

3 こころの健康づくり

現在、家庭や地域社会において、人間関係が希薄化するとともに厳しい経済情勢の中、企業における雇用形態も大きく変化しています。このような環境の下、ストレスが蓄積しやすい社会となっており、家庭や地域、職域でのこころの健康保持のための取組が必要になっています。

(1) 社会環境の整備

現 状

心の健康に関わる北播磨圏域内の医療・福祉資源		箇所数
医療機関	精神科病院	2
	精神神経科、心療内科標榜の医療機関	9
	認知症疾患医療センター（加東市民病院 平成24年4月1日指定）	1
社会復帰施設等	社会適応訓練事業所の圏域内協力事業所数	23
	精神障害者の訪問看護を受けられる事業所数	10
	地域移行支援・地域定着支援を担当する事業所	8
	相談支援センター	6
	地域活動支援センター	4
	就労 A、就労 B 等の事業所	14
自助グループ 断酒会		4

当圏域における精神障害者の保健福祉手帳・自立支援医療受給者数の推移をみると、下表のとおり、平成19年度末で精神保健手帳が894件、自立支援医療受給者数が2,127件であったものが、平成23年度末にはそれぞれ1,202件、2,520件と年々増加しています。

[北播磨圏域 精神保健福祉手帳・自立支援医療受給者数の推移]

	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
精神保健福祉手帳	894	971	1,044	1,117	1,202
自立支援医療受給者数	2,127	2,223	2,312	2,431	2,520

資料：「精神保健福祉センター調べ」

※ 自立支援医療受給者数の主な疾患内訳は

統合失調症型障害及び妄想性障害 42.2%

気分（感情）障害 35.5%

てんかん 7.8%

神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害 6.7%

課題

〈全ライフステージ共通〉

- ・こころの健康づくりの正しい知識を習得し、その重要性を認識する機会の提供が必要です。
- ・精神障害者が本人の希望・状況に応じた生活スタイルを選択できるような地域移行支援・地域定着支援の推進が望まれます。

〈思春期〉

- ・中学・高校では心理相談を実施しているが、退学すると相談する場が失われます。不登校からひきこもりになることも多いので、相談体制の整備など切れ目のない支援が必要となります。

〈成人期〉

- ・住民一人ひとりが、こころの健康問題の重要性を認識するとともに、自らの不調に気づき、早期に専門機関等に相談できるよう適切な情報提供が必要です。
- ・うつ状態にある人の早期発見、早期治療を図るための取組が必要です。

〈高齢者〉

- ・超高齢化社会の到来により、高齢者の健康問題に加え、介護・看護疲れや孤立感などによる、うつ病等の発生が増加することが予測されます。

推進方策

【目標】

項目	現状値	目標値 (平成 29 年度)
悩み・苦労・ストレス・不満などがあつたとき、相談できない人の割合の減少	9.5%	8%以下

資料：平成 23 年度兵庫県「健康づくり実態調査」

【主な推進施策】

① 地域における情報提供や相談の実施

県民がこころの健康づくりの重要性を認識し自らが実践できるように、全てのライフステージにおいて、職域、学校、地域団体等と協働して、こころの健康づくりを支援するための正しい情報提供や相談実施など体制を整備します。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> 〈愛育班 民生児童委員〉 ・ ころの健康に関する普及啓発及び相談体制、専門相談の紹介 〈認知症疾患医療センター〉 ・ 専門相談の実施、地域の医療機関とのネットワーク化の推進 〈医療機関〉 ・ 地域への情報提供 〈介護保険関係者〉 ・ 高齢者の精神疾患の早期発見、専門相談への紹介
事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社員・職員のころの健康づくりの相談体制の整備、専門相談の紹介
市町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 住民に対するころの健康相談の実施 ・ ころの健康づくりに関する普及啓発及び相談体制の拡充、適切な専門相談窓口の紹介
健康福祉事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 専門相談の充実

② 地域における精神障害者支援体制の整備

精神障害者が、住み慣れた身近な地域で、充実した生活を送ることができるよう、関係機関の密接な連携の下、支援する体制を整備します。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神障害者に関する理解の促進
関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> 〈相談支援センター〉 ・ 就労支援、生活相談の実施 〈福祉施設・医療機関〉 ・ 地域生活への移行、定着をより積極的にすすめるとともに、障害者の見守り、緊急時対応等の実施
事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就労の場の提供
市町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域移行への相談支援、生活訓練、関係機関調整等を一体的に実施できる体制整備 ・ 日中活動や就労の場の確保
健康福祉事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談事業の実施 ・ 福祉施設への指導助言 ・ 地域での就労支援に関する情報発信

