

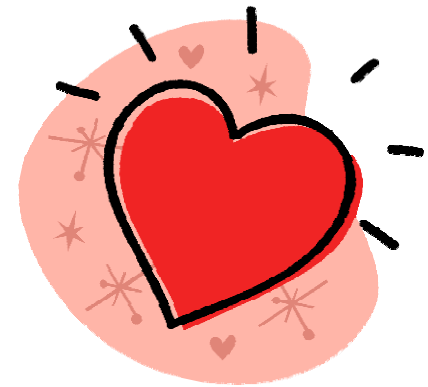
仙台市の 自殺予防対策の取り組み

宮城野区保健福祉センター 家庭健康課
太田 みどり

平成20年7月17日 保健師中央会議資料

今日のよてい

- どんなまち？仙台市**
人口・世帯・組織・保健師は？
- これまでの取り組みの経過**
こころの健康づくり → 自殺予防対策
- 具体的な取り組みから**
取り組み体制
1次・2次・3次対策プログラム
- 保健師として思うこと**



仙台市の概況

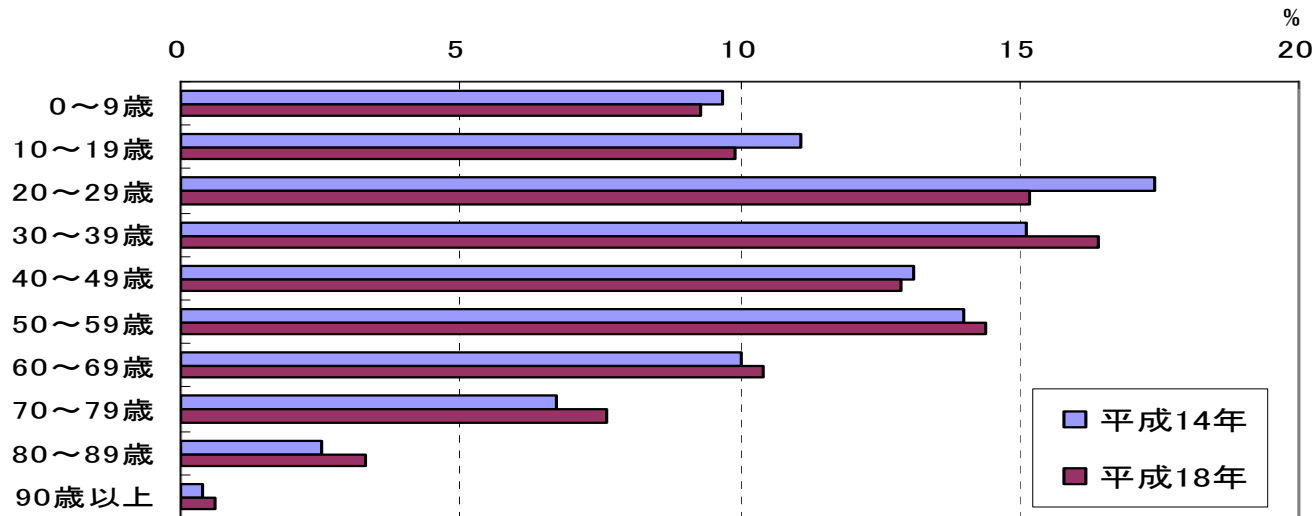
- **人口** 1,029,924人 452,330世帯

(平成20年6月1日推計人口)

- **若い人の多いまち、**

でも高齢者の一人暮らしも増加

高齢化率 17.5% (H20.3月現在)



