

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の重要な条件であり、身体との健康とも強く関連し、生活の質（QOL）に大きく影響します。日々の生活において、十分な睡眠や休養は心身の健康に欠かせません。しかし、日本人の睡眠時間は国際的にみても男女ともに短い傾向にあります。睡眠や休養を適切に取り入れた生活習慣を確立し、生涯を通じて継続することが大切です。また、区民一人一人が、こころの健康について正しく理解し、日常生活で受けるストレスの対処法を身につけるとともに、悩みや不安を一人で抱え込まず、周囲の人や適切な相談窓口等へ相談することが必要です。さらには、周囲の人のこころの変化に早く気づき、声を掛け合うなどの支え合いが重要となります。

また、警察、消防、医師会、救急基幹病院等で構成する自殺対策協議会の場等を活用して、関係機関等との連携を強化しながら、中央区自殺対策計画（第二次）と整合を図りつつ、本区の実態に即した自殺対策の取組を推進していくことが求められます。

「こころの健康に関する正しい理解の促進」「こころの相談体制の充実」「ネットワークの強化と気づき・つなぐ人材の育成」を取組の方向性として、こころの健康づくりを推進していきます。

プランが目指す区民の姿

- 十分な休養・睡眠をとり、自分に合った適切なストレス解消法を実践しています。
- うつ等のこころの病気や自殺に関する正しい知識が身についています。
- 悩みや不安を一人で抱え込まず、周囲の人や適切な相談窓口にご相談するようにしています。
- 家族や友人など身近な人のこころと身体の不調サインに早く気づき、声をかけ、話を聴いて、適切な相談窓口につなげるようにしています。
- 区内の関係機関が相互に連携を図りながら自殺対策に取り組み、本区の自殺者が減少しています。

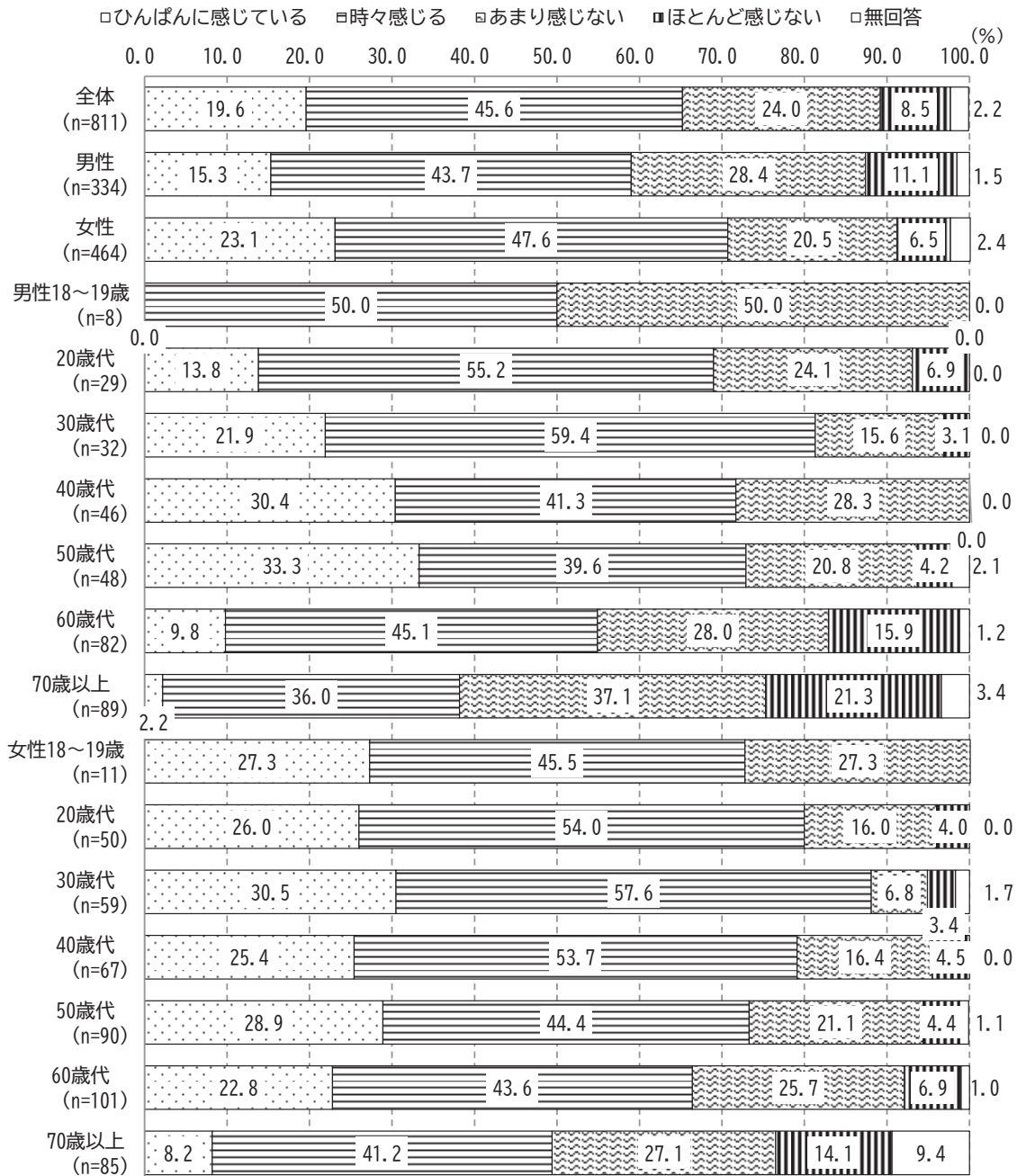
取組の方向性	取組の柱
こころの健康に関する正しい理解の促進	①休養・睡眠の確保とストレス解消に関する普及啓発
	②うつ病・自殺に関する正しい理解の促進

