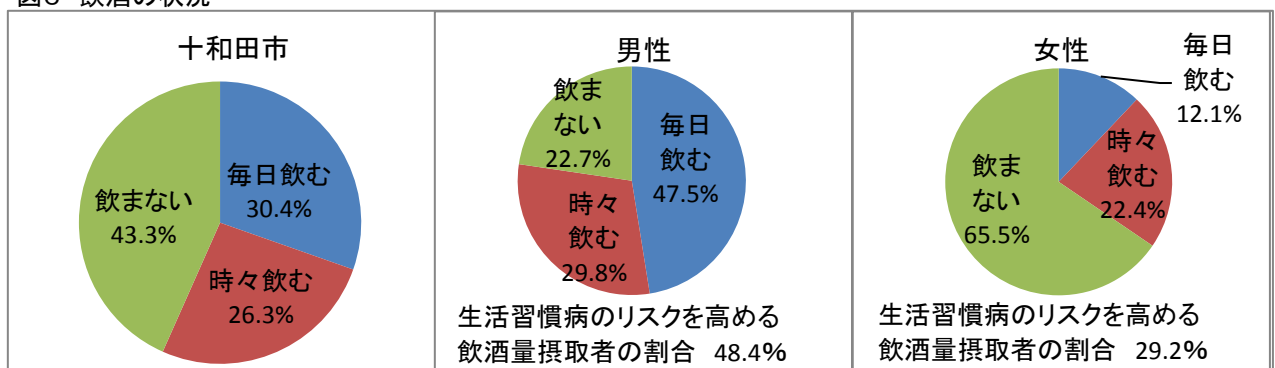
図5 あなたに気を配ったり、思いやってくれる人の有無の割合



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

気を配ったり、思いやってくれる人がいる割合は、市・市内事業所勤務者ともに8割で、性別では男性84.9%、女性92.8%となっています。年代別では男女ともに60歳代が最も多く、うち市内事業所勤務者は40歳代が最も多い状況となっています。

図6 飲酒の状況



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

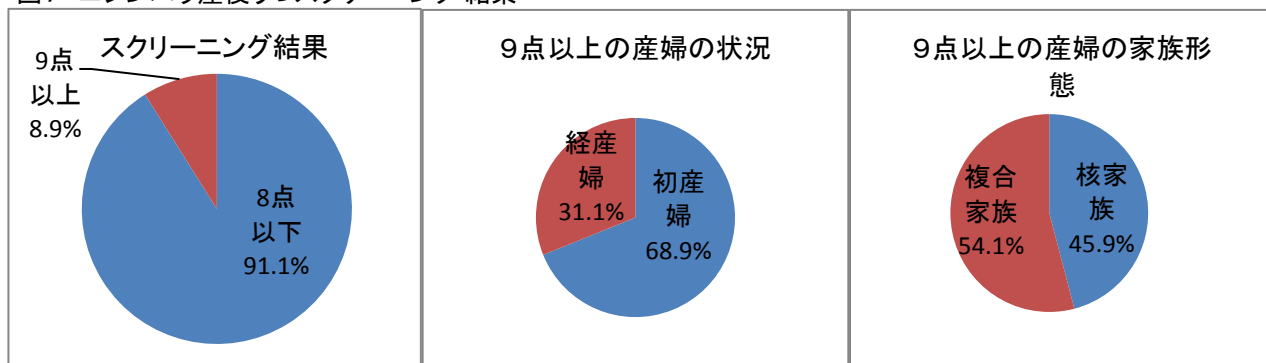
お酒を毎日飲む又は時々飲む人の割合が女性34.5%に対し、男性77.3%と女性の倍以上となっており、生活習慣病のリスクを高める飲酒量摂取者の割合も女性より約2割も高くなっています。

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量

国内外の研究結果からは、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病は飲酒量と関係していることが分かっています。

「健康日本21(第2次)」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日当たりの平均純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上としています。