仙台市の組織

本庁部門

健康福祉局

●健康福祉部→

社会課・障害企画課・★障害者支援課

★精神保健福祉総合センター・★障害者更正相談所

★発達相談支援センター

●保険高齢部→

★高齢企画課・★保険年金課・★介護保険課

●保健衛生部→

★健康増進課・★保健医療課・生活衛生課

★看護専門学校・生出診療所・食品監視センター
食品衛生検査所

●衛生研究所

★ 保健師が配置されているところ

仙台市の組織

本庁部門

子供未来局

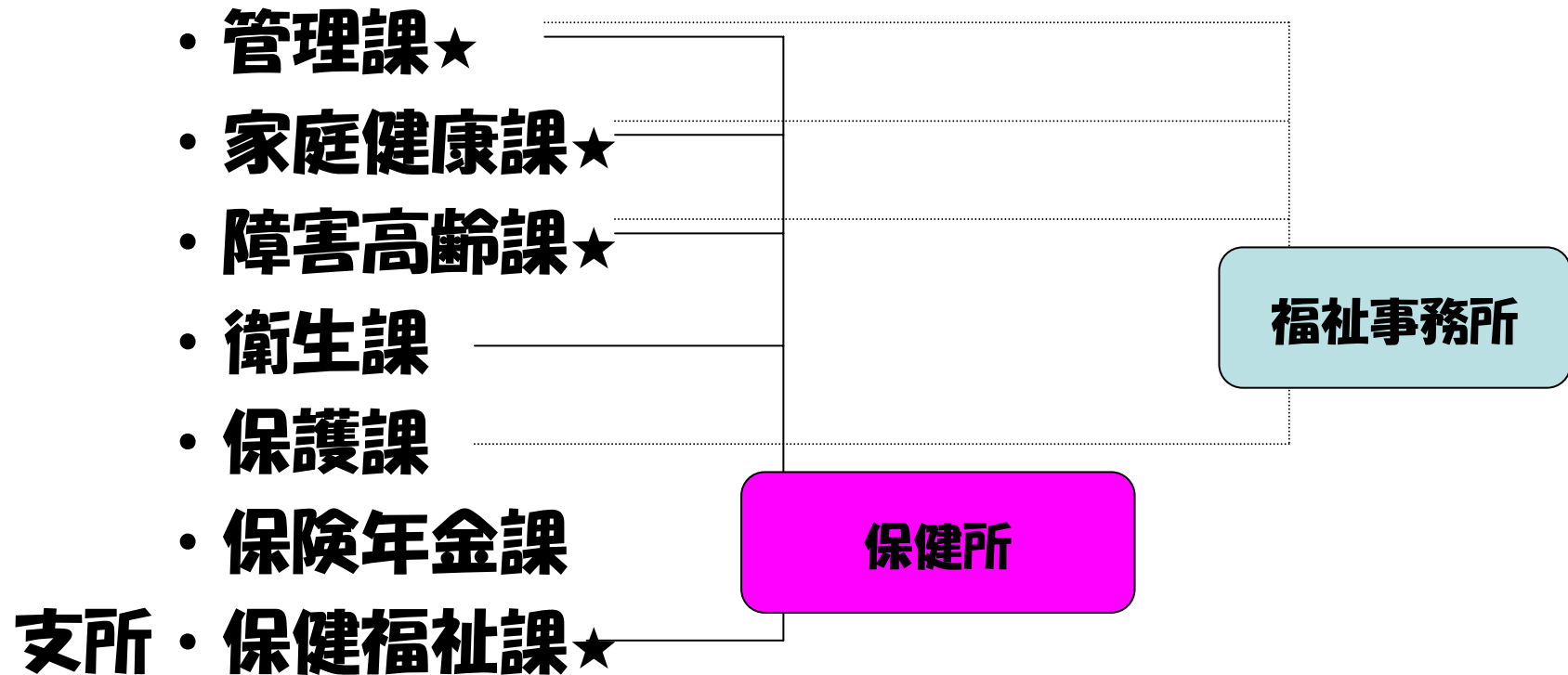
- 子供育成部→ ★子供企画課
子供相談支援センター・児童相談所
親子こころのクリニック
- 子育て支援部→ 保育課・保育指導課・子供施設課

保健福祉センター

5センター

- 各區に保健福祉センター
(保健所+福祉事務所)