(2) 妊産婦期

現 状

妊娠・出産は、妊産婦にとって、身体の変化や分娩、育児に対する不安を伴いやすく、心理的に大きな負担となります。一般的に産後にうつを呈する者は約10%程度と言われてはいますが、この負担を軽減するために、各市町は新生児訪問、養育支援ネットによるケース訪問を行うとともに、「こんにちは赤ちゃん事業等」で産後うつチェックを実施しています。

課 題

妊産婦のこころの健康づくりを促すため、母子保健事業の実施や関係機関の連携により、要支援の対象者を早期に発見、支援体制の整備が必要です。

推進方策

【目標】

項目	現状値	目標値 (平成29年度)
産後のうつチェックを実施する市町数の増加	6市町 100%	6市町 (100%)

資料：平成24年度兵庫県「健康増進課調べ」

【主な推進施策】

① 育児で孤立することがないような仲間づくりの促進

育児不安の解消や疾病予防のために、産婦、新生児の訪問などを行い、親子がともにすこやかに安心して生活が送れるように支援します。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	・仲間づくりや情報交換ができる場への参加 ・育児相談等の利用
関係団体等	・妊娠期からの早期の相談・支援体制機関との連携 ・地域ぐるみの子育て支援
事業者	・仲間づくりや情報交換ができる場の確保・協力 ・相談・支援への協力 等
市町	・仲間づくりや情報交換ができる場づくりの推進 ・母子保健事業における相談の実施
健康福祉事務所	・地域のまちの子育てひろばへのアドバイザー派遣等運営支援

② エジンバラ産後うつ病質問票等の活用促進

新生児訪問においてエジンバラ産後うつ病質問票等の活用により、産後うつの早期発見・早期治療に努め、母子ともに健やかな成長を地域で育みます。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	・ 家庭訪問の利用 ・ 母子保健事業への参加
関係団体等	〈医療機関〉 ・ エジンバラ産後うつ病質問票等の活用 ・ 産後うつ病を呈した者への医療充実 ・ 母子保健事業への協力
事業者	・ 母子保健事業実施への協力
市町	・ エジンバラ産後うつ病質問票等の活用 ・ 母子保健事業の実施
健康福祉事務所	・ 母子保健事業実施への支援

(3) 乳幼児～学童期

現 状

- ・ 当圏域における乳幼児期の各健診の受診率は、1歳6か月児、3歳児健診で100%となっています。（平成24年度兵庫県健康増進課調べ）
- ・ 5歳児発達相談事業に取り組む市町は、平成23年度に1市で、平成24年度に、新たに取組を始めた市町は3市町です。

課 題

子どもの健やかな発達を促すため、母子保健事業の実施や関係機関の連携により、要支援者の早期発見、支援できる体制を充実します。

推進方策

【目標】

項目	現状値	目標値 (平成29年度)
5歳児発達相談を実施する市町数の増加	4市 66.7%	6市町 (100%)

資料：「平成24年度兵庫県健康増進課調べ」

【主な推進施策】

要支援者を早期発見、支援体制の充実

母子保健事業の実施や関係機関の連携により、要支援者を早期発見、支援できる体制を整備します。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	・子どもの健やかな成長の見守り ・発達障害等に対する正しい知識の習得 ・母子保健事業への参加
関係団体等	・各種健診の受診勧奨 ・地域での子育て見守り・支援 〈医療機関・療育施設等〉 ・発達障害児に対する医療、療育の実施
事業者	・子どもの健やかな成長の支援 ・母子保健事業に参加しやすい職場環境の整備促進
市町	・発達障害に対する正しい知識の普及 ・乳幼児・5歳児健診相談業務の実施 ・各関係課との連携による地域での子育て支援の実施
健康福祉事務所	・母子保健事業実施への支援

(4) 思春期

現 状

- ・平成22年の内閣府の調査から、15歳から39歳の若者の県内のひきこもり推計値は10,286人であり、当圏域のひきこもり推計値は524人です。
- ・平成21年度から健康福祉事務所において、思春期・ひきこもり相談を実施しています。

課 題

- ・不登校からひきこもりになるケースが多い。
- ・中学校・高校では生徒対象の心理相談を実施していますが、退学すると当事者も家族も相談機会が失われることになり、相談等切れ目のない支援が必要です。
- ・思春期・ひきこもり相談の件数は少なく、援助希求行動に移せない当事者、家族が多いと考えられます。