図7 エジンバラ産後うつスクリーニング結果



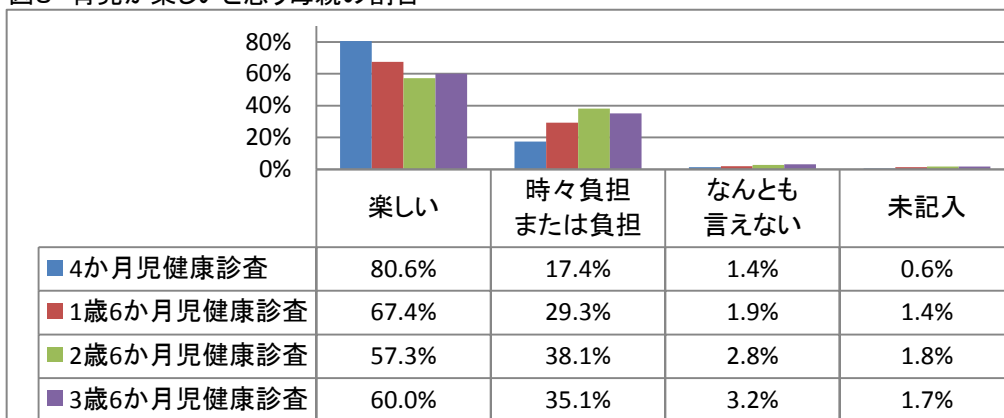
出典：平成23年度乳児家庭等全戸訪問

産後うつが疑われる高得点者の出現率は8.9%であり、再スクリーニングの結果でも高得点者が27%を占めています。

※エジンバラ産後うつスクリーニング

産後のうつ状態を定量的に評価するために開発された自己記入式の簡易的アンケートのこと。10項目の質問で構成され、各項目4段階(0~3点)で点数化し、合計30点中9点以上をうつ病の可能性が高いとして選別する。

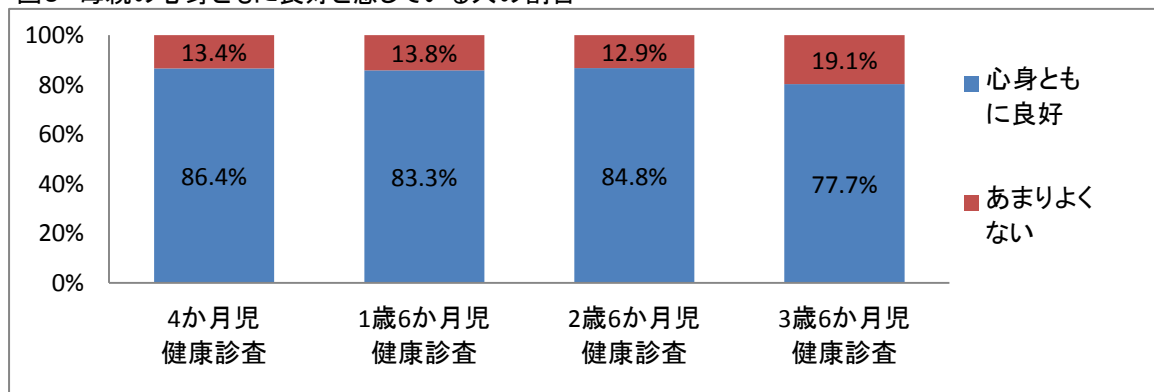
図8 育児が楽しいと思う母親の割合



出典：平成23年度各乳幼児健康診査問診票

1歳6か月児健康診査以降は、約3割の母親が育児について時々負担または負担と感じながら育児を行っています。

図9 母親の心身ともに良好と感じている人の割合



出典：平成23年度各乳幼児健康診査問診票

約8割が「心身ともに良好」と答えています。一方、育児の中心となる母親自身が、体調があまり良くないと感じている割合が約2割あります。

【課題】

家族構成の複雑化や育児環境が多様化してきており、育児環境に合わせた育児面の助言や精神面に対する支援が必要です。また、マタニティブルー、産後うつについての夫の認識度も低く、普及啓発が必要です。

日常生活に充実感を感じる人の割合が減少傾向です。ストレスを上手に乗り越え、自分なりの喜びや楽しみを見つけていくことができるようにするためには、ストレス対処法についての普及啓発が必要です。