●センター内組織



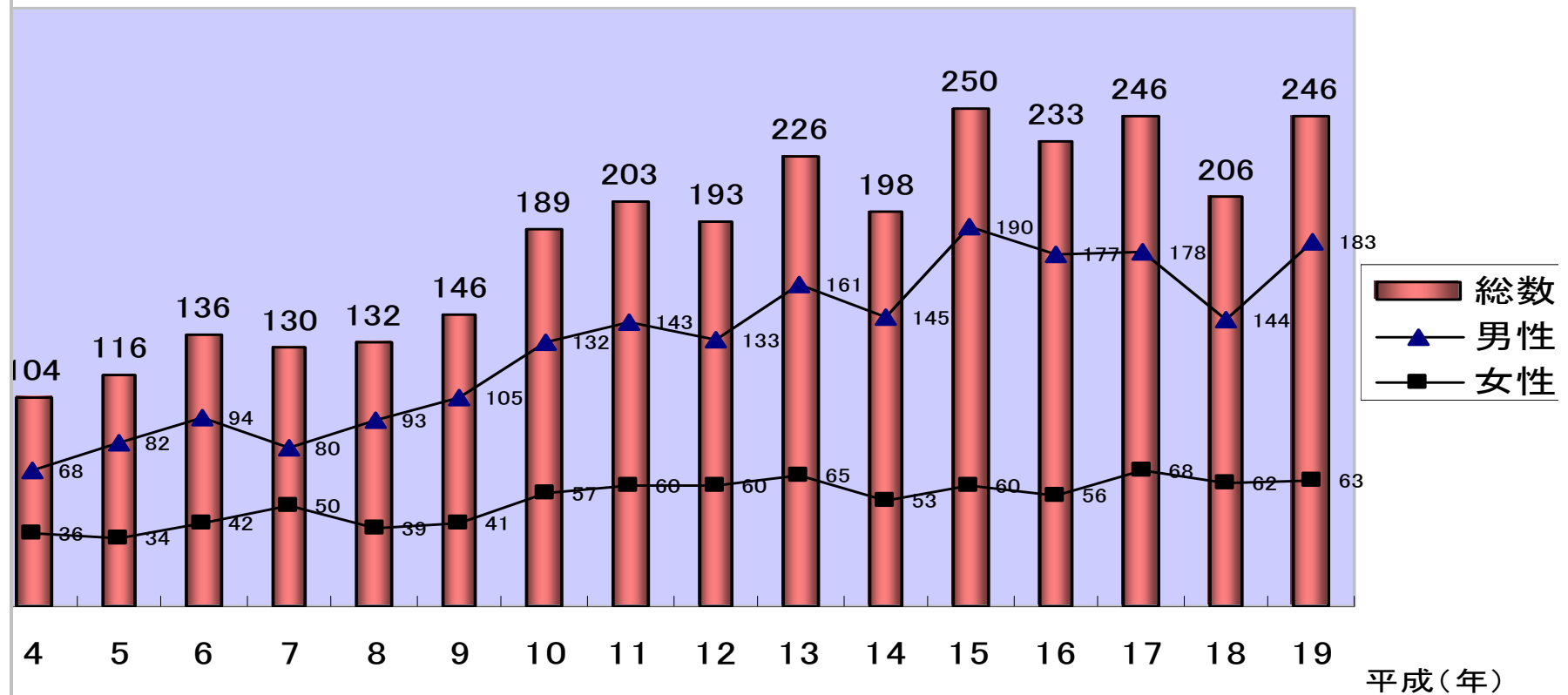
保健師数と配置状況

- **保健師数** 141名 (H20. 4現在)
- **配属**
 - ① **本庁企画部門** 10
 - ② **保健福祉センター等** 118
 - ③ **その他の機関** 13
- **職位別**

