

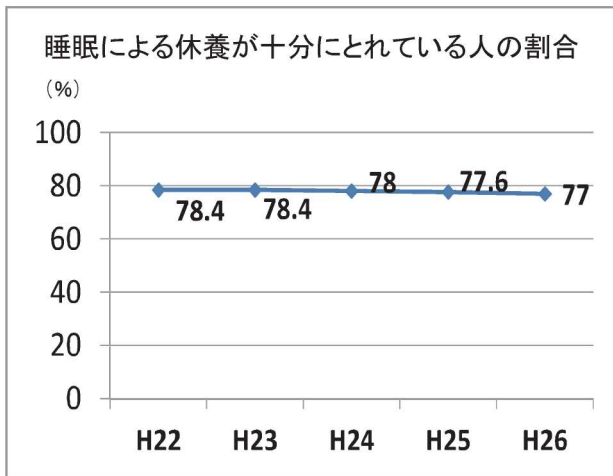
3 こころの元気と休養

良質な睡眠と十分な休養は、こころの元気を保つために欠かすことができません。こころの元気のバロメーターである睡眠に着目し、こころの不調に早く気づき、相談するなど、市民一人ひとりがメンタルヘルスへの理解を深める必要があります。

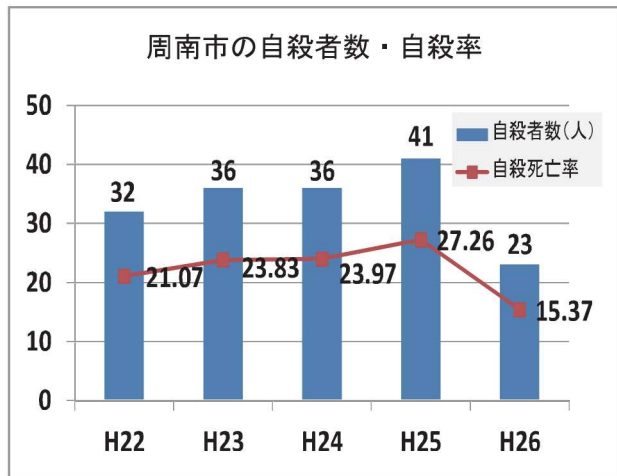
現 状

- 睡眠による休養が十分とれている人の割合は過去5年間横ばいである。
- 平成26年度自殺率は低下したが、年間23人が亡くなっており、30歳代以降の働く世代の男性の自殺者が多い。
- 自殺の原因は健康問題をはじめとして多岐にわたっている。
- 悩みやストレスが週に数回以上あった人の割合が67%であり、県の65.7%を上回っている。
- エジンバラ産後うつ質問票^{*}で、産婦の約1割に産後うつのリスクがある。
- 3か月児健康診査票で、「育児が楽しくない」と感じている人が11%いる。