熟睡感がない人の主な理由は、「心配事や考え事がある」がすべての年代で増加傾向です。心配事や考え事の早期解消のためにも、地域で相談相手となりうる人材の育成やコミュニティ基盤の整備が必要です。また、壮年期のメンタルヘルス対策が重要な課題となっていることから、職域保健と連携した取り組みが必要です。

早めの相談や専門家による支援につながるためには、周囲がこころの不調に早く気づき、話を聴き、つなぎ見守る姿勢が大切です。そのためにも、こころの健康に関する知識の普及啓発の継続が必要です。また、アルコールの問題も増加傾向であることから、メンタルヘルスとアルコールの関係についての普及啓発も必要です。

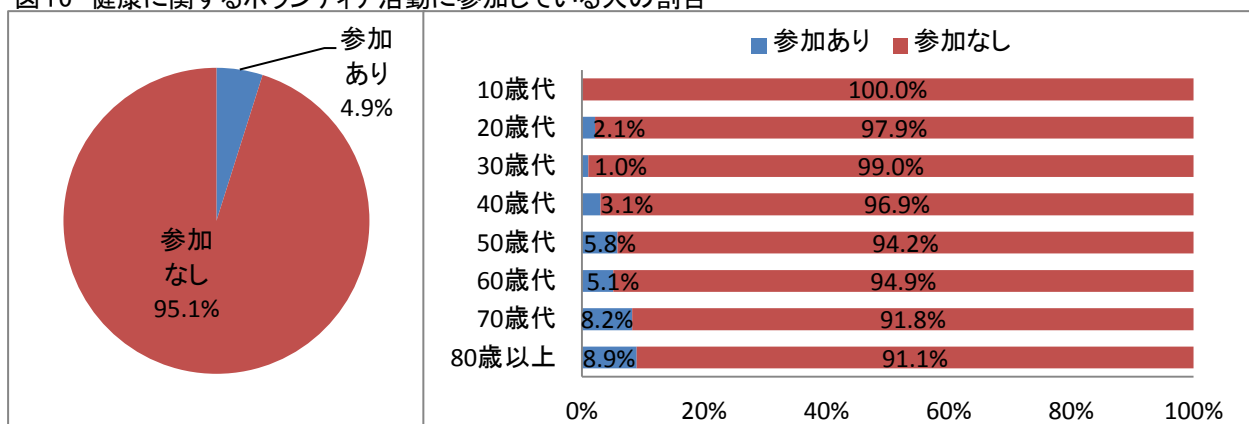
相談件数は年々増加し、また相談内容も多様化しています。相談対応を充実し、早期発見・早期治療で重症化予防による医療費適正化対策が必要です。