いきいきとした活力ある生活を送るためには、休養・睡眠をしっかり取る必要があります。睡眠不足やその質の低下は、心身の不調にもつながります。また、深刻な悩みを一人で抱え込むことで、うつ病等のこころの病気や自殺に至ってしまうこともあります。休養や睡眠の重要性の啓発やストレスへの適切な対処方法に加え、うつ病や自殺、こころの問題に関する正しい理解を広めていくことが求められます。

現状

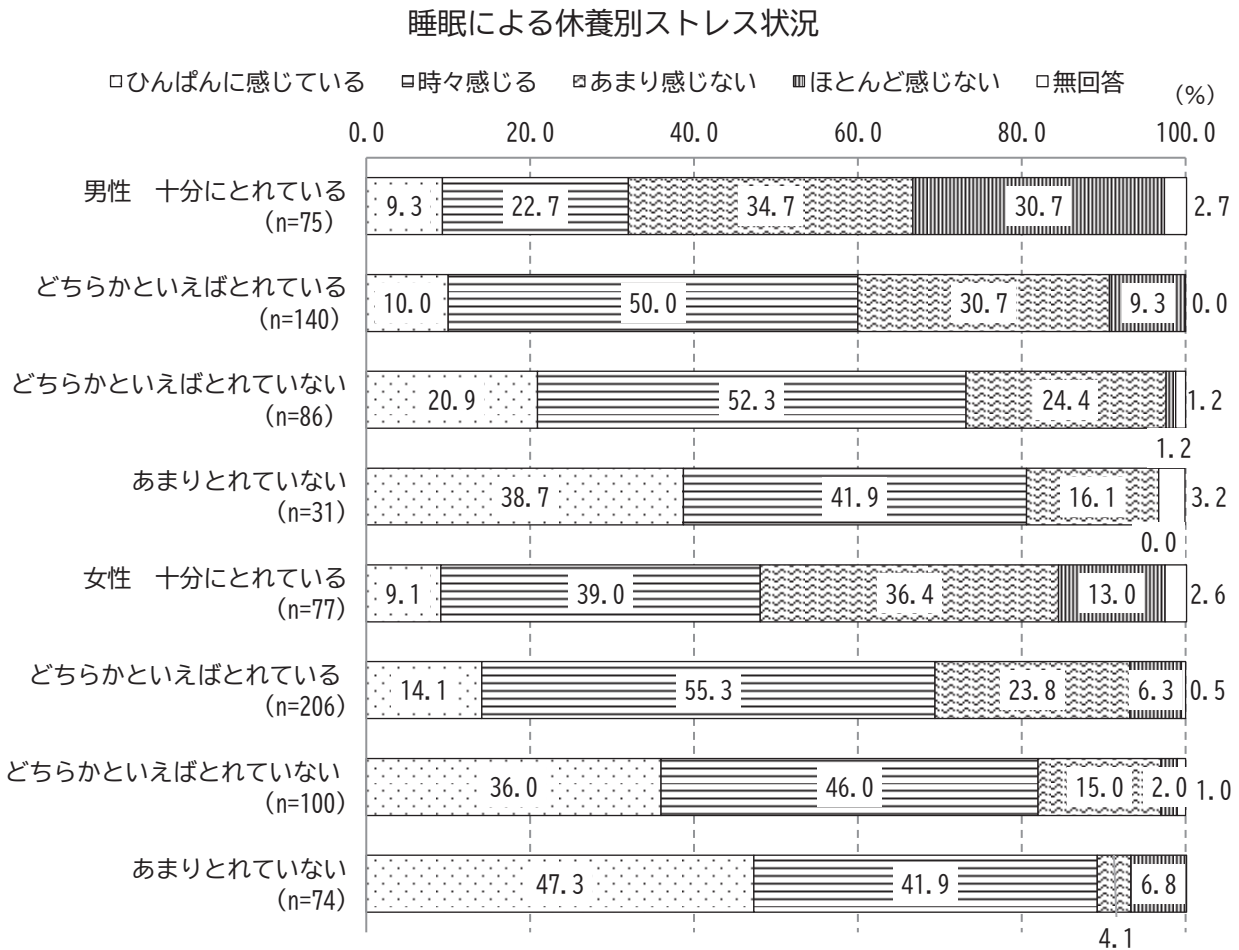