仙台市の自殺者の推移

平成10年を境に急増し、特に男性の自殺者が増加

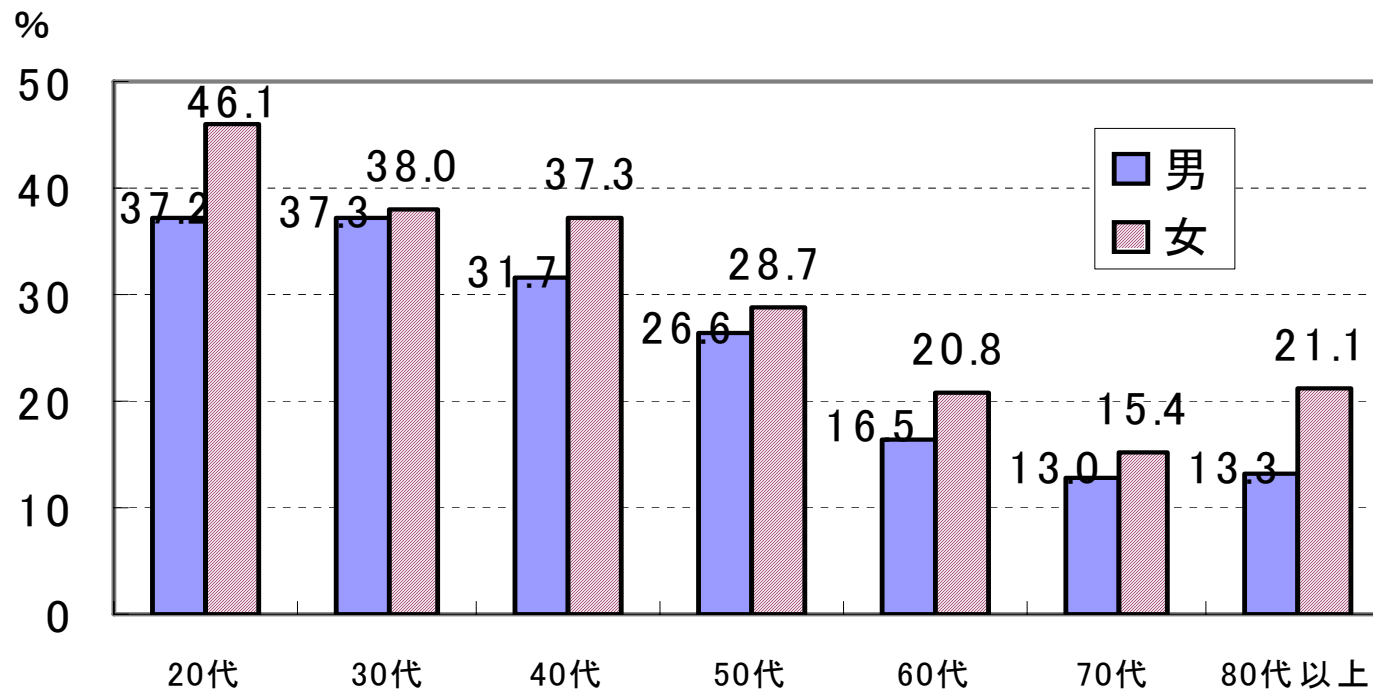
仙台市における自殺者数の推移



市民健康意識調査から

ストレスを感じている人の割合（平成17年）

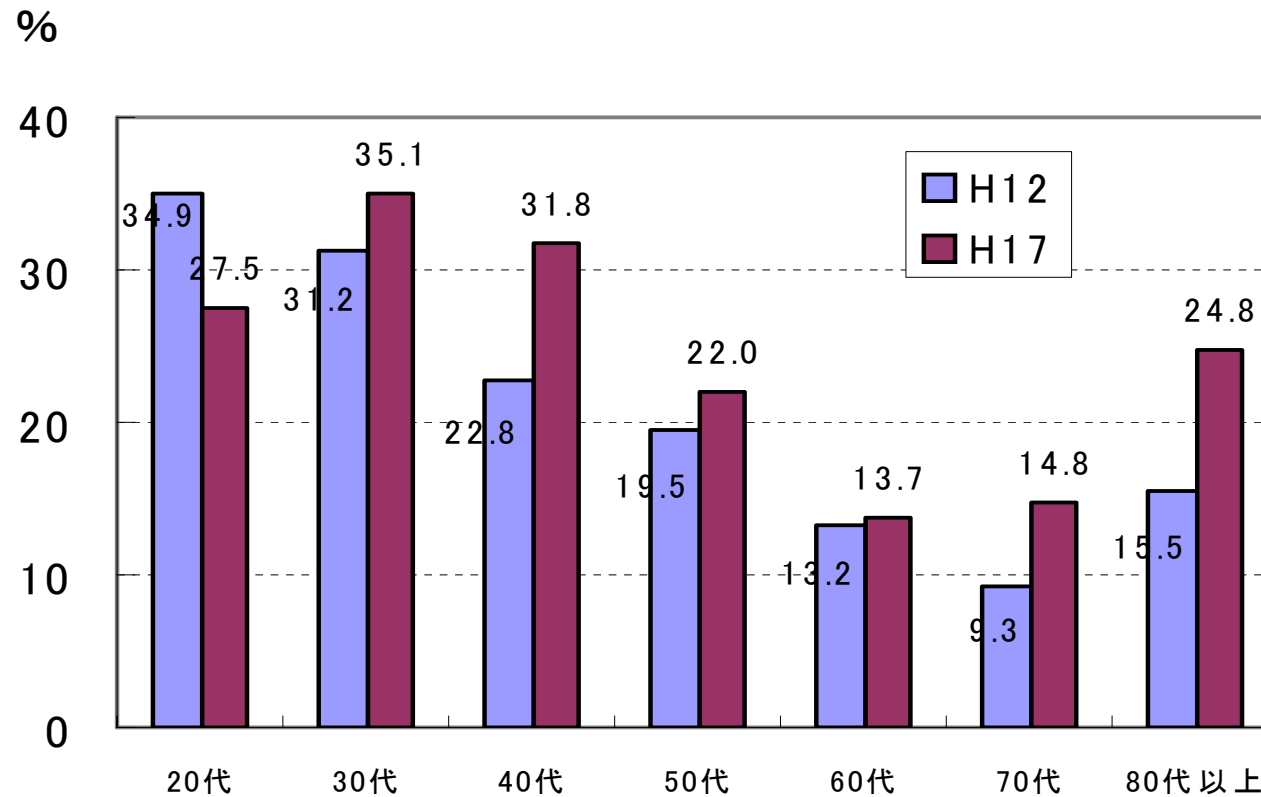
若い人ほど、ストレスを感じている人が大きい



市民健康意識調査から

よく眠れているか？

30～40代男性の3人にひとりには熟睡感がない



こころの健康づくり 自殺予防対策の取り組み

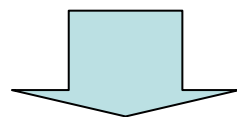
1. これまでの取り組み経過
2. 現在とこれから

これまでの取り組み

● 仙台市いきいき市民健康プラン

- ・ 計画期間：平成14年度～22年度
- ・ こころの健康づくり分野として自殺者の減少目標

→ 職域との連携の必要性から「働く市民の健康づくりネットワーク会議」設置（平成14年11月）



協働事業 メンタルヘルス事業実施（H16～17年）

- ・ 事業主研修
- ・ 「働きすぎではありませんか？」リーフレット作成啓発

働く市民の健康づくりネットワーク会議

「働く人のメンタルヘルスガイド」

働く人のためのメンタルヘルスガイド

頑張りがすぎて
いませんか・・・

お酒の量が増えている…
仕事の手が回らなくなると…
食事がおいしく食べられない…
気持ちがいららして落ち着かない…
よく眠れない…

見逃さないで
こころのサイン!