認知症高齢者が年々増加傾向です。そのため、認知症に対する正しい知識の普及、早期発見・早期治療、地域支援体制の整備、家族支援の強化等の認知症対策が必要です。

十和田市の自殺者数及び自殺死亡率は、平成18年から増加傾向であり、自殺者数の減少に向けて、セーフコミュニティの推進と連携した対策の継続的な取り組みが必要です。

〈平成25年度実施アンケートより現状・課題〉

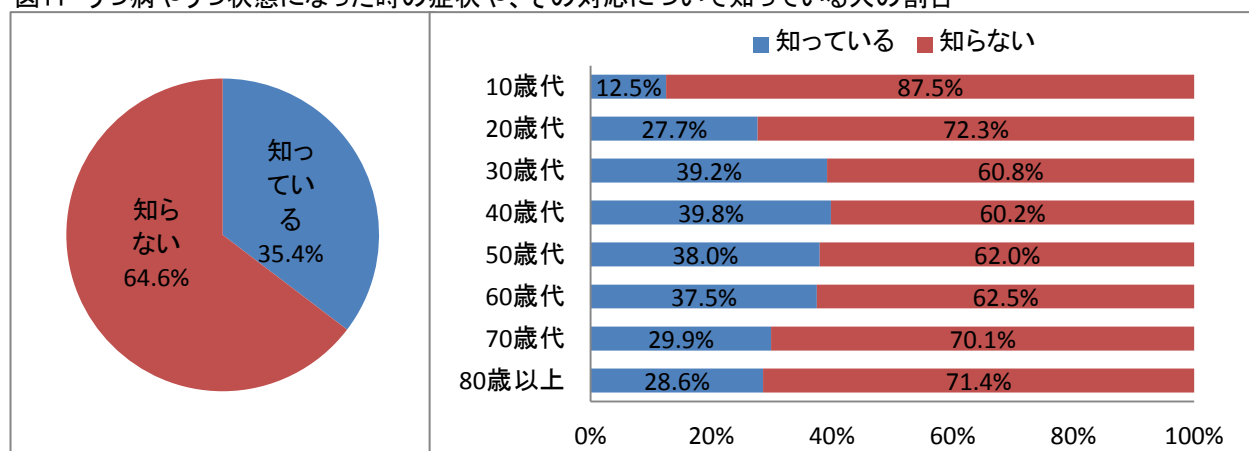
図10 健康に関するボランティア活動に参加している人の割合



出典：平成25年度アンケート

健康に関するボランティア活動への参加割合は4.9%で、全ての年代で10%未満と低い状況です。

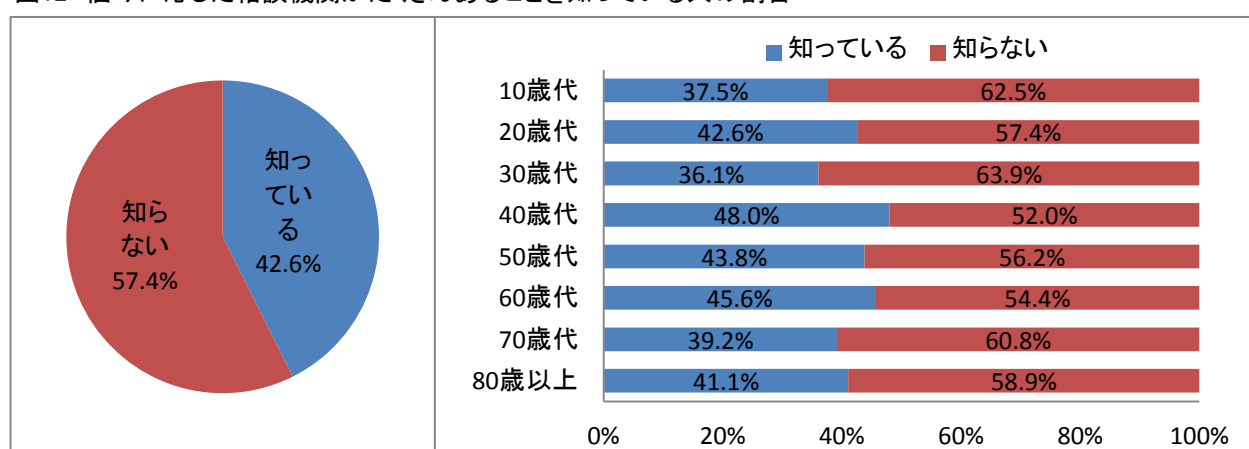
図11 うつ病やうつ状態になった時の症状や、その対応について知っている人の割合



出典：平成25年度アンケート

うつ病やうつ状態の症状とその対応について、知っている人の割合は35.4%と低い状況です。

図12 悩みに応じた相談機関がたくさんあることを知っている人の割合



出典：平成25年度アンケート

相談機関について知っている人の割合は42.6%で、性別では女性50.1%に対し、男性は33.9%と低い状況です。

1 こころの健康づくり(一次予防)

(1) めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
a.こころの健康づくり普及啓発 市民は、自分のこころの状態に関心を持ち、活動と休息のバランスがとれた生活づくりと、余暇活動を通じたストレス対処法を見つけます。 行政及び関係機関は、生きがいづくりにつながるよう環境づくりと社会参加を推進します。	○	○	○	行政:健康増進課 高齢介護課 団体:民生委員 保健協力員 町内会
b.人、地域とのつながりの推進 行政及び関係機関は、市民一人ひとりがお互いの生命を大切にし、支えあえる地域社会づくりの推進と人材育成を行います。 市民は、積極的に地域づくりに参加し、人とのつながりを大切にします。	○	○	○	行政:健康増進課、高齢介護課 教育委員会 団体:社会福祉協議会、町内会 各ボランティア団体、 幼稚園、保育園 子育て支援センター
c.正しい知識の普及と行動変容の推進 行政及び関係機関は、こころの健康に関する正しい知識を情報提供し普及啓発します。 市民は、こころの健康について関心を持ち、学習の機会に参加します。	○	○	○	行政:健康増進課 高齢介護課 団体:町内会 保健協力員 医療機関

