

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質にも大きく影響します。こころの健康の具体的な要素は、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、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)、そして、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)等があげられます。

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係しています。また、こころの健康を保つためには、ストレスに立ち向かう抵抗力(ストレス耐性)を高めて、ストレスに上手に対処することが大切です。「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な休養」はストレス耐性を高めます。

この章では、平成28年改正された自殺対策基本法に基づき、国が定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえて、本計画と合わせて『生きるを支える計画(秩父別町自殺対策計画)』と位置づけています。

1. 現状と課題

(1) 母子の状況

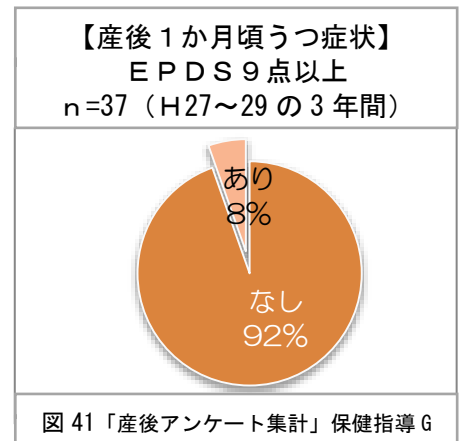
〈1〉産後うつスクリーニングアンケート

妊娠・出産は女性の大きなライフイベントのひとつです。ホルモンバランスが変化し、喜びとともに不安を抱える危機的状態でもあり、こころの健康がより大切な時期です。

本町では妊娠届出時に保健師による面接と合わせて、『妊婦さんアンケート』を実施し、その中で、「気持ちの状態」「子どもの頃からの愛情」「望まれた妊娠」など母子支援の必要性(ハイリスク妊婦)を見極め、早期支援につなげる対応を行っています。

また、全妊婦を対象に「妊婦さん訪問」を行い、『産後ママのためのからだこころのセルフケア』の冊子を用いて、妊娠期からのこころのケアと産後のホルモンバランスの変化などのメカニズムを解説し、妊婦さん本人が予備知識を得ることで早期のSOSやコントロール行動につながるよう予防的支援を行っています。

産後は全産婦さんを対象に、新生児訪問と合わせ「産婦さん訪問」を行い、『産後のアンケート』(3部構成「育児支援チェックリスト」「赤ちゃんの気持ち」「産後の気分(エジンバラ産後うつ質問票)」)を実施し、産後のメンタルケアに配慮しています。平成27~29年の3年間では高得点(EPDS9点以上)は1割弱でした。点数に関わらず支援が必要とされる場合には、頻回の訪問支援や関係機関との調整にて育児支援につなげ、治療が必要となる産婦はいませんでした。



〈2〉乳幼児健診時の子育てアンケート

乳幼児の子育て期における保護者（特に母親）のこころの健康は、母子関係にも影響し、いきいきとした豊かな子育てにつながる大切な要素のひとつです。最近、「孤育て」とも言われるほど、母子を取り巻く環境は変わり、社会全体での子育て支援が必要になっています。

乳幼児健診時の子育てに関するアンケートの中から、『赤ちゃんへの質問票』で高得点となる18点以上は18%で5人に1人は、育児不安や育児疲れがみられます。また、アンケートの中の『母のゆったりとした気分で過ごせる時間の有無』では、児の年齢が上がると「何ともいえない」が増え、「いいえ」は少数ですが、どの年代にもみられています。

また、『児の育てにくさの有無』では、年齢が上がると「時々」「いつも」が増えており、成長とともに育てにくさを感じる方がみられます。育てにくさは、子育ての負担感にもつながります。

