

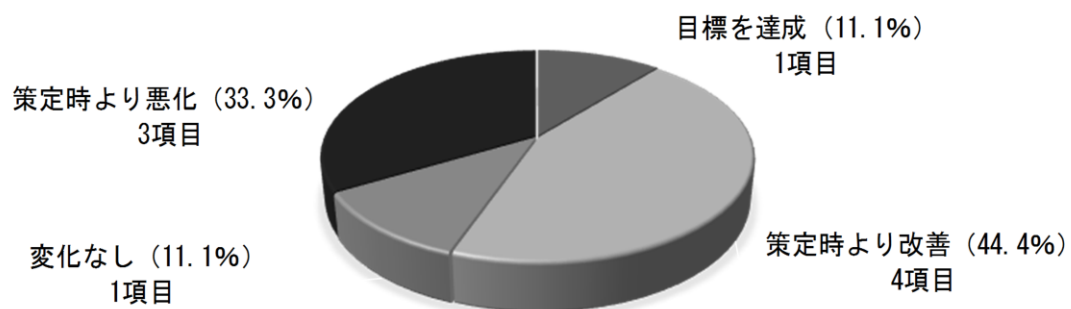
## 2. こころの健康づくり

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要な条件であり、生活の質にも大きく影響します。自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)や、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)、人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)ができるよう、こころの健康を保つ必要があります。

こころの健康を保つためには、「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な休養」により、労働や活動によって生じた心身の疲労を回復させ、ストレスに上手に対処していくことが大切です。

平成 29(2017)年度実施「健康日本 21 あいち新計画」中間評価結果

### 休養・こころの健康に関する指標（9項目）の状況



#### 目標を達成した指標

- ・県内一斉ノー残業デー賛同民間事業所数の増加

#### 策定時より改善した指標

- ・こころの状態に関する 6 項目の質問(K6)において 10 点以上の者の割合の減少
- ・午後 10 時以降に就寝する子どもの割合の減少(3 歳児)
- ・ファミリー・フレンドリー企業登録数の増加
- ・こころの悩みや病気に関する相談支援を行っている市町村数の増加

#### 策定時より変化のない指標

- ・ゆったりとした気分で子どもと接することができる者の割合の増加(3 歳児健診)

#### 策定時より悪化した指標

- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少(20 歳以上)
- ・強いストレスを感じている者の割合の減少
- ・週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合の減少

## （１）不調を未然に防ぐ環境づくり

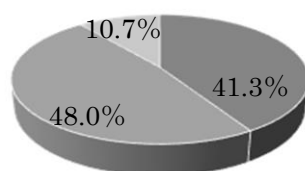
私たちは日常の中で起こる様々な変化からストレスを受けており、ストレスを抱えながら生活することは普通のことです。しかしストレスの蓄積が許容量を超えると心身に不調をきたすため、ストレスをコントロールし、不調を未然に防ぐ「一次予防」に向けた対策が重要になっています。

### ア 健康で豊かな生活のための時間の確保（ワーク・ライフ・バランス）

働く世代における心身の疲労回復を図るためには、過重労働を防止し、十分な休養を確保することが重要です。長時間にわたる過重労働は、労働者が疲労回復に必要な睡眠・休養時間、家庭生活・余暇時間の不足を引き起し、疲労を蓄積させます。平成 28（2016）年度愛知県生活習慣関連調査によると、愛知県の「週労働時間 60 時間以上の雇用者」の割合は 10.7%となっており、平成 24（2012）年度の 9.0%から増加しています。



週平均労働時間の状況



- 40時間未満 41.3%
- 40時間以上60時間未満 48.0%
- 60時間以上 10.7%

（資料：平成 28 年愛知県（生活習慣関連調査）

長時間労働により、脳・心臓疾患を発症するリスクが高まることが医学的に知られています。また、精神的負担の増加によるこころの不調から、精神障害、自殺へとつながる恐れがあることから、その危険性について事業主等への啓発に努め理解を深める必要があります。