主な取り組み	指 標	平成23・24 年度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 情報提供 ② 健康教育の実施	育児が楽しいと思う母親の割合の増加	66.3%	70.0%	75.0%
	熟睡感がある人の増加	74.4%	80.0%	85.0%
	自分なりのストレス対処法がある人の増加	75.3%	80.0%	85.0%
	仕事以外の生活に充実感を感じる人の増加	36.6%	45.0%	60.0%
① ボランティア育成と活動推進 ② 傾聴の普及啓発 ③ 関係機関との連携	健康に関するボランティア活動をしている人の増加	4.9% (H25年度調査値)	10.0%	15.0%
	町内会活動に参加している人の増加	45.4% (H25年度調査値)	50.0%	55.0%
	自分の話を聴いてくれる人がいる割合の増加	84.0%	90.0%	95.0%
	自分を気にかけてくれる人がいる割合の増加	88.7%	95.0%	100%
① 情報提供 ② 健康教育の実施	マタニティブルーや産後うつ の症状や対応について知っている人の増加	21.1% (H25年度調査値)	25.0%	30.0%
	うつ病やうつ状態の症状や対応について知っている人の増加	35.3% (H25年度調査値)	45.0%	55.0%
	未成年者の飲酒をなくす	平成25年度 実態把握	平成25年度 以降設定	平成25年度 以降設定
	妊娠中の飲酒をなくす	3.9%	0%	0%
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合減少	男 48.4% 女 29.2%	男 40.0% 女 25.0%	男 30.0% 女 20.0%

(2) 取り組み推進の流れ

1	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)	
a こころの健康 普及啓発	① 情報提供	広報					
		パンフレット配布					
	② 健康教育の実施	ストレスとその対処法					
		活動と休息					
b 人、地域との つながりの 推進	① ボランティア育成 と活動推進	母子保健推進員 の活動推進					
		傾聴ボランティア 養成講座		ボランティア団体 の交流	ボランティア団体と の協働		
		傾聴ボランティア の積極的支援	傾聴ボランティア 後方支援	社協との連携			
	② 傾聴の普及啓発	傾聴講座		地域健康教室			
	③ 関係機関との 連携	養護教諭部会参加					
		幼保小連携会議 参加					
		母子保健部会					
	c 正しい知識の 普及と行動変容の 推進	① 情報提供	母子健康手帳交付時 (産後うつ) (マタニティブルー)				
			乳児家庭等全戸 訪問				
乳幼児健診							
パンフレット配布 (うつ病) (適正飲酒とアルコール依存症)							
② 健康教育の実施		母親教室 (マタニティブルー) (産後うつ)					
		両親学級 (マタニティブルー) (産後うつ)					
		乳幼児健診					
		学級指導 (生命の大切さ)					
		健康教室 (うつ病とアルコール)					
		認知症サポーター 養成講座					

1	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)	
a こころの健康づくり普及啓発	① 情報提供	広報				→	
		パンフレット配布				→	
	② 健康教育の実施	ストレスとその対処法				→	
		活動と休息				→	
b 人、地域とのつながりの推進	① ボランティア育成と活動推進	母子保健推進員の活動推進				→	
		ボランティア活動の場の提供 傾聴ボランティアとの協働				→	
	② 傾聴の普及啓発						
		③ 関係機関との連携	幼保小連携会議参加				→
			母子保健部会				→
c 正しい知識の普及と行動変容の推進	① 情報提供	母子健康手帳交付時 (産後うつ) (マタニティブルー)				→	
		乳児家庭等全戸訪問				→	
		乳幼児健診				→	
		パンフレット配布 (うつ病) (適正飲酒とアルコール依存症)				→	
	② 健康教育の実施	母親教室 (マタニティブルー) (産後うつ)				→	
		両親学級 (マタニティブルー) (産後うつ)				→	
		乳幼児健診				→	
		健康教室 (うつ病とアルコール)				→	
		認知症サポーター養成講座				→	