その子のタイプにあった関わりと環境づくりへの支援を、関係機関とともに整えていく必要があります。

産後3～4か月
【赤ちゃんの質問票】
18点以上
n=33（H27～29の3年間）

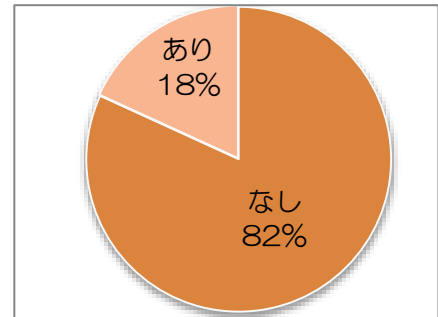


図42 「産後アンケート集計」保健指導G

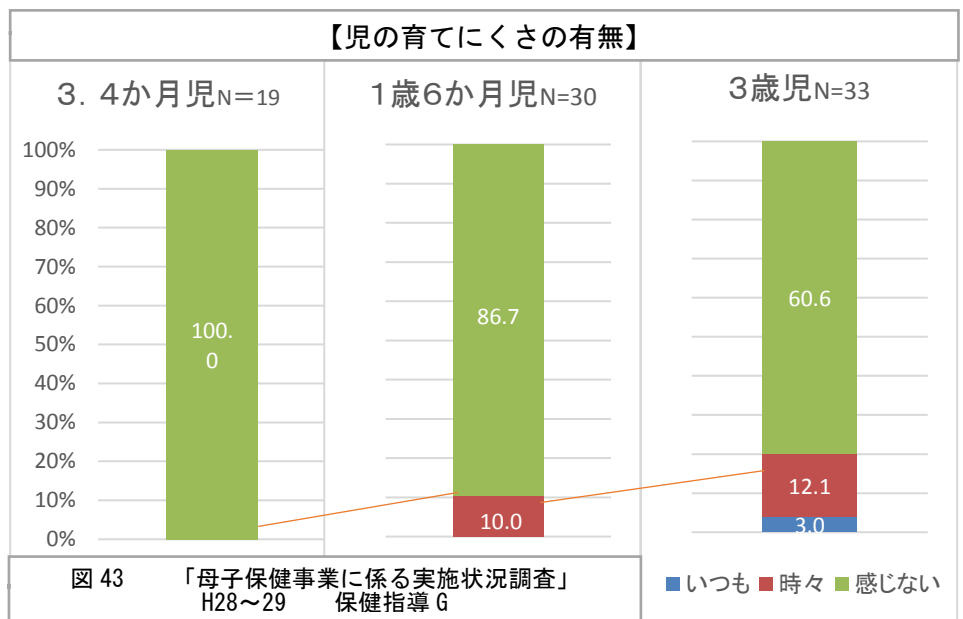


図43 「母子保健事業に係る実施状況調査」
H28～29 保健指導G

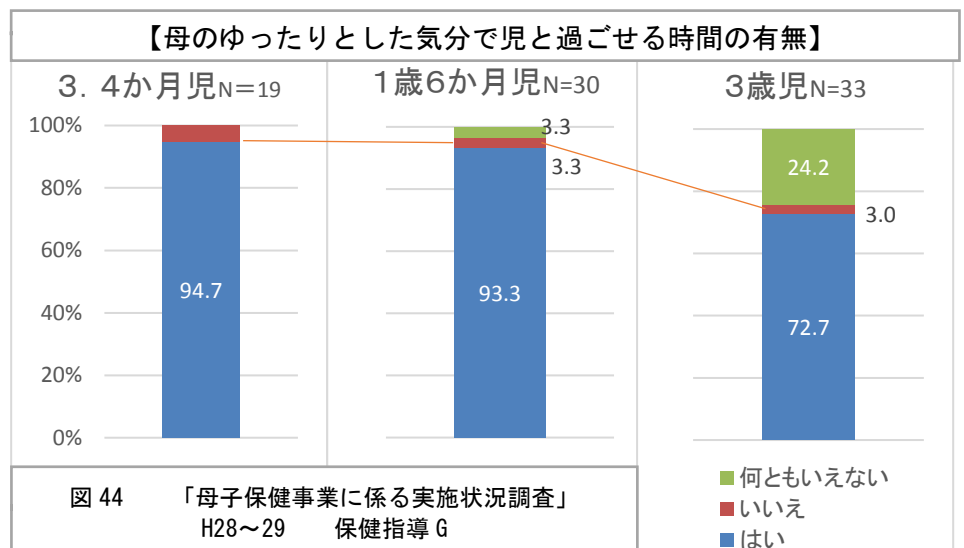


図44 「母子保健事業に係る実施状況調査」
H28～29 保健指導G

〈3〉母子保健活動より

母子保健事業における養育支援では、発達支援と虐待予防の視点から各種事業を体系化し、展開しています。平成24年から取り入れた子育て支援ファイル「ステップ♪ちっぷ 母子手帳ぶらす」は、当初は配慮が必要な児とその保護者へ渡していましたが、平成26年度からは出生時に全員に配布しています。

年々、配慮を必要とする児への予防的支援が増加し、最近では幼少期に“気になる子”だった児が中学校等で不登校傾向となり保護者からの相談として関わる事例が目立ってきています。

(平成30年度の不登校等の相談：実件数6件、延件数27件)。配慮を必要とする児は、コミュニケーションの苦手さ等で“SOSを出す”ことが難しい場合もあります。幼少期から各種支援にて、児本人・家族・学校や関係機関の周囲の方等と切れ目なく連携しながら育ち支え合えることが重要です。

(2) 成人期・高齢期の状況

(1) ストレスチェック事業より

本町では、壮年期の“カラダとココロの両面からのストレスコントロールによる健康づくり”として、うつ病等のこころの疾病の啓発、予防、早期相談・治療を目的とした『ストレスチェック事業』を平成27年度から実施しています。当事業では、「ココロのストレス問診票」によるスクリーニングをもとに個別面接を行い、ライフイベントや食習慣・嗜好品との関係などのストレスの背景を対象とともに振り返りを行い、ストレスコーピング（ストレスを上手に対処する方法）のきっかけにつなげています。

また、こころの不調の状態を知ることによって自分だけでなく、身近な人の不調にも気づき早めに相談・対応につなげることができるよう知識の普及も目的としています。

【ストレスチェック事業の実施状況】 表 45 「保健事業の実績」H27～29 保健指導 G

	受診数	提出数	提出率	判定別			
				心配なし	ストレス蓄積	お疲れ	疲弊
H29	45	39	86.7	69.2%	23.1%	7.7%	0%
H28	48	38	79.6	71.1%	21.1%	7.9%	0%
H27	49	39	79.6	71.8%	20.5%	7.7%	0%

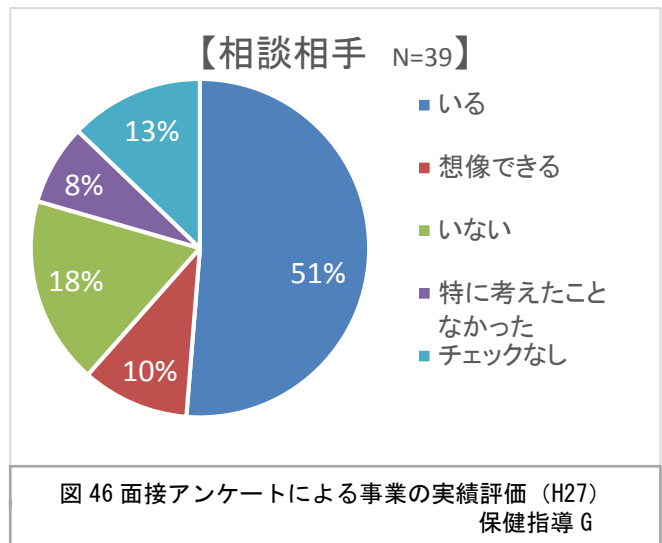
ストレスチェック事業では8割程度の方が提出し、そのうち7割は「心配なし」です。一方で「お疲れ」が7～8%となっています。

事業は、平成30年度で4年目となり住民健診項目のひとつとして定着してきています。

こころの不調の際の相談相手は「いる」「想像できる」で6割があるものの、「いない」が18%で特に男性にその傾向がみられます。また、面接で把握できたストレスの内容としては、農家ならではの天候等の自然現象等や経営に関する心配がみられました。