県では、事業主が心の健康問題を「個人の問題」ではなく「企業全体の問題」として捉え、対策に取り組んでいただけるよう支援をしています。平成 29（2017）年度には、長時間労働の是正などメンタルヘルス対策を含めた適正な労務管理に向けて、職場向けのガイドブックを作成し、具体的に取り組むべき事項を提示しました。

また、職場の人間関係や職場環境の変化などによる仕事上の悩み等、労働に関するトラブルについて、労働総合支援フロアや県民事務所等において、相談支援を実施するとともに、メンタルヘルスに関する相談も受けられるように臨床心理士等による対面相談の機会を設けています。

## イ 子育て家庭の孤立を防ぐ

妊娠出産時は、ホルモンバランスの変化や出産による疲労、子育てへの不安、授乳による睡眠不足など生活環境の急激な変化などから、精神面に不調をきたすことがありますが、1か月以上も長引いたり、症状が深刻になる「産後うつ病」の発症は約10%と報告されています。

しかし、子育てへの不安や悩みがあっても、誰かに相談したり、周囲から十分な支援を得ることで、重症化を防ぐことが出来ます。



国は平成29(2017)年度から新たに、産後うつの予防や新生児への虐待予防を図る観点から、「産後うつ」のスクリーニングを含む産婦健康診査の費用助成を市町村に対し開始しました。産婦健康診査により支援が必要とされた産婦が産後うつ等の精神疾患を抱えている場合には、これまでの地域の産婦人科医療機関や保健、福祉関係者による支援に加えて、精神科医療機関との連携も重要となります。

### 「子育て世代包括支援センター」による 利用者支援 イメージ図

- ・関係機関の連絡調整
- ・全ての妊産婦の状況を継続的に把握し、必要な支援を切れ目なく提供。



市町村では、この医療機関をはじめとする関係機関との連絡調整や必要な支援を切れ目なく提供する「子育て世代包括支援センター」の設置を進めており、県内では、27市町村(平成29(2017)年度末現在)が設置されています。県として、更に設置が促進されるよう各保健所において連携促進会議を開催したほか、行政や医療機関を集めたシンポジウムを開催しました。

また、地域で安心して子育てができるよう、気軽に親子が集い交流や子育て相談などができる地

域子育て支援拠点など、市町村が地域の実情に応じて実施する取組を支援しました。(平成29(2017)年度は地域子育て支援拠点357か所に対して助成を実施。)

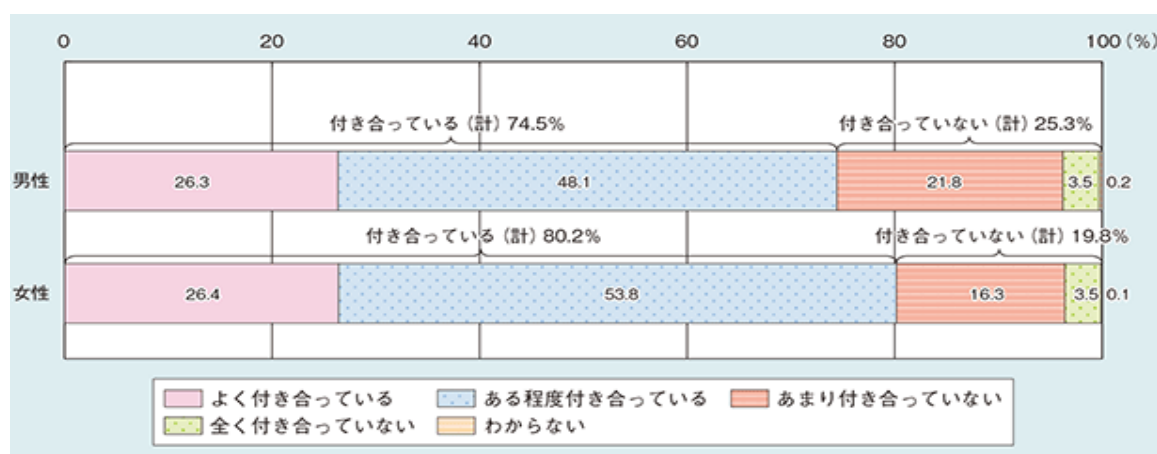
県では、子どもや子育てに関する悩みに対応する電話相談である「こども・家庭110番」を開設しています。子育て等に関する保護者の不安や負担感の軽減を図るため、こうした相談窓口のより一層の周知を図る必要があります。