◆ストレスを「ひんぱんに感じている」、「時々感じる」と回答した区民が65.2%で、全体の6割以上を占めています。性別で見ると、女性で「ひんぱんに感じている」が23.1%と男性に比べて高い状況です。また、男性40・50歳代、女性30歳代で「ひんぱんに感じている」が30%を超えています。

ストレス状況



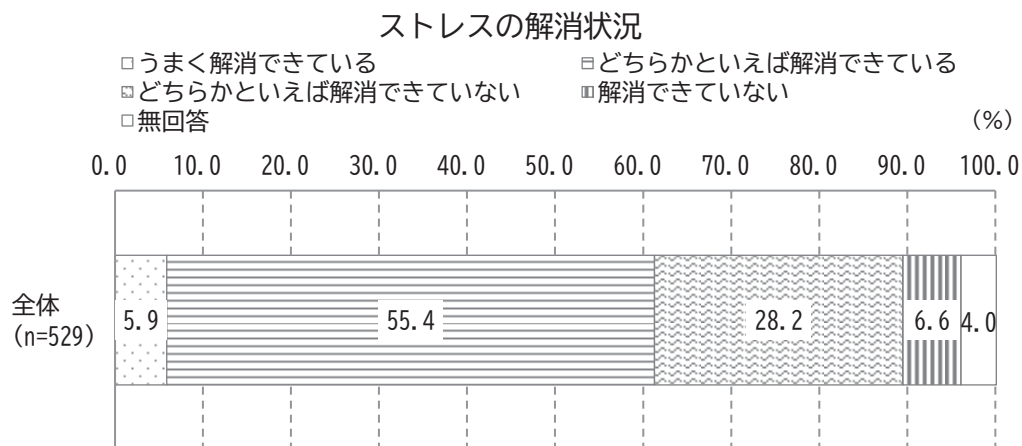
資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆睡眠による休養が取れていない人ほど、ストレスを「ひんぱんに感じている」と「時々感じる」の合計が高い結果になっています。