ストレス蓄積の多い方は、面接時のライフイベントの振り返りにてあらためて関連性に気づかれることが多く、“話す”ことで自分の状態を客観的にとらえる機会となっています。引き続き、ストレスチェック事業を継続し、ストレス蓄積が少なく知識の理解や予防行動へのエネルギーがある状態での予防支援を強化していく必要があります。

また、事業のみならずストレス蓄積によるこころの不調が心配な場合は、「ココロのストレス問診票」を利用し、その方にあったストレスコーピングの検討や必要に応じた受診行動への相談につなげていく必要があります。



【過去1年間の主なライフイベント】

- ・ 家族の病気⇒チェックをしながら家族が「うつ傾向」かもと気づいた
- ・ 家族の変化⇒子どもの独立、親の死去、親や夫の病気・介護
- ・ 体調の変化⇒更年期？疲れやすさ、イライラしやすい、肩こり↑、不眠
- ・ 仕事の変化⇒多忙へ、転職、無職へ
- ・ 今はなくてもいつ変化するかわからない（「誰にでもおこりうること」と。）
- ・ 1年間以内ではないが離婚 など

表 47 面接アンケートによる事業の実績評価 (H27) 保健指導 G

〈2〉 特定健診の質問票より

睡眠は、脳と体を休ませ疲労回復しエネルギーをためる大きな役割があります。睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える要素です。睡眠不足によって体のメンテナンス作業が滞ると疲れがたまって集中力がなくなり、病気への抵抗力が弱まります。また、睡眠障害が長引くところの不調にも影響します。

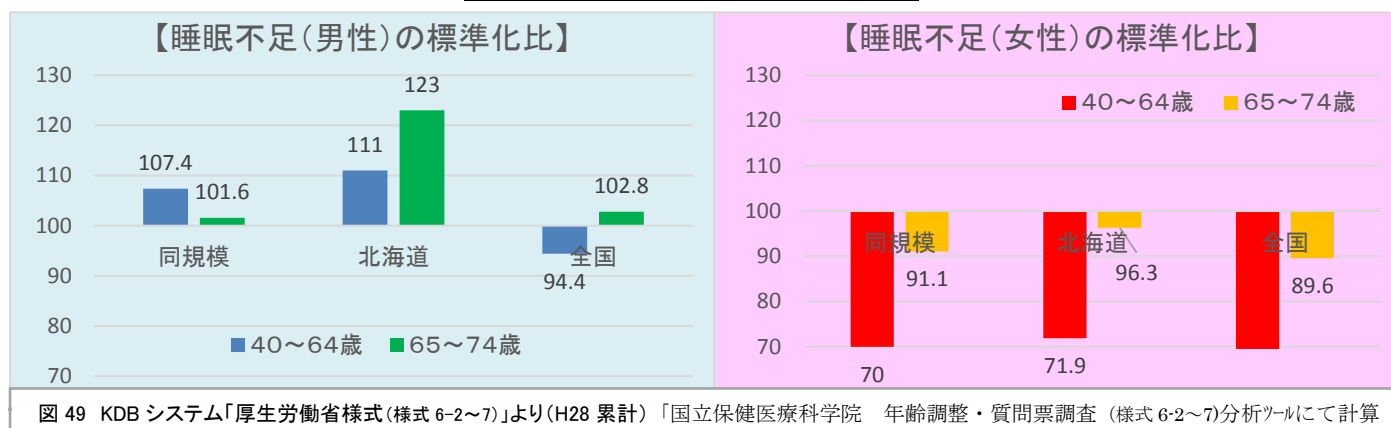
飲酒は、適量を楽しく飲めばストレスをやわらげる作用があります。しかし、飲み方によっては良い眠りを妨げ睡眠障害に影響し、アルコール依存症になるリスクが高まります。また、悩みを紛らわすための飲酒はうつ病等の誘因になる場合もあります。“多量飲酒+うつ+不眠”は“自殺”を招く負のスパイラルといわれています。

① 睡眠の状況

【睡眠不足と回答した割合】

H28	40～64 歳	65～74 歳
男性	26.5%	20.0%
女性	21.4%	21.8%

表 48 国保 KDB システムより (H28) 保健指導 G



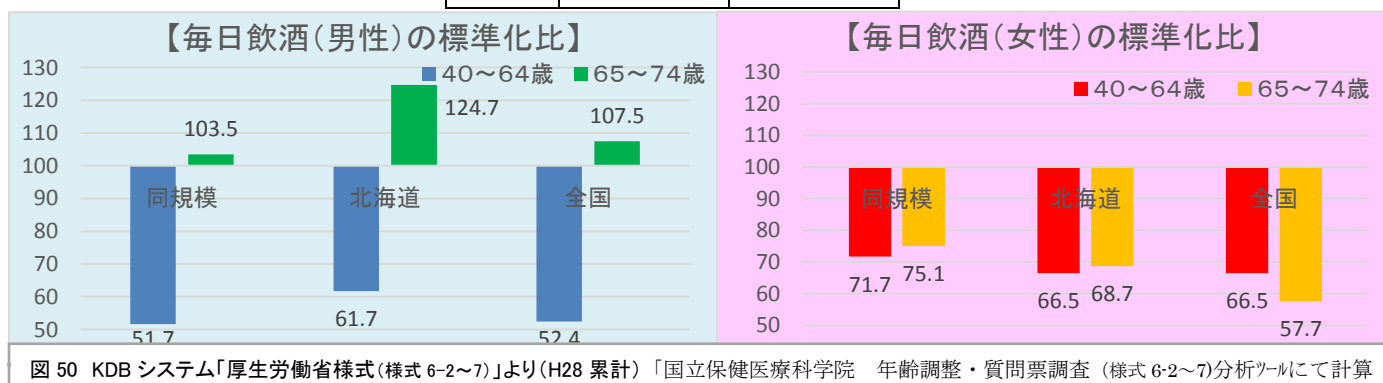
男女ともに睡眠不足と回答している割合が2割を超えています。しかし、標準化比(100を標準とする)で算出すると、男性で北海道標準化比より若干高いものの、同規模や全国と比べると高くはない。女性は、標準化比で下回っています。