2 早期発見・早期対応(二次予防)

(1) めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
a.身近に相談できる環境づくり 行政及び関係機関は、困った時、辛い時は相談できる体制づくりをすすめます。 市民は自分が困ったときは相談します。	○	○	○	行政・健康増進課 高齢介護課 福祉課 まちづくり支援課 団体：在宅介護支援センター ボランティア団体
b.相談体制の充実 行政及び関係機関は、こころの健康に不安のある人が医療・相談機関につながる体制づくりを推進します。 市民は、周囲の変化に気づき、相談をすすめることができます。	○	○	○	行政：健康増進課 高齢介護課 教育委員会 団体：医療機関 相談機関 幼稚園、保育園
c.職域の対策推進 職域は、メンタルヘルス対策に取り組みます。 行政は、職域が相談しやすい体制づくりを推進します。		○	○	行政：健康増進課 団体：労働衛生基準協会 青森産業保健推進センター
d.障害等があっても暮らしやすい環境づくり 行政は医療・専門機関と連携し、障害等に対する正しい知識の普及啓発をし、社会の理解を促すとともに社会復帰の推進と参加しやすい環境づくりを促進します。 市民は障害等の理解を深め地域で支え合います。	○	○	○	行政：健康増進課、福祉課 高齢介護課 教育委員会、保健所 団体：社会福祉協議会 当事者会、家族会 ボランティア団体
e.虐待対策の充実 行政及び関係機関は、虐待の相談(通報)があった場合、専門機関と連携し、速やかに対応します。 市民は、虐待についての理解を深め、虐待に気づいた時には、相談します。	○	○	○	行政：健康増進課、福祉課 高齢介護課 教育委員会 児童相談所 団体：民生児童委員 介護保険事業所関係

主な取り組み	指 標	平成23・24 年度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 健康教育の実施 ② ゲートキーパー養成 ③ 相談窓口の周知 ④ ボランティア団体との協働	相談機関がたくさんあることを知っている人の増加	42.6% (H25年度調査値)	50.0%	60.0%
	健康づくりに関して身近で気軽に専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加	13ヵ所	15ヵ所	18ヵ所
① 相談支援の充実 ② 関係機関との連携 ③ スクリーニングの実施	母親の心身の状態について「あまりよくない」と感じている者の割合の減少	19.1%	17.0%	15.0%
	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少	14.6% (H25年度調査値)	10.0%	5.0%
① メンタルヘルスの協働推進	週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	平成25年度 実態把握	平成25年度 以降設定	平成25年度 以降設定
	メンタルヘルスに関する措置を受けられる事業所の割合の増加	平成25年度 実態把握	平成25年度 以降設定	平成25年度 以降設定
	健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う事業所数の増加	平成25年度 実態把握	平成25年度 以降設定	平成25年度 以降設定
① 個別支援の充実 ② 当事者会・家族会支援 ③ 障害者支援協議会との協働 ④ 精神保健事業推進	障害等の理解をしている人の増加	57.9% (H25年度調査値)	70.0%	80.0%
	就労支援サービス利用者と一般就労の増加	第3期障害福祉計画参照		
① 相談支援 ② 虐待家庭(施設)の調査及び支援 ③ 対策協議会への参画	虐待による死亡者をださない	0人	0人	0人