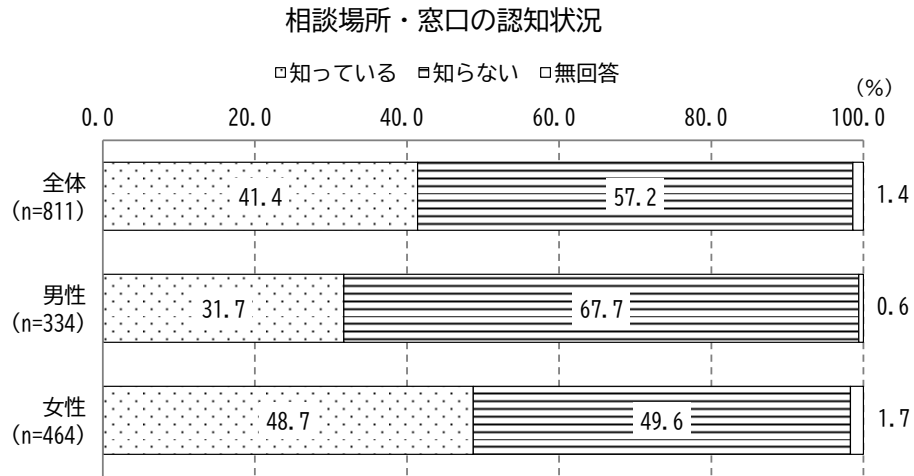
資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆ストレスについて、「どちらかといえば解消できていない」、「解消できていない」と回答した区民が34.8%を占めています。



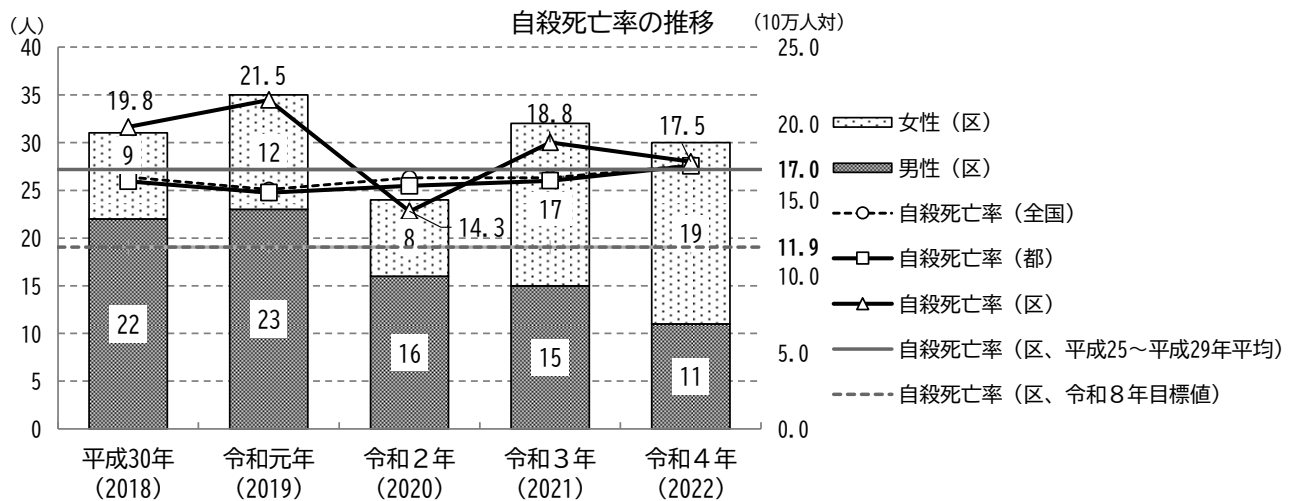
資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆心の問題についての相談場所・窓口について区民の約6割が「知らない」と回答しています。また、女性は「知っている」が48.7%と男性に比べて認知度が高い傾向がみられます。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆本区の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は増減を繰り返しており、令和4（2022）年は17.5と、国の17.3や東京都17.2と同水準になっています。



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

課題

◇こころの問題についての「相談場所・窓口の認知度の向上」を図ることを目標とした取組が求められます。

◇精神保健講習会、こころの健康相談、30・35健康チェック事業以外にも、産後うつに関する正しい理解の促進に向け、プレママ・パパママ教室での衛生教育や、妊婦面談・新生児訪問等の事業においても、周知を図っていく必要があります。

◇女性のさまざまな悩みと背景に合わせた支援の強化が必要です。

今後取り組むべきこと

①休養・睡眠の確保とストレス解消に関する普及啓発

日常生活において、休養と睡眠が心身の健康の保持に重要な役割を果たし、ストレスの解消にも効果があります。ストレスをため込むことは、心身の不調につながるため、早めのセルフケアが大切です。