② 飲酒の状況

【毎日飲酒と回答した割合】

H28	40～64 歳	65～74 歳
男性	23.5%	50.0%
女性	10.0%	4.9%

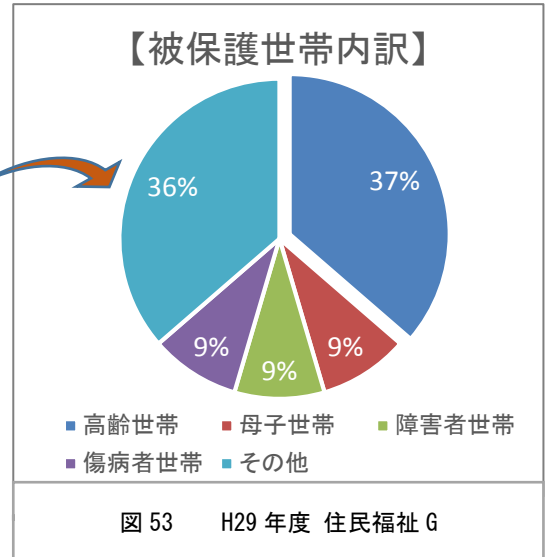
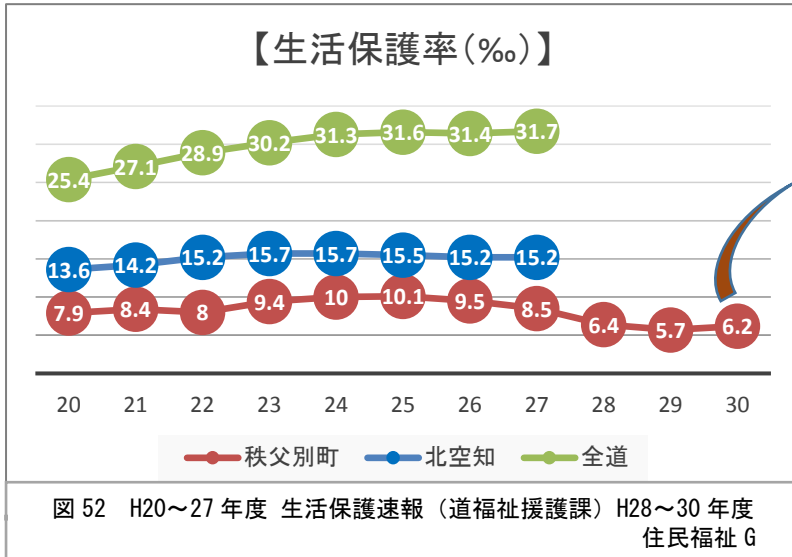
国保 KDB システムより (H28) 保健指導 G



毎日飲酒は、40～64 歳男性で2割強ですが、65～74 歳男性が半数と多く、高齢期の男性の常習化がみられます。女性は、標準化比で大きく下回っています。

(3) 生活困窮者の状況

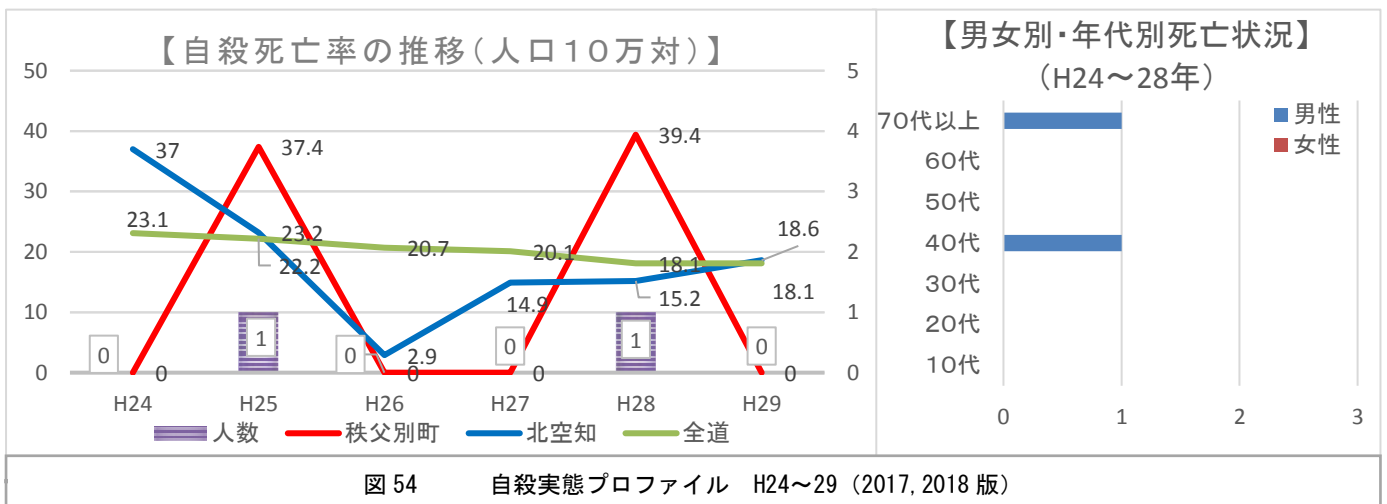
生活に困窮する方に対し、その困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、自立を助長することを目的とする生活保護は、困窮している生活を立て直すきっかけとなる生活のセーフティネットです。



本町の生活保護率は平成25年をピークに微減しています。全道や北空知と比較しても高くはありません。また、被保護世帯内訳では高齢者の割合が高くなっています。

(4) 自殺の状況

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、こころの病気などの問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、このような危機は誰にでも起こり得ます。



◆秩父別町の主な自殺の特徴（自殺実態プロフィール 特別集計（自殺日・住居地、H25～29 合計））

表 55

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性 60歳以上有職同居	1	50.0%	109.6	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺/②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
2位:男性 40～59歳有職同居	1	50.0%	82.9	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺

