

## 4 こころの健康・休養

### 【県民実践目標】

こころの健康を保つため、こころの不調や病気の正しい知識を持つことや、日常生活で十分な睡眠をとることにより、病気の予防と早期対応に努めます。

### (1) 現状と課題

○十分な睡眠がとれている人の割合は減少しています。

- ・「十分な睡眠がとれている」と感じている人は、平成27年調査で63.2%となっており、平成16年の80.8%に比べると17.6ポイント減少しています。

○うつ病に関する正しい認識がある人の割合は増加傾向にあります。

- ・うつ病は誰でもなる可能性がある病気であるという認識がある人の割合、うつ病は自殺と関係があるという認識のある人の割合は増加傾向にあります。

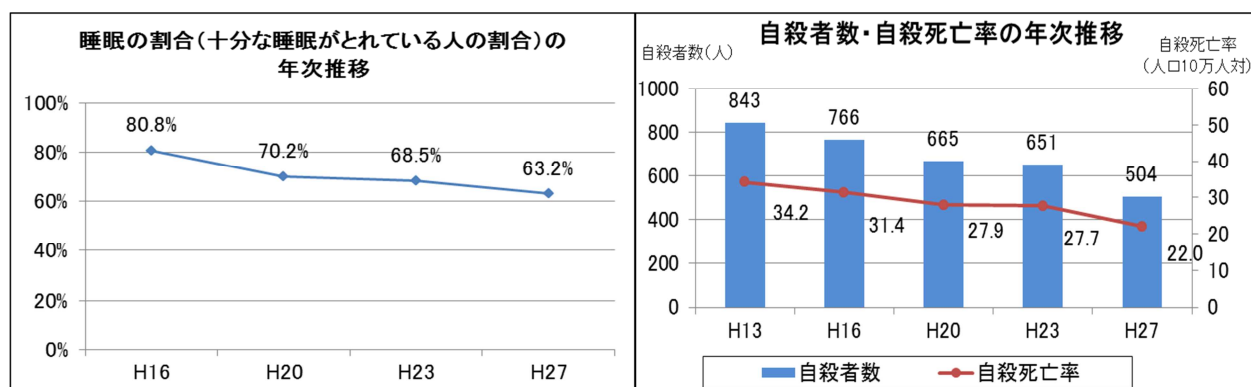
○うつ病対策や自殺を予防する取組を進めています。

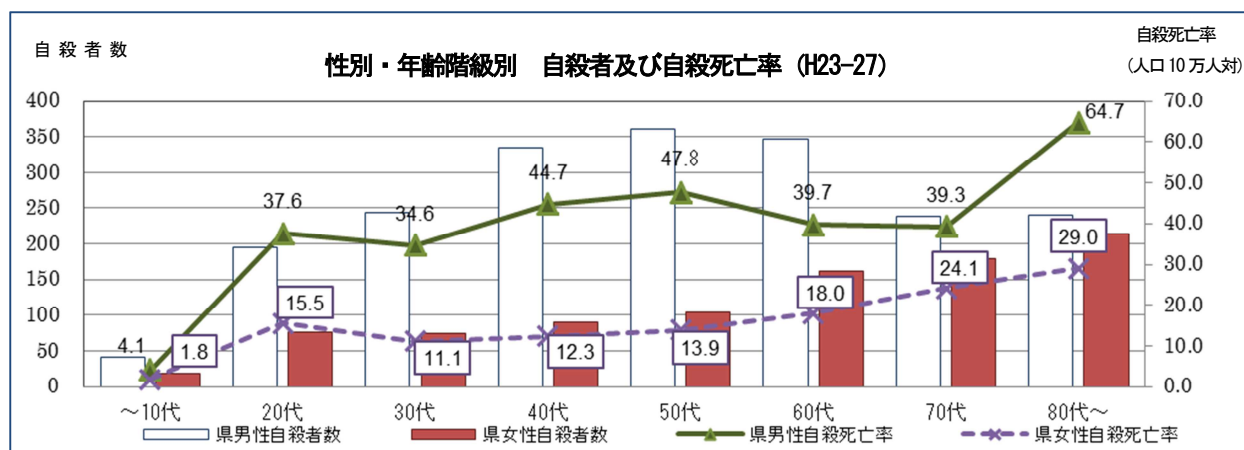
- ・現在、スクリーニング・相談・普及啓発等のうつ病対策や、自殺予防対策を全市町村で実施しています。
- ・普及啓発が難しい働き盛り世代への働きかけとして、行政機関、民間団体等、様々な機関で、職域を対象とした講演会や研修会等を開催しています。
- ・自殺予防対策は、世代別等の対象ごとに、また、1～3次予防（予防、介入、自殺後の対応）といった段階ごとに行われています。方法としては、相談体制の整備、人材育成、普及啓発、医療体制や未遂者支援体制の構築、様々な場における心の健康づくりの推進等です。自殺はひとつの要因だけで生じるものではなく、多くの要因が絡み合って起こることから、社会的な要因も含めた支援に関係する多くの機関の連携を推進しています。

○自殺者数は減少傾向にありますが、自殺死亡率は全国と比べ高い状況です。

- ・自殺者数は長期減少傾向にありますが、自殺死亡率は全国と比べると高い状況です（平成27年全国ワースト5位）。自殺は働き盛りの男性や高齢者で多く、近年、若年者も増加傾向にあります。また、自殺未遂者や精神疾患を抱える人は、自殺ハイリスクとされています。