仙台市・働く市民の健康づくりネットワーク会議



Psychiatric Research Unit
WHO Collaborating Centre in Mental Health

WHO-5 精神的健康状態表

(1998年版)

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。数値が高いほど精神的健康状態が高いことを示していますのでご注意ください。

例：最近2週間のうち、その半分以上の期間を、明るく、楽しい気分で過ごした場合には、右上の角に3と記されている箱をチェックする。

	最近2週間、私は・・・	いつも	ほとん どいつ も	半分以上の期 間を	半分以 下の期 間を	ほんの たみに	まった くない
1	明るく、楽しい気分 で過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
2	落ち着いた、リラク スした気分 で過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
3	意欲的で、活動的 に過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
4	ぐっすり と休め、気分 がよくなった。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
5	日常生活 の中に、興 味がた くさんあ った。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

● 鶴ヶ谷プロジェクトの実施 (平成14~15年度)



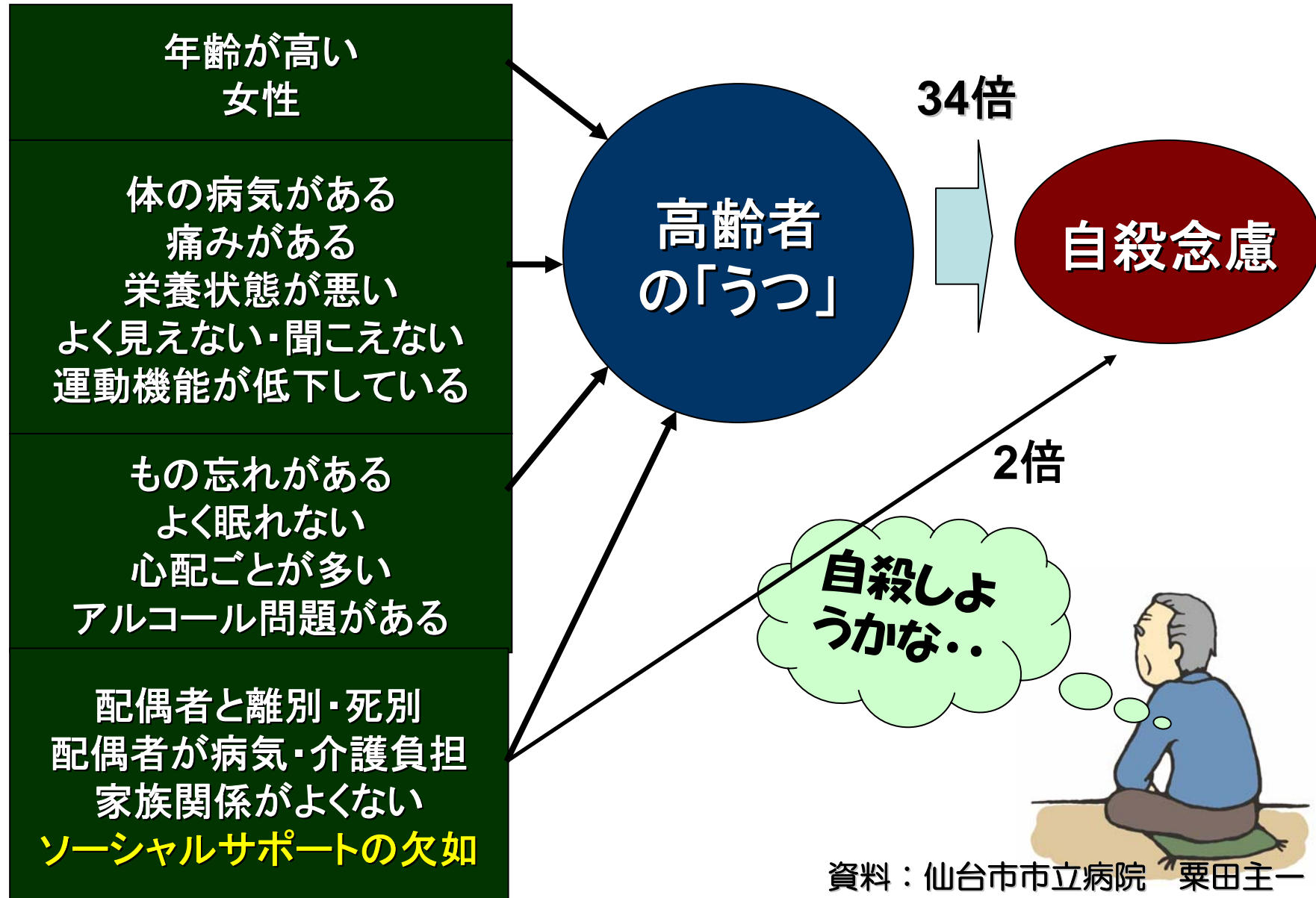
仙台市鶴ヶ谷地区

昭和41年造成の巨大ニュータウン。分譲住宅・公営団地が混在
人口16,944人，高齢化率24.4%（2002年4月1日）

鶴ヶ谷プロジェクトとは

- **東北大学との共同事業
高齢者の介護予防と抑うつ状態と自殺
念慮に関する実態調査実施**
- **調査の結果わかったこと**
 - ・ 70歳の20% → 抑うつ症状
 - ・ 4.5% → 自殺念慮
 - ・ うつのある人はない人の30~40倍
自殺念慮をもつ危険性が高い