本町は、人口規模が小さいため、自殺者が1人でもみられると人口10万対での自殺率も大きくなります。自殺実態プロフィールによる本町の自殺の特徴では、男性の壮年期から高齢期で同居人有となっています。

自殺者1人の増減で大きく変化するために統計のみでは課題がみえにくいですが、ひとりの生命を守る取り組みは、生きやすい町づくりの取り組みとなります。今後も心身の健康づくりとしてこころの健康を推進していきます。

こころの健康に関する課題

- ① 子育て世代が「孤育て（孤立した子育て）」にならず、子のタイプに合った関わりと環境づくりでその子らしい子育て・親育てへつながる。（発達支援と虐待予防支援）
（重点：◆産前産後メンタル予防、◆関わりに配慮が必要な児への予防的関わり）
- ② カラダとココロの両面からの健康づくり。
（重点：◆望ましいストレスコーピング、◆自分や周囲の方の抑うつ症状への気づき）
- ③ 地域とつながる居場所づくりや生きがいづくり。
（重点：子育て期、高齢期）
- ④ 社会的な要因による不安や困り感などのSOSを出せる力・関係づくり。（全世代）



2. こころの健康づくりへの基本目標

こころの健康をめぐる現状と課題を踏まえ、秩父別町の特性に応じ、関連施策と連携した包括的な取り組みを推進していきます。

【基本目標Ⅰ】 町民の心身の健康づくりにつながる推進 〔生きることの促進要因〕〔啓発・周知〕〔支える人材育成〕

日常生活全般をとらえ、習慣や行動の形成や維持についての原理を明らかにする行動科学を理解し、身体的な健康とこころの健康を統合した全人的なアプローチを行います。運動や食事、喫煙や飲酒など、身体健康に直接影響する生活習慣行動だけではなく、ストレスコントロールやライフイベントとの関連にあわせてセルフケアを行えることが健康を実現する助けとなります。また、妊娠期・乳幼児期から高齢期まで、ライフステージにあわせたこころの健康づくりにつながる取組みを推進します。

【基本目標Ⅱ】 SOSを出せる力や関係づくりの推進 〔SOS出し方教育〕〔啓発・周知〕〔支える人材育成〕

もやもやとした感情などに自分で気づいたり、その思いを言葉で表現したり、対応することは容易なことではありません。自分に直面する問題に対応する力やライフスキルを身につけることができることはこころの健康を維持するための大切な力です。

困ったときやつらい時には助けを求めてもよいということ（SOSの出し方教育）や自分のこころのSOS（睡眠、食欲、体調、行動など）に気づく力を高めていくことは生きる力にもなります。また、家族や周囲の人はそのサインに早期に気づき、ゆっくりと話を聞く力や場合によっては必要な専門の方へつなげる知識と行動力が必要です。児童・生徒のみならず周囲の大人、そして大人自身も気づき合える関係づくりができる取組みを推進します。

【基本目標Ⅲ】 居場所づくり・生きがいづくりの推進 〔生きることの促進要因〕〔啓発・周知〕〔支える人材育成〕

自己肯定感や信頼できる人間関係は生きることの促進要因と言われています。居場所づくりの活動や生きがいづくりの活動は支え合える関係づくりにもつながります。また、誰かとどこかでつながっていることは孤立予防にもつながります。

【基本目標Ⅳ】 地域のネットワークの推進 〔ネットワークの強化〕〔啓発・周知〕〔支える人材育成〕

さまざまな人々とのつながり、関係機関の連携を通し、町民と行政、関係機関の顔の見える関係をより丁寧な築きながら地域で支え合えるネットワークづくりを推進します。

3. 基本目標に基づく具体的目標と対策

- (1) からだとこころの関連性やメカニズムを理解し、自身の状態にあったセルフケアを行えるよう取り組んでいきます。
 - ・自分の心身の状態を客観的にとらえ、ストレスなどと上手につきあえる。
 - ・ライフステージやライフイベントによっておこりうる心身の変化を予測でき予防行動がとれる。
- (2) 心身の不調など自身に直面する問題に気づき、身近な人などへSOSを出せる生きる力を養え、また家族や周囲の人はそのサインに気づき対応できよう啓発していきます。
- (3) 積極的に参加し、お互いに支え合える生きがいや心地よさを感じる居場所づくりを推進します。
- (4) 顔の見える関係を大切にした地域で支え合えるネットワークづくりを推進します。

各種母子保健事業（#1）、健康づくり事業（#2）、介護予防事業（#3）を通して、ライフステージに合わせたこころの健康づくりやこころの不調への気づき・SOSの出せる力などの啓発・相談を実施します。また、地域にある集い交流できる場や生きがい活動、見守り活動の活性化を支援します。（#4）

さらに、様々な問題が複雑化する前に早い段階での問題の解決につながるよう早期に随時の個別の相談に対応し、必要に応じて個々の課題に合わせた各種相談（#5）につなげるなど庁舎内連携の強化はもとより様々な関係機関との連携の充実を図ります。

#1～思春期教室、妊娠届出時アンケート相談面接、産後うつスクリーニングアンケートと訪問支援、乳幼児健診時の子育てアンケート（4・7・10か月児、1歳6か月児、3歳児、5歳児）、産後ケア事業、乳幼児健診事後支援、子育て講話、子育て相談、2歳児訪問、発達療育支援、早期発達相談、転入児重点子育て相談、虐待予防スクリーニング事後支援、ハイリスク家庭重点支援 など

#2～ストレスチェック事業、特定健診・特定保健指導事業、健診事後保健相談事業、健康相談 など
#3～老人クラブ健康教育・相談事業、高齢者うつ自己チェック、介護予防訪問相談支援、認知症サポーター養成講座 など

#4～子育てサロン、こども園、ちっぷっ子、各種社会教育事業（笑学校など）町内会連合、老人クラブ連合活動、ふれあいいきいき広場、まるごと元気運動教室、サロン楽笑会、各種自主活動、高齢者事業団、やまびこ会、食生活改善協議会、シルバー見守り、宅配食事サービス、各種団体の見守り支援 など