## ウ 高齢者の見守り支援

年齢を重ねて精神的に安定していると思われがちな老年期ですが、高齢になると様々な喪失からストレスを感じ、うつ状態になりやすいと考えられています。「退職」「家族、友人などの病気や死」「子どもの自立」など生活環境に大きな変化を迎えるとともに、老化に伴う身体的な疾患や認知症などで、今まで出来たことができなくなるなど、気分が落ち込みやすくなります。

少子化や核家族化、高齢化などで、一人暮らしの高齢者が増加傾向にあります。以前は、地域における近所付き合いなども活発に行われていましたが、最近ではこうしたつながりが希薄になり、単身世帯の高齢者は地域で孤立しやすい状態になっています。

地域での付き合いの程度



出典：平成 29 年版高齢社会白書（全体版）内閣府。（上記グラフは、内閣府「社会意識に関する世論調査」（平成 29 年 1 月）より作成されたもの）

（注）対象者は全国 18 歳以上の日本国籍を有する者であるが、そのうち 60 歳以上の回答を抜粋して掲載。

また、いわゆる団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年に向けて、高齢者が医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、医療・介護・予防・生活支援・住まいを一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築が進められています。

高齢者の見守り支援は、地域包括ケアシステムの生活支援の取組として位置づけられています。市町村では、見守り等の生活支援サービスを必要とする世帯の把握を行うとともに、行政機関や地域の関係者等から構成される協議体を設置し、地域の支え合い活動を推進する生活支援コーディネーターを配置するなど、地域の実情に応じたサービス提供体制の整備を進めています。

県では市町村の体制整備を支援するため、市町村職員等の資質向上のための研修や生活支援コーディネーターの養成研修等を実施するとともに、市町村関係会議等へ研修会講師等の有識者を派遣しました。また、県内全域における地域包括ケアに取り組む気運の醸成を図るため、エンターテインメント性のあるショートムービーを作成し動画サイトで公開するとともに、地域での支え合い活動の担い手として期待されるシニア向けにパンフレットを作成、配布しました。

さらに、県では平成27年3月に、市町村向けの「愛知県高齢者見守りの手引き」を作成し、「見守りネットワーク」の構築を働きかけてきましたが、平成29年（2017）年度中に、全ての市町村において関係機関と高齢者等の見守りに関する協定の締結等がなされ、「見守りネットワーク」構築が推進されています。

## （２）支援体制の整備

前述した就労や妊娠・出産、高齢期以外にも、学校生活や病気の罹患、生活困窮などで悩みを抱えることがあります。県では、心に悩みを持つ県民の方々が気軽に相談できるよう相談窓口の設置や、地域で「気づき」「つなぎ」「見守り」などゲートキーパーの役割を担う人材の養成など、県民の心の健康の維持・増進に資する取組を進めています。

### ア 相談体制の整備・相談窓口の周知

主な取組として、こころの悩みに関する相談を受ける「あいちこころほっとライン365」を設置し、うつや人間関係の悩み等、こころの悩みに関する電話相談（2回線）を実施しています。また、対面や電話での対応が不得意な相談者に対して、精神保健福祉センターにおいて、Eメールで相談を実施しています。