### (2) 主要データ [県民健康・栄養実態調査、人口動態統計]





### (3) 評価指標項目と目標値

#### ○睡眠習慣が良好な人の割合の増加

評価指標項目	値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
睡眠の状況 (十分な睡眠がとれている人の割合)	—	(H16) 80.8%	(H20) 70.2%	(H23) 68.5%	(H27) 63.2%	(H32) 82%	(H34) 85%

#### ○「こころの不調」や「こころの病気」の理解度や対処法の認知度の向上

評価指標項目	値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
うつ病は誰でもなる可能性のある病気であるという認識のある人の割合	—	(H16) 44.0%	(H19) 64.6%	(H22) 71.0%	(H25) 74.0%	(H32) 94%	(H34) 100%
うつ病は自殺と関係があるという認識のある人の割合	—	(H16) 29.5%	(H19) 35.5%	(H22) 39.1%	(H25) 43.2%	(H32) 48%	(H34) 50%
うつ病は休養と薬物療法で治療する※という認識のある人の割合	—	(H16) 18.0%	(H19) 27.1%	(H22) 29.3%	(H25) 27.6%	(H32) 50%	(H34) 55%

※うつ病は休養と薬物療法で治療する・・・うつ病の治療法として例示

#### ○自殺者の減少

評価指標項目	値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
自殺者数	(H16)	(H20)	(H23)	(H27)	(H27)	(H32)	(H36)
	766 人	665 人	651 人	504 人	504 人	H27 比 20%減少	H32 比 20%減少

### (4) 施策の展開

#### ○普及啓発

- ・ うつ病をはじめ、不安障害や統合失調症、アルコール依存症等のこころの病気や自殺、また、睡眠障害等に関する正しい知識や適切な治療や対処法等、こころの健康づくりに関する普及啓発を行います。
- ① 対象者に応じた各種メディア媒体を活用した休養・こころの健康に関する普及啓発
- ② 睡眠不足や睡眠障害等睡眠と疾患との関連、睡眠とこころの健康について正しい知識の普及啓発
- ③ 職場、地域、学校等における普及啓発

## ○孤立を防ぐ社会づくり

- ・ 家庭問題、経済問題、生活上の問題等、社会における生きづらさを抱えた方が、地域で孤立することのないよう、高齢者の見守り・支え合い活動をはじめとした各種見守り活動と連動し、孤立している方の把握・支援に努めます。また、虐待やいじめ等の防止対策、経済的に困窮している方や債務を抱えた方への支援策等と「こころの健康づくり」の連動の重要性について、各分野に働きかけます。

## ○こころと体両面からの健康づくり

- ・ 全ての県民の心身の健康のため、栄養バランスの良い食事、適度な運動、良好な睡眠等、望ましい生活習慣を推進します。

## ○自殺対策の推進

- ・ 「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、県民一人一人をはじめ、官民関係機関が一体となった、県民運動としての自殺予防対策に取り組みます。

### 【「生きづらさを抱えた人」を地域で支える仕組みづくり】

- ① 相談体制の充実（こころの相談ダイヤルの運営、自殺予防の普及啓発、総合相談事業）
- ② 地域での支え合いの輪構築事業（民間団体、市町村支援）
- ③ 地域における自殺対策推進体制の構築（地域コミュニティ気づき・見守り体制構築、ゲートキーパー養成）

### 【リスクを抱えた方への支援強化】

- ① 若年者対策（学校等と連携したメンタルヘルス事業）
- ② 働き盛り対策（職場におけるメンタルヘルス対策の推進）
- ③ 高齢者対策（医療介護等の高齢者支援従事者への研修会等）

### 【ハイリスク者への支援の強化】

- ① 自殺未遂者支援
- ② 自死遺族支援
- ③ うつ病、依存症等ハイリスク者支援体制強化

## ～ 知っていますか？「うつ病」について ～

「憂うつである」「気分が落ち込んでいる」などと表現される症状を抑うつ気分といいます。抑うつ状態とは抑うつ気分が強い状態です。うつ状態という用語のほうが日常生活でよく用いられますが、精神医学では抑うつ状態という用語を用いることが多いようです。このようなうつ状態がある程度以上、重症である時、うつ病と呼んでいます。

うつ状態で一般にみられる症状を下に示します。早期発見のためにも重要です。ふだんの自分と違う心身の調子の変化に気づいたら、また周囲の方であれば、いつもと違う相手の様子に気づいたら、一度はうつ病を思い浮かべてください。

<b>自分で感じる症状</b>	憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安である、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、悪いことをしたように感じて自分を責める、物事を悪い方へ考える、死にたくなる、眠れない
<b>周囲から見てわかる症状</b>	表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える
<b>体に出る症状</b>	食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」総合サイト「専門的な情報」より抜粋

## ～ こころの健康づくりを考える上での大切なポイント～

### こころの病気について理解を深めよう

こころの健康に関心のある人は多くても、こころの病気となると自分とは関係ないと思ってしまうことも少なくありません。こころの病気について、正しい理解を深めましょう。

### セルフケアでこころを元気に

こころを健康に保つには、セルフケアがとても大切です。こころの健康に大切な生活習慣のポイント、リラクゼーションのコツなどのセルフケアを身につけましょう。

### こころの病気と上手につきあうために

こころの病気には、誰もがかかりうる可能性があります。こころの病気のサインや病気になったらどんな治療をするのか、家族や同僚が病気になったらどうしたらいいのか、といった基礎知識を得ておきましょう。

### ともに支えあう社会づくり

誰もがその人らしく生きることができるようになるためには、こころの病気を経験した人もそうでない人も、社会の中で助けあうことが大切です。誰もが安心して暮らせる社会づくりのために、あなたにできることが、きっとあるはずです。

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」総合サイト「メンタルヘルスのとびら」より抜粋