#5～スクールカウンセラー事業、地域包括支援センター相談、住民相談会、行政相談会、無料法律相談会 など

各事業については、次頁にて記載しています。

4. こころの健康づくりの取組み

◆：住民課の主催事業 □：他課の主催事業 ◇：関係団体の主催事業

図 56

【基本目標Ⅰ】

町民の心身の健康づくりにつながる推進

[生きることの促進要因][啓発・周知][支える人材育成]

【基本目標Ⅱ】

SOSを出せる力や関係づくりの推進

[SOSの出し方教育][啓発・周知][支える人材育成]

【基本目標Ⅲ】

居場所づくり・生きがいづくりの推進

[生きることの促進要因][啓発・周知][支える人材育成]

【すくすく支援（ポピュレーション支援）】

- ◆思春期講座
- ◆妊娠届出時アンケートと相談面接、妊婦訪問での知識の啓発
- ◆産後うつスクリーニングアンケートと訪問支援
- ◆乳幼児児健診時の子育てアンケート
(4・7・10か月児、1歳6か月児、3歳児、5歳児)
- ◆子育て相談 ◆2歳児訪問 ◆子育て講話

【さくら支援（予防支援）】

- ◆産後ケア事業 ◆乳幼児健診事後支援
- ◆発達療育支援 ◆早期発達相談
- ◆転入児重点子育て相談 ◆支援プラン作成

【クローバー支援（療育支援）】

【オレンジ支援（虐待予防）】

- ◆虐待予防スクリーニング事後支援
- ◆ハイリスク家庭重点支援

当町の自殺実態
プロフィールより
多世代家族では
壮高年期男性への
配慮も留意！

当町の自殺実態
プロフィールより
壮高年期男性の
面接時重点配慮！

- ◇子育て支援センター：子育てサロン
- ◇こども園
- ◇ちっぷっ子
- 社会教育事業 [教育委員会]

【見守り支援】

- ◆シルバー見守り ◆宅配食事サービス
- ◇各種団体の見守り支援

【集まる・交流の場】

- ◇町内会連合、老人クラブ連合活動
- ◆◇ふれあいいきいき広場
- ◆まるごと元気運動教室
- ◇サロン楽笑会 □笑学校
- ◇各種自主活動（命の貯蓄体操・カラオケ・健康おどり・オールドパークアップなど）

【生きがいづくり】

- ◇高齢者事業団
- ◇やまびこ会 ◇食生活改善協議会 など

身近な SOS 発信

- ◆子育て包括支援センター連携会議
- ◆要保護児童対策協議会
- 特別支援教育連携協議会 [教育委員会]
- 青少年問題協議会 [教育委員会]

- ◆地域ケア会議
- ◆シルバー見守り協議会
- ◆地域支援センター連携調整
- ◆民生児童委員協議会
- ◆人権擁護委員会
- ◆保護司会

より充実した
必要時の
庁舎内連携！

- ◆未受診者訪問
- ◆ストレスチェック事業
- ◆特定健診・特定保健指導事業
- ◆健診事後保健相談事業
- ◆健康相談
- ◆町広報

- スクールカウンセラー事業 [教育委員会]

- ◆老人クラブ健康教育・相談事業
- ◆高齢者うつ自己チェック
- ◆介護予防訪問相談支援
- ◆認知症サポーター養成講座

- ◆地域包括支援センター相談
- ◆住民相談会
- 行政相談会
- 無料法律相談会

子ども・子育て世代

働きざかり世代

シニア世代

【基本目標Ⅳ】地域のネットワークの推進 [ネットワークの強化][啓発・周知][支える人材育成]

5. こころの健康づくり事業

◎=主な直接的な対象
○=間接的な対象
△=家族状況によって配慮

(1) こころの健康づくりの重点事業 *「主な内容」は、こころの健康づくりに関連する内容をピックアップしています。

事業名	主な内容	担当課	関連協力団体	健康づくり	SOSを出せる力	居場所づくり	ネットワーク	子育て世代	働き盛り世代	シニア世代
◆思春期講座	次世代を担う子ども達へ命の大切さを伝え、自分の健康や自分の心身を守る力を養え、また自己肯定感をもち健全な将来設計ができることを目的とします。 小2、4、6、中3と成長に合わせた内容を積み上げていき、自らの不安や変化に気づき、SOSを出せ、さらに周囲のSOSにも気づける力を養います。保護者向けのリーフレットの配布にて家庭でのフォロー、家族力の向上も図ります。さらに、働き盛り世代の親世代への周知・啓発を図ります。	住民課 保健指導G (子育て包括支援センター)	小・中学校 教育委員会 (学校教育)	●	●			◎	○	
◆妊娠届出時アンケートと相談面接 ◆妊婦訪問での知識の啓発	「妊娠届出時アンケート」と「母子支援ハイリスクチェック・応援プラン」で支援の必要な特定妊婦の早期発見と重点支援を行います。 全妊婦の訪問支援にて、事前に妊娠期・産褥期のこころの健康についての確認と知識の啓発を行います。 『産後ママのためのからだところのセルフケア』の冊子の配布と解説し、妊婦さんのタイプや特徴に合わせた助言をします。 また、妊婦健診助成申請の来所毎に妊娠経過や変化をともに確認し心身の安定を支援します。 あわせて、働き盛り世代の夫や親世代への周知・啓発を図ります。家族状況によっては、シニア世代までのこころの健康づくりを配慮します。	住民課 保健指導G (子育て包括支援センター)	産婦人科等の医療機関	●	●		●	◎	○	△
◆産後うつスクリーニングアンケートと訪問支援 ◆養育者支援保健医療連携システム	新生児訪問と合わせ全産婦の訪問支援にて、「産後アンケート(3部構成)」を実施し、産後のメンタルケアに配慮します。また、点数のみならず睡眠状況など総合的に勘案し、必要な育児支援や家族調整を支援します。 [「①育児支援チェックリスト」「②赤ちゃんの気持ち」「③産後の気分(エンジンバラ産後うつ質問票)」] 家族背景やフォロー体制を配慮し予防に取組みます。	住民課 保健指導G (子育て包括支援センター)	子育て支援センター(子育てサロン) 産婦人科等の医療機関	●	●	●	●	◎	○	△