悩みごとに関する各種相談窓口の周知を図るために、「福祉ガイドブック」やパンフレットの作成・配布を行っています。

### イ 自殺予防に向けた取組

精神保健福祉センター内に「あいち自殺対策推進センター」を設置し、関係機関との連携調整を始め、相談、人材育成等自殺対策に資する事業のコーディネートを行っています。また、民間の団体で自殺対策事業を行っているところに対して、電話相談員の養成や、講演会の開催助成などを行っています。

県民への啓発としては、毎年9月及び3月に名古屋駅前周辺において実施する街頭啓発



キャンペーンをはじめ、県内各地において自殺予防キャンペーンを実施しています。また、アルコールに接する機会が増える大学生に対し、不適切な飲酒がうつ病や自殺の危険因子であることを啓発するため、学生向け健康セミナー等に保健所職員、講師等を派遣し、啓発冊子及び相談窓口リーフレットを活用した啓発を行っています。

## ウ ひきこもり対策

「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。ひきこもりは、見通しの立たない事態に本人だけでなく家族も大きな不安を抱えています。

県では、ひきこもり専門の電話相談を実施するとともに、専門医（精神科医）による相談、助言等ができる機会の提供、ひきこもり本人や家族を支援するハートフレンドの派遣を行っています。

### 取組を踏まえた今後の方向性

職場のメンタルヘルス対策の推進に向けて、引き続き「職場のメンタルヘルス対策ガイドブック」等の普及啓発資料の作成・配布、人事労務担当者等を対象としたセミナーの開催等を実施します。

また、長時間労働の是正やストレスチェックの実施、パワーハラスメント対策などの普及啓発のため、愛知労働局等と連携を図りながら、講座の開催や啓発資料の配布などを実施します。

地域保健を担う保健所においては、引き続き、関係機関や地元企業の代表、市町村等をメンバーとする地域・職域連携推進協議会を活用し、そこで明らかになった健康課題や健康格差に対して、具体的な対策の検討並びに関係機関等と連携した取組を行います。また、保健所等において、中小企業の衛生管理者や個人事業主及び産業保健師等の産業保健スタッフからの要望に応じて、労働者のメンタル不調に気づき、傾聴し、専門の相談機関につなぐ、いわゆる「ゲートキーパー」養成研修を実施します。

妊娠期からの子どもの健やかな育ちの支援については、産科医療に従事する助産師、看護師等医療スタッフを対象とする産後うつへの対応力の向上を目的とした研修会を開催します。

また、子育て中の保護者が感じる孤立感、不安感を解消するため、市町村が実施する地域子育て支援拠点に対して運営費の補助を行うなど、地域における子育て支援機能の充実を図ります。

高齢者のこころの健康については、高齢者に関わる機会の多い、地域包括支援センター職員に対し、高齢者やその家族への精神的不調に適切に対応できるよう総合相談支援の知識及び技術を習得する研修を開催します。また、介護支援専門員に対し、高齢者や介護者の心理状態や罹患しやすい精神疾患等について理解を深める研修を実施し、相談対応力の向上を図ります。

加齢に伴う心身機能の低下がこころの不調の要因となるため、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービスの創出・実施に関わる市町村職員や地域包括支援センター職員向けの研修を実施し、効果的・効率的な介護予防の取組を推進します。

県ではこれまでも、保健、医療、福祉、教育、労働など様々な分野で連携して、県民のこころの健康づくりに取り組んできました。個人の抱える問題の一つ一つが積み重なることにより、自殺という命を絶たざるを得ない状況に追い込むプロセスとなりうるからです。

平成 30（2018）年 3 月には、「気づきと見守りにより生きやすい社会の実現」を目指して、第 3 期あいち自殺対策総合計画を策定しました。計画では、就学期、成人期、高齢期のそれぞれのライフステージごとに、起こりうる問題（自殺の危険因子）とそれを深刻化させないための取組を示しています。また、対策が急務である自殺ハイリスク者に対する対応についても現状と課題を踏まえながら、今後も取組を進めていきます。