^{*}エジンバラ産後うつ質問票:産婦による自己記入式質問票で、産後うつのスクリーニングに使用する。30点満点中、9点以上をうつ傾向としてスクリーニングする。

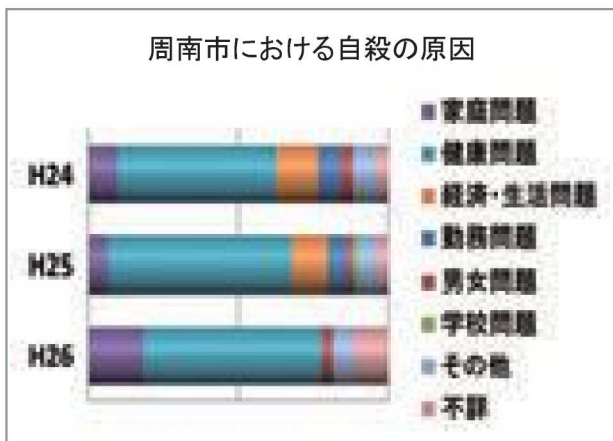


資料 周南市国保特定健康診査結果

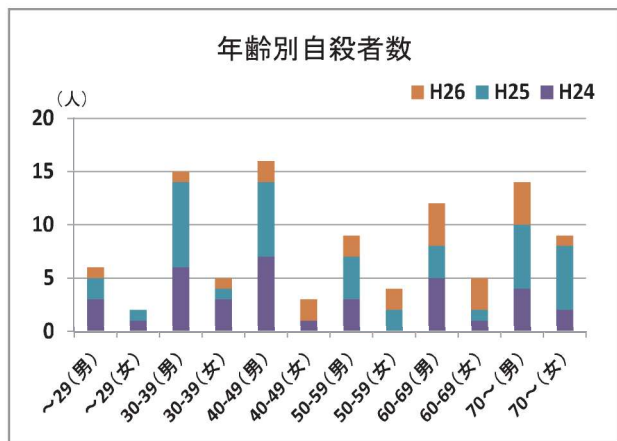


自殺死亡率:人口10万対

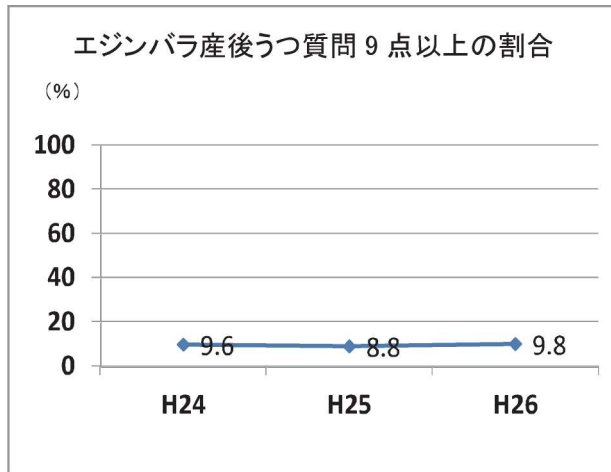
資料:内閣府 地域における自殺の基礎資料



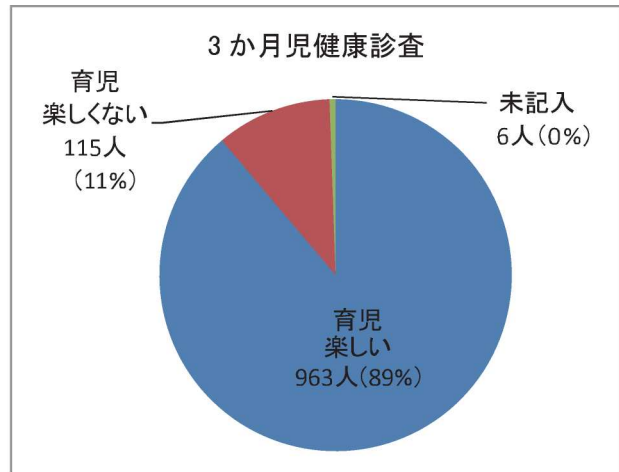
資料:内閣府 地域における自殺の基礎資料



資料:内閣府 地域における自殺の基礎資料



資料:周南市エジンバラ産後うつ質問票実施状況



資料:H26 周南市3か月児健康診査結果

課題

- 自殺の原因となるこころの病気等を早期に発見し、早期支援・早期治療につなげるため、世代に応じて、睡眠の大切さやメンタルヘルスに関する知識の普及啓発を図る必要がある。
- 個人の状況に応じた専門的な相談を受けやすくするため、相談窓口等についての普及啓発を行う必要がある。
- 産後うつ等は、その後の育児にも支障をきたすため、産後のメンタルヘルスに関する知識の普及啓発を図るとともに、不調・不安が続く産婦を早期に把握して、継続的な支援を行うことが必要である。

主な施策

- 休養と睡眠の大切さの普及啓発
- こころの健康づくりの推進
- 産後のうつ予防・支援

行動目標

- ①睡眠による休養の大切さを知り、十分な睡眠をとりましょう。
- ②こころの健康づくりに取り組みましょう。
- ③産後のこころの健康を保ちましょう。



取組

●一人ひとりの取組

- ・ 休養、こころの健康についての情報を得て、こころの健康に関心を持ちます。
- ・ 睡眠の大切さや自殺予防について知識を得ます。
- ・ 自分に合ったストレス解消法を知り、実践します。
- ・ 生きがいや趣味を持ちます。
- ・ こころの病気について知識を深めます。
- ・ 家族、隣近所や友人等の健康状態（こころの変化等）に気を配ります。
- ・ 話し相手や相談相手をつくります。
- ・ 産婦は、産後の不安等に気づき、家族や専門家に相談します。

●地域・関係団体の取組

- ・ 企業・事業所は、こころの健康づくりの一環として、従業員に休養や睡眠の大切さを呼びかけます。
- ・ 母子保健推進員は地域の妊産婦を家庭訪問し、不安軽減に努め子育てサークルを通じた仲間づくりを行います。
- ・ 民生委員等地区組織・団体はゲートキーパーの役割を意識し、自殺予防に努めます。

●市の取組

- ・ 自殺の原因となるこころの病気等を早期発見し、早期支援・早期治療につなげるため、世代に応じて、睡眠の大切さやメンタルヘルスに関する正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・ 個人の状況に応じた専門的な相談を受けやすくするため、相談窓口等についての周知を行います。
- ・ 楽しく育児ができるよう子育てや仲間づくりの支援をします。
- ・ 産後のメンタルヘルスに重点をおき、不調・不安が続く産婦に対しては、必要に応じて継続的な支援を行います。

主な事業等

事業等	概要
相談窓口の周知	・ 困りごと相談窓口のリーフレットを作成・配布します。
産後のメンタルヘルス支援	・ 産婦訪問時のエジンバラ産後うつ質問票により、ハイリスク者を把握し、必要に応じて、相談会や養育支援訪問等の継続支援を行います。
ゲートキーパー研修会	・ ゲートキーパーの役割を担える人材を増やすことができるよう、ゲートキーパーの講座を開催します。
こころの元気と休養に関する健康教育、出前講座	・ 働く世代の自殺者増加を防ぐために、若年層も視野に入れた出前講座（こころの元気・睡眠）や街頭キャンペーンを実施します。

評価指標

指 標	対 象	現 状 (H 26)	目 標	出 典
睡眠による休養が十分に 取れている人の割合	特定健康診査 受診者	77.0%	85.0%	周南市国保 特定健康診査 結果
自殺死亡率 (人口 10 万人対)	市民	15.4	10.0	内閣府地域に おける自殺の 基礎資料
ゲートキーパー研修会の 参加者数	民生委員等の 地区組織・ 団体、市民	累計 197 名 (H22 ~ 26)	累計 400 人	周南市保健 事業の概要
「育児が楽しい」と感じる 人の割合	3 か月児健康 診査受診児の 保護者	88.5%	95.0%	周南市3か月児 健康診査結果
エジンバラ産後うつ質問票 9 点以上の割合	乳児訪問 実施者	9.8%	減らす	周南市エジンバ ラ産後うつ質問 票実施状況



ぶち元気がいいね！フェスタ
サシェ(におい袋)作りコーナーの様子