(2) 取り組み推進の流れ

2	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)	
境 a づくり・身近に相談できる環境	① 健康教育の実施	一次予防a②、c②に同じ					
	② ゲートキーパー養成			ゲートキーパー養成講座			
	③ 相談窓口の周知	すこやか手帳の情報更新・配布					
		ガイドブックの情報更新・配布					ガイドブック見直し・作成・配布
④ ボランティア団体との協働	情報交換	ボランティア活動のPR	ボランティア同士のつながり推進				
b 相談体制の充実	① 相談支援の充実	乳幼児健診における発達相談					
		乳幼児相談					
		幼稚園・保育園訪問					
		思春期保健相談					
		こころの相談事業					
		訪問(アウトリーチ支援)					
	② 関係機関との連携	子育て支援推進会議					
		こころの健康づくり部会					
③ スクリーニングの実施	EPDS、ボンディングスクリーニングの実施						
	高齢者基本チェックリストの実施			調査方法の検討			
策域 c 推進 対職	① メンタルヘルスの協働推進	情報共有と推進(ストレスとその対処法)		(うつ病とアルコール依存症)			
d 障害等があっても暮らしやすい環境づくり	① 個別支援の充実	個別支援					
		精神発達精密健康診査					
		療育相談					
		就学指導説明相談会					
	② 当事者会・家族会支援	当事者会・家族会の後方支援					
	③ 障害者支援協議会との協働	普及啓発					
		各部会への参画					
		社会参加の推進					
④ 精神保健事業推進	アルコール対策						
	精神保健福祉ボランティアとの協働						
の e 充実 虐待対策	① 相談支援	個別対応					
	② 虐待家庭(施設)の調査及び支援	調査、支援					
	③ 対策協議会への参画	対策協議会					

2	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)
境 a づくり・身近に相談できる環境	① 健康教育の実施	一次予防a②、c②に同じ				
	② ゲートキーパー養成	フォローアップ				
	③ 相談窓口の周知					
		ガイドブックの情報更新・配布				
④ ボランティア団体との協働						
b 相談体制の充実	① 相談支援の充実	乳幼児健診における発達相談				
		乳幼児相談				
		こころの相談事業				
	② 関係機関との連携					
		こころの健康づくり部会				
	③ スクリーニングの実施	EPDS、ボンディングスクリーニングの実施				
高齢者基本チェックリストの実施						
策域 c 推進対職	① メンタルヘルスの協働推進	情報共有と推進 (精神疾患や職場復帰の対応と理解)				
d 障害等があっても暮らしやすい環境づくり	① 個別支援の充実	個別支援				
		精神発達精密健康診査の実施				
		療育相談				
		就学指導説明会、相談の実施				
	② 当事者会・家族会支援					
	③ 障害者支援協議会との協働	普及啓発				
		各部会への参画				
		社会参加の推進				
④ 精神保健事業推進	アルコール対策					
	精神保健福祉ボランティアとの協働					
の e 充実・虐待対策	① 相談支援	個別対応				
	② 虐待家庭(施設)の調査及び支援	調査、支援				
	③ 対策協議会への参画	対策協議会				

3 自殺対策(三次予防)

(1) めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
a.自殺対策の推進 行政は、自殺問題を抱える市民が相談できる環境づくりの推進と、医療・相談機関等と連携し、自殺未遂者や自死遺族支援の充実を図ります。 市民は、自殺は個人の問題ではなく社会全体の問題としてとらえ一人一人ができる行動をとります。	○	○	○	行政:健康増進課 まちづくり支援課 団体:各ボランティア団体 医療・相談機関等
b.包括的対策の推進 行政は統計分析や個別支援から抽出した課題を専門部会で共有し、各機関ができる対策を検討し、包括的対策を推進します。		○	○	行政:健康増進課 高齢介護課 まちづくり支援課 団体:医療機関

主な取り組み	指 標	平成23・24 年度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 情報提供 ② 個別支援 ③ 各団体とのネットワーク化	自殺者の減少 (人口10万人当たり)	43.9 (平成22年)	36.0 (平成28年)	32.4 (平成33年)
① 自殺分析 ② こころの健康づくり部会				

(2) 取り組み推進の流れ

3	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)
a 自殺対策の推進	① 情報提供	広報				
		パンフレット配布				→
		セーフコミュニティ推進と連動				→
	② 個別支援	未遂者支援				→
					遺族支援プログラム受講	→
	③ 各団体とのネットワーク化	生涯健康づくり推進協議会				→
推的b 進対 策包 の括	① 自殺分析	分析				→
	② こころの健康づくり部会	共有と対策の検討				→

3	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)
a 自殺対策の推進	① 情報提供	広報				→
		パンフレット配布				→
		セーフコミュニティ推進と連動				→
	② 個別支援	未遂者積極的支援				→
		自死遺族支援				→
	③ 各団体とのネットワーク化	生涯健康づくり推進協議会				→
推的 b 進対 策包 の括	① 自殺分析	分析				→
	② こころの健康づくり部会	共有と対策の検討				→