推進方策

【目標】

項目	現状値	目標値 (平成 29 年度)
ストレスがたくさんあったと感じる人の割合の減少（中学 1 年生、中学 3 年生、高校 1 年生、高校 3 年生）	13.8%	13%以下
悩みがあったときに誰も相談しない人の割合の減少	11.0%	9%以下

資料：平成 23 年兵庫県「中学生、高校生の健康づくり実態調査」

【主な推進施策】

思春期(高校不適応者等)の相談窓口設置、居場所の充実、効果的な広報の実施

思春期は、子どもから大人へと心身共に成長する過渡期であるがゆえに、こころは不安定になりやすく、様々な問題行動や精神症状があらわれます。早めに相談すれば、早期の回復につながりますので、専門相談窓口を設置するとともに、孤立しないよう居場所づくりを行い、必要な情報が伝わるよう効果的な広報を実施します。

【各主体の役割】

主体	主な役割
県民	<ul style="list-style-type: none">・ 思春期のこころの健康に関する理解・ 適切な相談機関の情報の把握
関係団体等	<p>〈NPO法人等〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ 居場所・仲間づくり及び訪問相談の支援・ 不登校、ひきこもり等の家族会の活性化及び個別相談、普及啓発の実施
事業者	<ul style="list-style-type: none">・ 就労受け入れ・ 個別相談及び普及啓発の実施・ 居場所・仲間づくりの支援の充実
市町	<ul style="list-style-type: none">・ いじめ、不登校等に関する本人・家族の相談支援及び適応教室の充実・ 相談窓口等の効果的な広報の実施
健康福祉事務所	<ul style="list-style-type: none">・ ひきこもり家族会活動の支援・ 思春期、ひきこもり等専門相談の充実 学校保健との連携

(5) 成人期

現 状

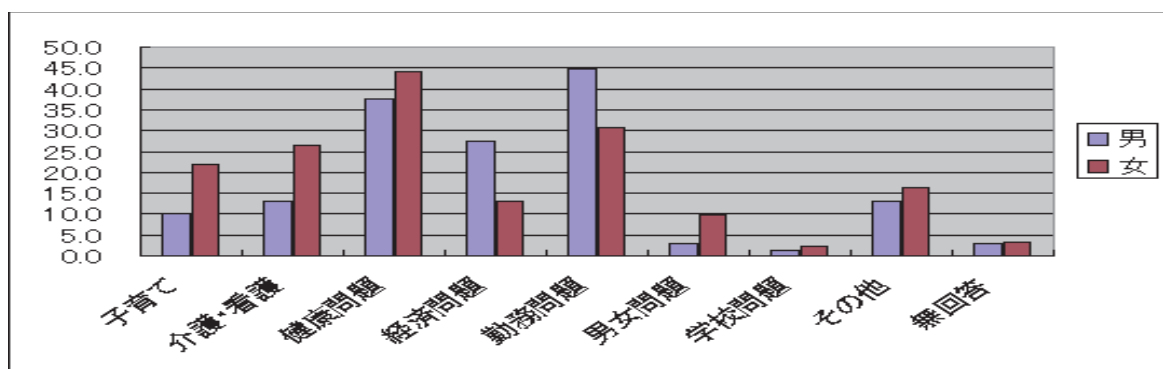
- 平成 23 年度健康づくり実態調査によると、当圏域の「ストレスを大いに感じている人」の割合が 26.0%にのぼり、「悩み・苦勞・不満などがあつたとき相談できない人」が 9.5%となっています。
- その悩みの内容としては、健康問題が 41.3%、勤務問題が 36.9%、介護・看護 20.6%、経済問題 19.4%、子育ての問題 16.9%等となっています。

男性では、20代から50代が主に経済問題、勤務問題となっています。健康問題は30代から表れますが、特に70代以降に増加する状況です。

女性も、20代から50代は主に勤務問題となっていますが、20代から40代にかけては子育ての問題が主となっており、看護・介護の問題は各年代を通じて顕在化しています。

[男女別悩みの内容]