事業名	主な内容	担当課	関連協力団体	づ健康 くり	SOS 出せぬカ	づ居場 所	ワネッ ト	子育 て世 代	世働 き盛 り	世シ ニア
◆乳幼児健診時の子育てアンケート (4・7・10か月児、1歳6か月児、3歳児、5歳児)	乳幼児健診時の「子育てアンケート」で保護者の育児疲れや関わりに配慮が必要な児の早期対応に努め、さらに、“孤育て”にならず、地域全体でいきいきと豊かな子育てにつながるよう関係機関との連携強化にも取り組んでいきます。 また、保護者へのサポート状況など家族全体のこころの健康にも配慮していきます。	住民課 保健指導G (子育て包括支援センター)	子育て支援センター(子育てサロン)、一時保育、こども園	●	●	●	●	◎	○	△
◆虐待予防スクリーニング事後支援	母子保健事業での「妊娠届出時アンケート」「産後アンケート」「子育てアンケート」、また、こども園での「おや?おや?安心サポート票」において虐待予防の配慮が必要とされた事例、さらに要保護児童対策協議会等にて支援プランを作成している事例への重点支援を行います。これらのアンケートで高リスクの場合はこころの健康に課題や心配がみられることも多いので配慮します。	住民課 保健指導G (子育て包括支援センター)	子育て支援センター(子育てサロン)、一時保育、こども園、小中学校		●	●	●	◎	○	△
◆ストレスチェック事業	壮年期を対象に、自身のストレス状態に気づき早めにストレスコントロール等の対処できセルフケアにつながるよう、からだところの両面からの健康づくりに取り組みます。特定健診等の検査データとともに生活習慣やライフイベントと心身の不調との関連に気づき、適切な対応をとれることを支援します。 また、自身のみならず身近な人や周囲の方のこころの不調にも気づき対応できるようこころの健康についての周知啓蒙を図ります。 当町の自殺予防プロファイルにより壮高年期男性の面接は特に重点として配慮します。	住民課 保健指導G		●	●			○	◎	○
◆高齢者うつ自己チェック	老人クラブなどの健康教育にて高齢期に見逃されやすい高齢者のうつ予防を目的に「自分でできるうつ病チェック」を実施、早期発見および知識の啓発を行います。 自身の予防行動や周囲の方へのかかわりのポイントと心配りができるよう啓発します。	住民課 地域包括支援センター (保健指導G・住民福祉G)	老人クラブ等	●	●	●		△	△	◎

(2) こころの健康づくりの関連事業

◎＝主な直接的な対象
○＝間接的な対象
△＝家族状況によって配慮

*「主な内容」は、こころの健康づくりに関連する内容をピックアップしています。

事業名	主な内容	担当課	関連協力団体	健康づくり	SOSの出し方	居場所づくり	ネットワーク	子育て世代	働き盛りの世代	シニア世代
<ul style="list-style-type: none"> ◆産後ケア事業 ◆子育て相談 ◆子育て講話 (子育て包括支援センター事業) 	<p>妊娠期から子育て期にわたる期間を切れ目なく、育児をはじめ地域で生活していく上での様々な相談を受け、関係機関との連絡・連携を図っていきます。</p> <p>妊娠から出産、その後の育児は喜びとともに不安を抱える危機的状態でもあります。何気ない不安を抱えて眠れない場合もあります。産婦の心身の健康状態の把握とサポート状況など家族全体のこころの健康にも配慮していきます。</p> <p>子育て講話では発達課題にあわせ見通しをもった子育てとなるように支援し、また、保護者のSOSの出しやすさにつながるよう取組みます。</p>	住民課 保健指導G (子育て包括支援センター)	産婦人科等の医療機関、子育て支援センター、一時保育、こども園、	●	●	●	●	◎	○	△
<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診事後支援、早期発達相談 ◆発達療育支援 ◆転入児重点子育て相談 ◆支援プラン作成 	<p>育てにくさや育ちのタイプで配慮が必要な児の子育てでは、親子ともに関わり方やコミュニケーションなど育児不安となり心身のストレスになる場合もあります。児の育ちに寄り添った関わりにつながるよう児と保護者の相談支援、関係機関との連絡・連携を図っていきます。</p> <p>転入児は過去の情報が少なく、また家族にとっては新しい生活となるさまざまな不安もあります。新たなことへのストレスの軽減を図れるよう訪問支援を行い、必要時は支援につながるよう配慮します。</p> <p>心身の不調や育児不安などにより手厚い支援が必要な妊産婦や家庭には支援プランを作成し、関係機関とともに包括的・継続的な支援を行っていきます。</p>	住民課 保健指導G (子育て包括支援センター)	産婦人科、小児科等医療機関、子育て支援センター、一時保育、こども園、深川療育センター、小中学校	●	●	●	●	◎	○	△