- **うつ高齢者ための地域ケアプログラムの開発**

高齢者の「うつ」の背景にあるもの



うつ高齢者のための地域ケアプログラム

A. 普及啓発プログラム

地域に暮らす高齢者

B. アセスメントプログラム

C. 相談プログラム

D. 訪問プログラム

E. ケースマネジメントプログラム

地域の
保健医療
福祉資源

F. 地域活動を強化するためのプログラム

● 自殺対策をめぐる仙台市と国の動き

- 平成17年 仙台市へ「自殺対策戦略研究」中核的研究実施研究
実施地域の 打診
- 平成18年 仙台市研究参加の承諾

関係部局内での学習会

H18.6 自殺対策基本法制定
19.6 自殺総合対策大綱



自殺対策に対する課題の共有



仙台市保健福祉計画に位置づけ

- いきいき市民健康プラン 後期計画(19~22年度)
- 障害者保健福祉計画(18~23年度)



研究と連動し、宮城野区を介入区として重点的に事業を実施

現在の主な具体的取り組み

《 体制づくり・一次・二次・三次予防 》

1. 連携体制づくり

● 庁内

- ・ 仙台市自殺対策予防プロジェクト会議（H18.10設置）
行政（健康福祉局・子供未来局の関係各課）と研究班
コーディネーター課：健康増進課
- ・ 自殺予防対策プロジェクト会議宮城野区担当者会議
保健福祉センター関係各課

● 庁外

- ・ 仙台市自殺対策連絡協議会（H19.11設置）

2. 一次予防

自殺やうつの問題について、意識を高め、市民全体の取り組みを推進

① 一般住民向け普及啓発

**メンタルヘルスの啓発・・市政だより、HP
シンポジウムの開催**

**地域健康教育、健康まつり等
市民センターとの連携事業**

地区社会福祉協議会の活動

② 地域のキーパーソン向け普及啓発

民生児童委員研修

地域包括支援センター職員研修

保健福祉関係者、区役所職員研修

2. 二次予防

ライフステージの中で、問題を抱えた人が早期に相談につながり、必要な支援が提供できる支援体制づくり

① 抑うつ高齢者地域ケア事業

- ・ 鶴ヶ谷プロジェクトを基盤に、抑うつ高齢者等地域ケア事業化 (H17. 10~)**
鶴ヶ谷地区→宮城野区全域へ→市内全域へ (H19.10~)
- ・ 地域ケア事業のケアプログラム**

