

◇◇◇ 基本施策2 こころの健康の維持・増進 ◇◇◇

【現状と課題】

- こころの健康は、「生活の質」に大きく影響するもので、個人の資質や能力のほか、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも身体状況とこころは相互に強く関係しています。
- 適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)などは、身体だけでなく、こころの健康においても重要な基礎となるものです。さらに、十分な休養や睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素となっています。
- 本市においても、ストレスや悩みを抱えていても周囲の人や専門家などに相談した人は少なく、相談先を知らない人も多い現状にあります。
- 厚生労働省の調査においては、約10人に1人が産後うつになるといわれています。
- 本市の自殺死亡率は、わずかながら減少傾向にありますが、その原因は健康問題や家庭問題、経済問題等が複合的に絡み合っている場合が多く、うつ病やこころの病気の対応についても様々な機関との連携が必要です。

【施策の展開】

- こころの健康やひきこもり、うつ・精神疾患に関する正しい知識の普及・啓発のために、講座や教室、対面相談、電話相談のほか、保健師等による訪問指導を実施します。
- こころの健康を維持するための基礎となる、バランスのとれた栄養、適度な運動、長時間労働の抑制、休養の取り方等について、正しい知識の普及に努めます。
- こころの悩みについての早期相談と早期受診に向けて、関係機関と連携し、相談支援体制の充実を図ります。
- 産後うつの早期発見と早期支援のために、妊娠期から切れ目ない支援を提供し、相談支援体制を強化します。
- 自殺予防に関する知識の普及・啓発に努め、関係機関と連携し、相談支援体制の充実を図ります。
- 一人一人が自殺対策への関心をより一層高め、地域、事業者、関係機関、行政が連携を図りながら自殺対策を推進していけるよう取組を強化します。

第4章 施策の展開

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成 27)年	目標値 2023(平成 35)年
相談機関を知っている人の割合	53.1%	100.0%
ゲートキーパー養成研修受講者数	677 名	900 名

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【具体的施策1】 こころの健康に関する相談・支援体制の充実

[主な事業]

(Ⓢ)は重点推進事業 (Ⓝ)は新規事業)

事業名	事業内容
こころの健康に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・医師や臨床心理士による、こころの健康やストレスの対処方法、質の良い睡眠のとり方等についての講話、知識の普及・啓発 ・適度な運動や自然とのふれあい等による、ストレスとの付き合い方の知識の普及・啓発 ・長時間労働の抑制などによるワーク・ライフ・バランスの推進
うつや精神疾患に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・精神科医や精神保健福祉士等による、うつや精神疾患を抱える本人・家族、市民への講話、相談(こころの健康講座、家族教室等)
相談・支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口についての周知の強化 ・保健師による、面接相談や電話相談、家庭訪問 ・DV相談を含む、女性が抱える諸問題等に対する相談・支援 ・家庭児童相談員による、養育や発達等、家庭児童福祉に関する相談・支援
児童生徒に対する相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラーによる児童生徒への相談事業 ・思春期の電話相談(ヤングコール)の周知
産後うつの早期発見と早期支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・母子保健コーディネーターによる、支援を要する妊産婦への支援の充実 ・乳児家庭全戸訪問による、産後うつ病質問票調査の実施

【具体的施策2】 自殺予防対策の強化

[主な事業]

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
自殺予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間、及び自殺対策強化月間における予防啓発のPR Ⓝ 自殺対策計画の策定 ・ライフステージに応じたきめ細かな相談支援体制の充実 ・ストレスチェックなど事業主におけるメンタルヘルス対策の推進
人材養成事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパーの養成
こころの健康相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理士や精神保健福祉士、保健師による面接相談