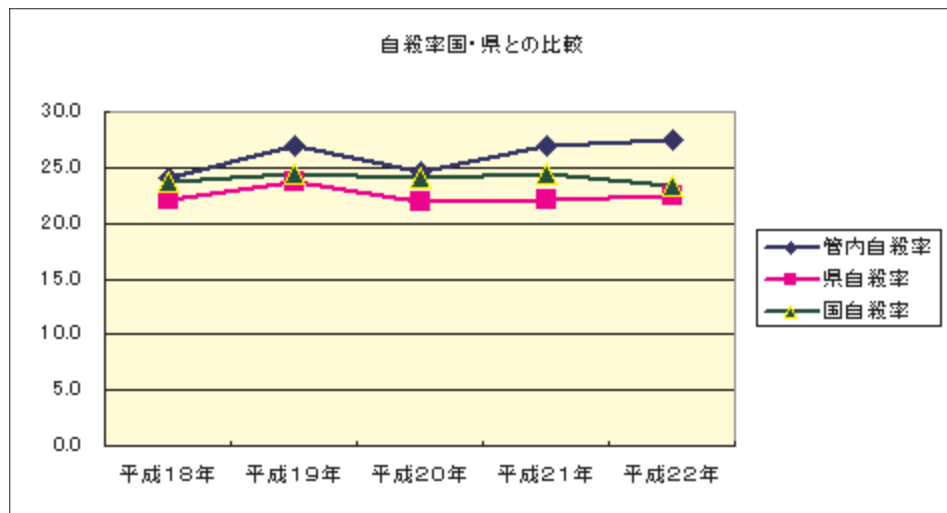
	子育て	介護・看護	健康問題	経済問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	無回答
男	10.1	13.0	37.7	27.5	44.9	2.9	1.4	13.0	2.9
女	22.0	26.4	44.0	13.2	30.8	9.9	2.2	16.5	3.3



資料：平成 23 年度兵庫県「健康づくり実態調査」

[自殺者の状況（全年齢）]

年 次	北播磨圏域自殺率	県自殺率	国自殺率
平成 18 年	24.1	22.1	23.7
平成 19 年	27.0	23.7	24.4
平成 20 年	24.7	21.9	24.0
平成 21 年	27.0	22.1	24.4
平成 22 年	27.4	22.5	23.4



資料：自殺率(人口10万人当たりの自殺者数)

- ・自殺死亡率 (SMR) は、男性が115.1で県平均95.9を上回り、女性が96.2で県平均100.2を下回っているものの、高い水準にあります。
- ・平成20～22年の3か年の圏域の平均自殺率は26.5、全県は22.2、男女別をみると男性は39.9、女性は13.8で男性の自殺率は減少したものの高い傾向にあります。市町別では、70歳以上が多い市町、男性の多い市町、若年層のあるところなど様々です。自殺の原因や動機を警察資料からみると、健康問題、経済問題などの家庭及び個人的事情が5割を超えています。
- ・介護保険導入以後、家庭の中に介護保険関係者が介入することにより、隠れていた高齢者のアルコール問題が明らかとなり、介護支援専門員を通じての相談が増えています。
- ・アルコール治療の意志のないケースが多く、治療に結びつけることが困難な場合が多くなっています。

課 題

- ・働き盛り世代のこころの健康づくりのため、睡眠習慣の改善や過度のストレスの軽減について普及啓発を図る必要があります。
- ・自殺の事前予防のために、関係者が支える仕組みづくりの充実及び未遂者や遺族等への事後対応に取り組む必要があります。
- ・アルコール依存兆候の早期発見と適切な対応などができるよう、保健医療福祉関係者がアルコールに関する知識を深める等、資質向上や相談窓口の充実及び相談後のフォローの徹底など体制整備を図る必要があります。

推進方策

【主な推進施策】

① こころの健康づくりの支援、自殺予防対策の推進

こころの健康づくり、自殺、こころの病についての正しい知識を普及啓発するとともに、危険に気づいた時の対応方法等についての理解を促進します。

また、特定健診、定期健康診断等あらゆる機会をとらえて早期発見に努め、各関係機関が連携して、相談、早期治療につなげる支援を行います。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康づくりや自殺予防のための正しい知識等の習得・ 自らがこころの健康状態把握、正しい認識、見守り・ 専門相談窓口の情報把握と早期利用
関係団体等	<p>〈愛育班、民生委員等〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ 睡眠の大切さやこころの健康に関する認識を向上させる声かけ等の実施・ こころの健康づくりや自殺予防のための基本的知識の習得 <p>〈医療機関、医師会〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ 開業・産業医と精神科医等の連携促進・ 保健医療従事者の資質の向上のための研修等実施・ 特定健診や定期健康診断での早期発見、治療勧奨
事業者	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康づくりや自殺予防のための正しい知識等の習得・ 定期健康診断、特定健診等で従業員心の健康状態把握、適切なメンタルヘルスケアの実施
市町	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康づくりや自殺予防のための正しい知識等の普及啓発・ 専門相談窓口の紹介
健康福祉事務所	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康づくりや自殺予防のための正しい知識等の普及啓発・ 専門相談機関等の情報提供など市町支援・ 保健医療福祉関係者等を対象とした資質向上のための研修等の実施・ 専門相談の実施