区民は、休養・睡眠の重要性を理解し、意識して十分な休養・睡眠を取り入れた生活習慣を確立することが求められます。また、自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践・継続することが必要です。

区の実践

休養・睡眠の重要性をさまざまな機会を通じて、普及啓発を図っていきます。また、ストレスを蓄積しないために、ストレスの対処法についても情報提供を行っていきます。

○精神保健講習会やこころの健康相談等で、休養・睡眠の重要性やストレスへの対処等、こころの健康に関する正しい知識に関する普及啓発を図り、実践の実践・継続を促します。

○30(サマル)・35(・サ G0!)健康チェックやママの健康チェックの中で、ストレスへの対処等を相談できる場所の周知に努めます。また、ストレス解消に効果のある「運動の実技」を通じて運動の習慣化を図り、ストレス発散方法を身につけられるよう取り組みます。

○さまざまなこころの健康に関する事業について、区の広報紙やホームページ、SNS等を活用して、広く周知を図ります。

○児童・生徒のこころの問題に対応するため、小・中学校に臨床心理士の資格を持つスクールカウンセラーを派遣します。

②うつ病・自殺に関する正しい理解の促進

うつ病等こころの病気は、できるだけ早くその症状に気づき、的確な対処や適切な治療が速やかになされれば、回復も早く軽症で済む可能性が高まります。こころや身体の不調を早期に発見し、適切に対応することが重要です。また、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

区民一人一人が、うつ病・自殺に関する正しい認識を持ち、こころと身体の不調がみられたら、早めに相談するとともに、身近な人の不調のサインに早く気づき、声を掛け、話を聴いて、必要に応じて専門相談窓口につなぐことが大切です。

1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

こころの健康づくり

5

高齢者の健康づくり

1

食育の推進

区取組

うつ病等のこころの病気や自殺に関する正しい理解の促進に向け、あらゆる機会を通じて、普及啓発を行っていきます。

○うつ病・自殺予防の相談先や「こころと体の限界サイン」への気づき等を掲載したリーフレットやメッセージカードを広く配布し、正しい理解と予防について普及啓発を行います。また、妊婦面談・新生児訪問で、こころの相談窓口を周知するとともに、プレママ・パパママ教室において情報提供を行います。

○9月と3月の東京都の自殺対策強化月間に合わせ、広報特集やパネル展示、街頭キャンペーン、ポスター・懸垂幕等により、自殺予防に関する正しい認識や区の自殺対策の取組について、広く普及啓発を行います。

○うつ病・自殺対策について、区の広報紙やホームページ、SNS等を活用して広く周知を図るとともに、健康福祉まつり、健康増進フェア等のイベントでパネル展示等普及啓発を行います。

○「うつ病」や「ストレス」等をテーマにした精神保健講習会等の実施により、正しい知識の普及啓発を行います。

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

こころの健康づくり

5

高齢者の健康づくり

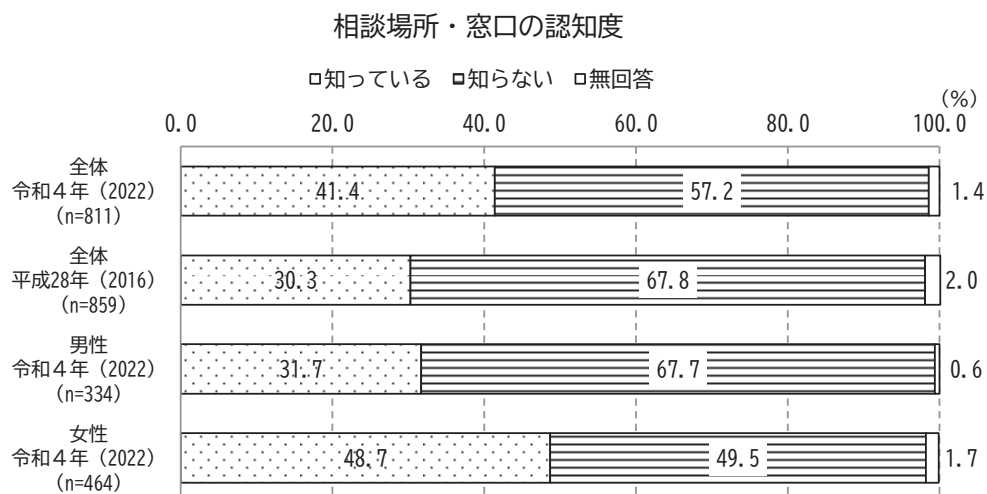
取組の方向性	取組の柱
こころの相談体制の充実	①相談窓口の周知促進
	②こころの相談事業の充実
	③産後うつ病対策の推進

悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や友人等の周囲の人や相談窓口等へ相談することで早期に治療へつながることができます。しかし、こころの問題は他人に相談しづらく、誰にもSOSを発することができないまま一人で抱え込み続けてしまうこともあります。

こころの問題を抱えた人やその周囲の人々が、気軽に相談できる窓口等を知り、必要な相談機関につながるよう、積極的に普及啓発を図ることが求められます。

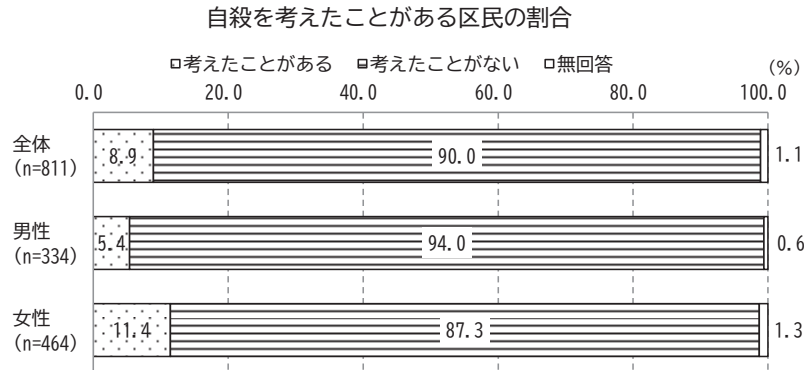
現状

◆こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている区民は41.4%で、平成28年度の調査と比較すると認知度の向上がみられます。しかし、性別でみると、女性のほうが男性に比べて相談できる場所・窓口を知っている割合が高く、認知度は性別によって差がみられます。



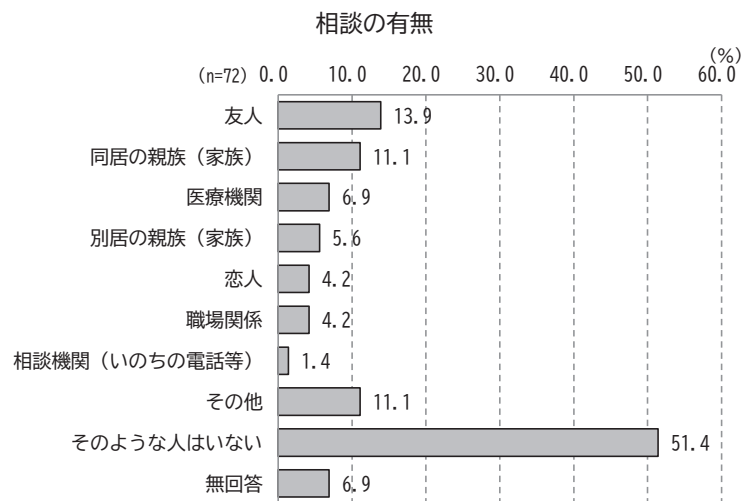
資料：中央区民の健康・食育に関する調査

◆自殺を考えたことがある区民は8.9%(男性5.4%、女性11.4%)となっていますが、そのうちの51.4%が自殺しようと考えた時の相談相手はいないとしています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆自殺しようと考えた時の相談相手としては友人や同居の家族が多くなっており、いのちの電話等相談機関へ相談した人は1%程度に留まっています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

課題

- ◇こころの健康を保つためには、本人や周りの方がこころの不調に気づき、相談することが大切です。今後も適切な相談窓口にご相談できるよう、相談窓口の認知度を向上する必要があります。
- ◇産後うつ病を早期に発見し治療につなげるため、妊娠期から子育て期の子どもをもつ母親への切れ目ない支援が必要です。
- ◇女性のさまざまな悩みと背景に合わせた支援の強化が必要です。