事業名	主な内容	担当課	関連協力団体	健康づくり	SOS 出せぬカ	居場所づくり	ワネット	子育て世代	働き盛りの世代	シニア世代
◆未受診者訪問 ◆特定健診・特定保健指導事業 ◆健診事後保健相談事業 ◆町広報	<p>未受診者訪問では、各種健診の案内にとどまらず心身の状態の確認や社会とのつながりの状況（引きこもりなどの心配はないか）、家族のこころの健康等も勘案していきます。</p> <p>ストレス回避行動が望ましくない生活習慣行動につながっている場合など、自身の生活習慣の振り返りと合わせて「ココロのストレス問診票」「アルコールチェック」「タバコ依存度チェック」等を利用し、生活習慣の改善をとともに、こころの不調の早期発見・対応につなげていきます。</p> <p>こころの健康づくりについての情報を広報等にて周知していきます。</p>	住民課 保健指導G	内科、精神科等の医療機関	●	●			○	◎	○
◆老人クラブ健康教育・相談事業 ◆介護予防訪問支援 ◆認知症サポ-タ-養成講座	<p>老人クラブなどの健康教育にてこころの健康づくりについての啓蒙・個別相談を行います。また、こころの不調が心配された場合には、必要な助言や適切な支援につなぐ対応を行っていきます。</p> <p>高齢者のうつは認知症と間違われたり気づかれにくく悪化する場合があります。認知症についての知識や望ましい対応について啓蒙します。</p>	住民課 地域包括支援センター (保健指導G・住民福祉G)	各老人クラブ、 深川市立病院リハ、NPO りらいふ など	●	●	●		△	○	◎
◇子育て支援センター事業（子育てサロン） ◇こども園 ◇ちっぷっ子 □社会教育事業	<p>乳幼児期の親子が気軽に集える子育てサロンの毎日開催で気軽に心地よく安らげる場をつくり、“孤育て”を予防します。</p> <p>学童期には、遊びを通して安全安心に集える場にて子どもの居場所づくりを図ります。</p> <p>また、様々な体験を通し、たくましく生きる力を身につけるよう各種社会教育事業を実施します。</p>	※指定管理 住民課 総合窓口G ※指定管理教育委員会	NPO あおぞら	●	●	●		◎	○	△

◆：住民課の主催事業 □：役場の他課の主催事業 ◇関係団体の主催事業

事業名	主な内容	担当課	関連協力団体	健康づくり	SOS発信力	居場所づくり	ネットワーク	子育て世代	働き盛り世代	シニア世代
◆シルバー見守り ◆宅配食事サービス ◇各種団体見守り支援	地域で生活していくうえで見守りが必要な高齢者等を孤立させないよう、近隣での安否確認やご近所付き合い、困った時のSOSを出せる関係づくり、既存団体の見守り声かけの活性化に努めます。	住民課 地域包括支援センター (住民福祉G)	各協定事業所、委託業者、各種団体			●	●	△	○	◎
◆◇ふれあいいいきいき広場 ◆まるごと元気運動教室 □笑学校 ◇サロン楽笑会 ◇各種自主活動	介護予防を目的し、身体機能や脳の活性化を図るとともに、地域住民同士の交流を図り、安心して過ごせる居場所を目指します。また、社会参加の機会として閉じこもり予防につなげます。	住民課 地域包括支援センター (住民福祉G) 教育委員会	社会福祉協議会、委託業者、自主活動G			●	●	△	○	◎
◇高齢者事業団 ◇やまびこ会 ◇食生活改善協議会	生きがい活動として高齢者の就労やボランティアによる社会貢献活動に側面的支援を行います。	※事務局 住民課 住民福祉G 保健指導G	社会福祉協議会			●	●	△	○	◎
□スクールカウンセラー-事業 ◆地域包括支援センター相談 □行政相談会 □無料法律相談会 ◆各窓口での随時の相談 (生活保護・年金・水道・税金など)	小中学校へのスクールカウンセラーの派遣により学校生活やこころの不調に関する相談体制の充実を図ります。 生活困窮や心配事など日々の暮らしの中で自身や家族では解決が困難な問題を抱えている方の相談を行い、適切な支援へつないでいきます。また、必要な生活支援につながるよう各担当部署間の連携をより強化します。	教育委員会 住民課 住民福祉G 総務課	小中学校 民生児童委員		●		●	◎	◎	◎
◆子育て包括支援センター連携会議 ◆要保護児童対策協議会 □特別支援教育連携協議会 □青少年問題協議会 ◆地域ケア会議 ◆シルバー見守り協議会 ◆地域支援連携調整 ◆民生児童委員協議会 ◆人権擁護委員会 ◆保護司会	こころの不調に関連する課題は、様々な問題が潜在して複合的に連鎖して起きています。 それぞれの関係機関の連携体制を強化し、地域で支えるネットワークづくりの充実を図ります。	住民課 住民福祉G 保健指導G 教育委員会	各種関連団体		●		●	◎	◎	◎

◆：住民課の主催事業 □：役場の他課の主催事業 ◇：関係団体の主催事業

6. こころの健康における数値目標

指 標	内 容	現 状 値	目 標
・母子の各種アンケート回答の割合 (拒否がない)	「妊娠届出時アンケート」 「産後のアンケート」 「子育てアンケート」 (4、7、10か月、1歳6か月、3歳、5歳)	100%	維持
・産後アンケートの高得点の割合	・産後アンケートのうち「産後の気分（エジンバラ産後うつ質問票）」が9点以上。 ・支援を必要とした産婦の対応回数	8% 4か月健診までの訪問等対応回数2~3回	減少 維持
・子育てサロンの参加割合	・4か月健診までにサロンデビューする ・乳児期に複数回サロンを利用する	8割程度 9割程度	90%以上 100%
・子育てアンケートの「母がゆったりとした気分で過ごせる時間の有無」の割合	・4か月健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診	4M「はい」~94.7% 1.6「はい」~93.3% 3Y「はい」~72.7%	増：95%以上 増：95%以上 増：80%以上
・ストレスチェック事業の実施状況	・提出率 ・「お疲れ」判定者の減少 ・こころの不調の際の相談相手 ・実施対象者の拡大	H29：86.7% H29：7.7% H27：「いる」51%	増：90%以上 減：5%以下 増：70%以上 拡大
・ストレスチェック事業の波及効果	・事業受診者の家族や周囲の相談 ・他の健康相談などでの「ココロのストレス問診票」の利用状況	年間1~2名 年間3~4名	増 増
・睡眠の状況	・特定健診受診者の質問票より「睡眠不足」と回答した方の割合の減少	【男性】 40~64歳：26.5% 64~74歳：20.0% 【女性】 40~64歳：21.4% 64~74歳：21.8%	減：20%以下 減：15%以下 減：20%以下 減：20%以下
・各種協議会や連携会議の開催回数	子育て包括支援センター連携会議、 要保護児童対策協議会 特別支援教育連携協議会 青少年問題協議会 地域ケア会議 シルバー見守り協議会 地域支援連携調整 民生児童委員協議会 人権擁護委員会 保護司会		現状維持以上