② 健康に影響を与えない飲酒についての普及啓発と支援体制の充実

アルコール問題については、健康に影響を与えない飲酒についての普及啓発と実践の促進、未成年者、妊婦に対する飲酒防止促進、保健医療福祉関係者等支援

者の資質向上のための研修等を行うとともに、アルコール関連問題ケースへの相談対応の適切な実施に努めます。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールについての正しい知識の習得 ・健康に影響を与えない飲酒の実践
関係団体等	〈民生委員、愛育班 健康ひょうご 21 県民運動 いずみ会〉 <ul style="list-style-type: none"> ・見守り、アルコール問題ケースの早期発見、相談窓口の情報提供 ・アルコールについての正しい知識の普及啓発 〈医療機関〉 <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医と専門医との連携の推進 〈介護保険事業所〉 <ul style="list-style-type: none"> ・アルコール問題ケースの早期発見、相談窓口の情報提供
事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールについての正しい知識の習得 ・社員の健康状態の把握、適切な治療の勧奨
市町	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールについての正しい知識等の普及啓発 ・専門相談窓口の紹介
健康福祉事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールについての正しい知識等の普及啓発 ・アルコール問題相談の実施 ・専門相談機関や断酒会活動の情報提供等市町の支援 ・保健医療福祉関係者研修の実施

(6) 高齢期

現 状

- ・人口の高齢化の進行に伴い、認知症者が増加しています。
- ・平成 24 年 4 月に、加東市民病院に北播磨認知症疾患医療センターが開設されています。
- ・認知症サポート医 5 名
- ・北播磨管内キャラバン・メイト 242 人 (平成 24 年 9 月 30 日現在)
- ・北播磨認知症サポーター 10,595 人 (平成 24 年 9 月 30 日現在)
- ・自殺者のうち、60 歳以上の割合が、4 割を超えている状況です。

課 題

- ・認知症に対する正しい理解を進め、特に若年性認知症者に対しては職域の理解を深め、就業機会を確保することが必要です。
- ・認知症医療をサポートする協力医療機関の設置、認知症疾患医療センターと地域包括支援センターとの連携、認知症高齢者とその家族を支える住民ネットワークの構築、見守る体制の強化など認知症支援体制の整備を行っていく必要があります。

推進方策

【目標】

項目	現状値※	目標値 (平成 26 年度)
北播磨認知症メイト	242 人	360 人
北播磨認知症サポーター	10,595 人	15,000 人

資料：「認知症サポーターキャラバンホームページ（24.9.30 現在）」

【主な推進施策】

- ① 生き生きと自分らしく、安心して自立した生活を送ることができるよう、閉じこもり及び孤立化の防止、認知症の早期発見、支援のため、住民自身が参加する地域の見守りや相談、交流の場の充実などを行います。
- ② 認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して生活ができる社会をめざし、早期の的確な診断やそれに基づく適切な医療の提供と、適切なケアの普及による医療と地域ケアの効果的な連携支援体制整備を図ります。

【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	<ul style="list-style-type: none">・ 認知症について正しい知識の習得・ 認知症が疑われる場合の専門医療機関への早期受診
関係団体等	<p>〈民生委員、老人会、自治会、婦人会、愛育班員〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ 認知症の人やその家族への暖かい見守り・ 交流の場の提供・ 住民組織等による認知症高齢者とその家族を支えるネットワークづくり
事業者	<p>〈介護保険事業所〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ 介護教室等で認知症の正しい知識の普及啓発、相談支援・ 若年認知症患者の就労受け入れ
市町	<ul style="list-style-type: none">・ 相談支援、認知症ケア人材の育成、キャラバン・メイト養成研修の実施・ 介護予防事業（閉じこもり、うつ、認知症への対応）の実施・ 地域の見守りの支援・ 認知症機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上
健康福祉事務所	<ul style="list-style-type: none">・ 認知症タッチパネルの設置等認知症予防の推進・ 北播磨認知症疾患医療センターへの支援・ 入院している認知症患者の地域移行支援