今後取り組むべきこと

①相談窓口の周知促進

こころの不調には自分で気づきにくく、一人で悩みを抱え込んでしまう場合があります。こころの健康を保つうえで、こころの不調を覚えたらすぐに相談することが重要です。

区民は、こころの健康に関する相談窓口を把握し、相談が必要な時に利用できるよう、日頃から関心を持っておくことが大切です。

区の実施

こころとからだの不調がみられたときや、不調のサインに周囲の人が気づいたときに、すぐに相談機関につながるよう、誰でも気軽に相談できる相談窓口の周知を積極的に進めていきます。

○こころの相談だけでなく、法律や労働問題等、あらゆる相談窓口を掲載した「こころといのちの相談窓口一覧リーフレット」を広く配布するとともに、区のホームページや広報紙に掲載して、相談窓口の周知を図ります。

○9月と3月の東京都の自殺対策強化月間に合わせ、広報特集やパネル展示、街頭キャンペーン等で、こころの相談窓口の周知を図ります。

○妊婦面談や新生児訪問、プレママ・パパママ教室等さまざまな母子保健事業の機会を捉えて、こころの相談窓口の周知を図ります。

②こころの相談事業の充実

こころの不調を早期発見・早期治療するためには、適切な関係機関や窓口につながることを重要です。

区民は、自身や周囲のこころの不調に早く気づき、気軽に相談できる窓口や関係機関につながることをできるよう関心を持つことが大切です。

区の実施

こころの病気や不調を抱える人やその家族に対し、こころの健康に関する相談を行います。それぞれの状況に応じた丁寧な相談支援を行うとともに、必要に応じて、より適切な相談窓口につなげられるよう、連携強化を図っていきます。

○こころの問題の早期発見・早期治療と社会復帰を支援するため、こころの不調や病気に対し、精神科専門医によるこころの健康相談や、保健師による相談支援を実施します。また、各種事業において、こころの相談事業の周知を図ります。

○区民が安心して地域で暮らせるよう、中央区自殺対策計画（第二次）に基づく医療機関・関係部署・団体による自殺対策との連携を強化し、こころの相談事業の充実を図っていきます。

○教育センターでの来所相談や電話相談のほか、小・中学校に臨床心理士の資格をもつスクールカウンセラーを週1～2回派遣し、児童・生徒の心の問題に対応します。さらに、中学校では、心の教室相談員を週2～3回派遣し、生徒が悩み等を気軽に話してストレスを和らげ、心のゆとりをもてるような環境づくりを推進します。

1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

こころの健康づくり

5

高齢者の健康づくり

1

食育の推進

○問題を抱える児童・生徒・保護者に対しては、社会福祉士の資格をもつスクールソーシャルワーカーを派遣し、関係機関との連絡・調整を図りながら、支援していきます。

2

健康づくり習慣の定着

③産後うつ病対策の推進

産後うつ病は、出産後の女性ホルモンの乱れが原因で起こるうつ症状で、安心して子育てをするために早期発見と適切な支援を受けることが重要です。

妊娠・出産等に悩みや不安がある区民は、身近な人や相談機関に相談することが大切です。また、健診や区の事業を活用し、自身の健康状態を把握することも求められます。

区の実施

産後うつ病について、本人やその家族の理解を深めるとともに、ニーズに即した必要な支援につなげられるよう、妊娠期からの切れ目のない支援の充実を図っていきます。

○妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てできるよう、保健師による相談支援を行います。その際、妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、ニーズに即した必要な支援につなぐ伴走型の相談支援を行っていきます。

○妊娠届出時の妊婦面談ではハイリスク者を把握するとともに、出産後の新生児訪問時には、産後うつのスクリーニングを実施します。また、ママのこころの相談、ママとベビーのはじめて教室を実施します。さらに、特定妊婦支援会議や子育て応援ネットワーク会議において他機関連携支援を実施します。