② 働き盛りのメンタルヘルス

- ・リーフレット等を通して、相談窓口の普及啓発
- ・事業所と連携したメンタルヘルスマodel事業

③ 子育て支援

- ・産後うつや子育てに悩む母親支援

③ かかりつけ医との連携（新規）

- ・地域の内科医等と連携した取り組み（H20～）

3. 三次予防関連事業

自死遺族が孤立せず、支えあうことができるように

宮城県内4つの自死遺族支援グループ（仙台市内 3グループ）

- **自死遺族へのアプローチ**

わかちあいの会の周知

- **自死遺族会への支援（新規）**

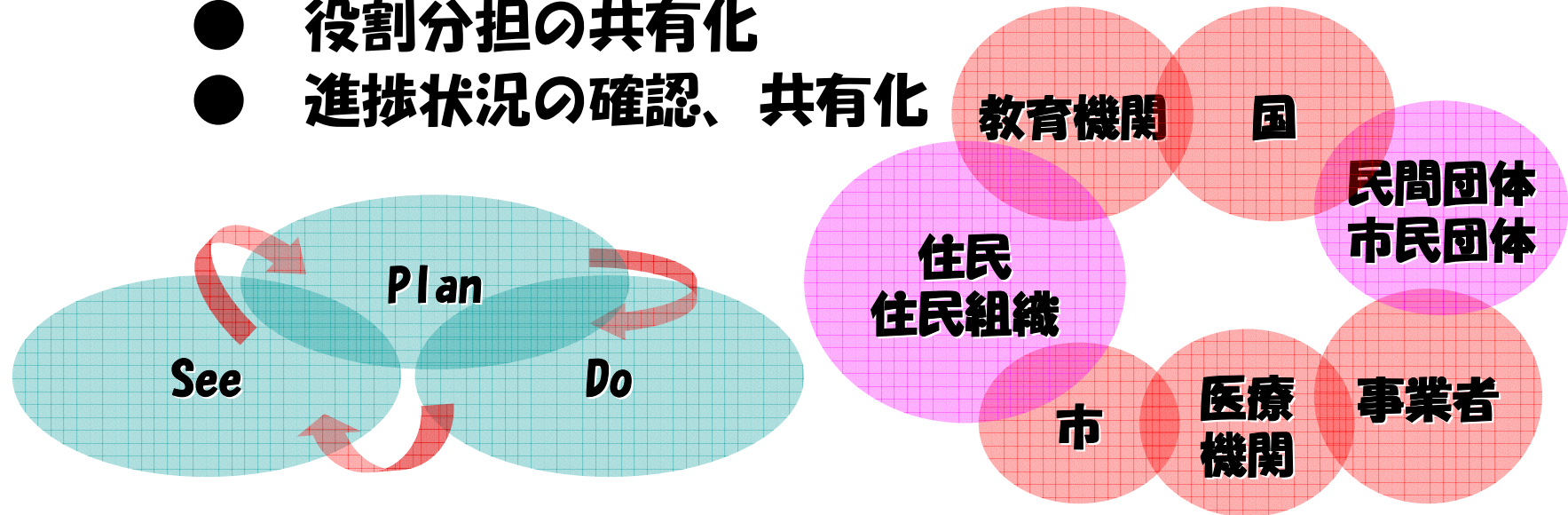
活動助成制度開始（H20～）

仙台市の取り組み

- * 厚生労働省こころの科学研究事業『自殺対策戦略研究』と連動した取り組み**
- * これまでの保健事業を生かし、その中に自殺予防の視点で見直していく取り組み**
- * 地域住民と課題を共有し、何ができるか話し合い、住民主体の活動にしていく取り組み**
(地域こころの健康づくり事業・介護予防事業等)

保健師として思うこと

- 現状の課題の把握
- 課題の共有と連携するしくみづくり
- コーディネートの部署の明確化
- 目的の共有化
- 役割分担の共有化
- 進捗状況の確認、共有化



保健師の地域活動の中で人と人のつながりを強化していく地域づくりの大事さ！！