○母親の身体的回復や母子の愛着形成を促し、母子とその家族が健やかに生活できるよう支援する産後ケア事業の充実を図っていきます。

TOPIC

妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の充実

妊婦面談や新生児訪問等事業を通して、産後うつや育児不安等、専門的な支援が必要な妊産婦を早期に把握し、ママのこころの相談やママとベビーのはじめて教室、産後ケア事業等を案内するほか、医療機関や子ども家庭支援センター等と連携して支援を実施しています。



4

健康づくり

5

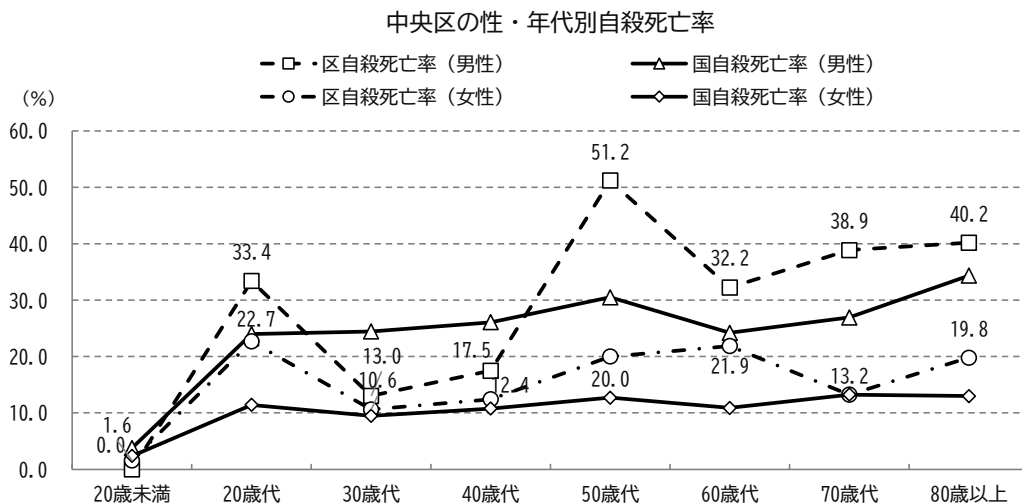
高齢者の健康づくり

取組の方向性	取組の柱
ネットワークの強化と気づき・つなぐ人材の育成	①地域における関係部署・団体とのネットワーク構築
	②自殺対策を支える人材の育成

自殺は社会全体の問題であることを認識し、地域全体で取り組む必要があります。自殺対策に直接関係したネットワークはもちろんのこと、区に存在するさまざまなネットワークとも相互に連携・協働して、総合的に自殺対策に取り組むことが重要です。また、自殺を防止するために早期にそのサインに気づけるよう、自殺について正しく理解し、適切な対応ができる人材の育成も求められています。

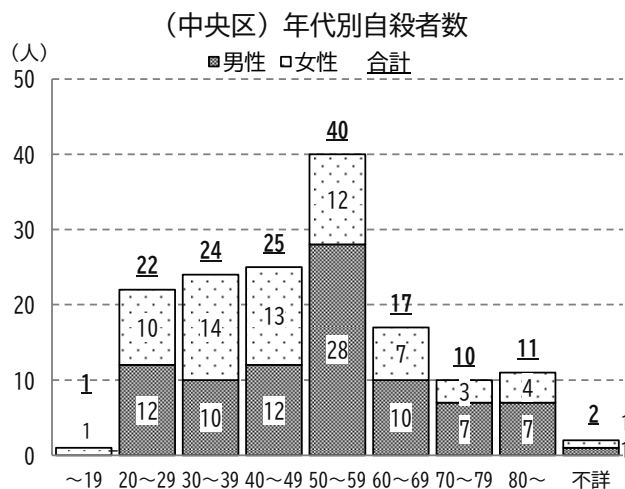
現状

◆本区の女性の自殺死亡率をみると、20歳代、50歳代、60歳代で他の年代に比べて高い傾向が見られます。また、女性20歳代で自殺を考えた経験が22.0%と高い傾向がみられます。



資料：地域自殺実態プロファイル 2022

◆平成 30 (2018) 年から令和 4 (2022) 年までを合わせた年代別の自殺者数は、50歳代 (40人) が最も多く、次いで 40歳代 (25人)、30歳代 (24人)、20歳代 (22人) と、若年層から中年層が占めています。

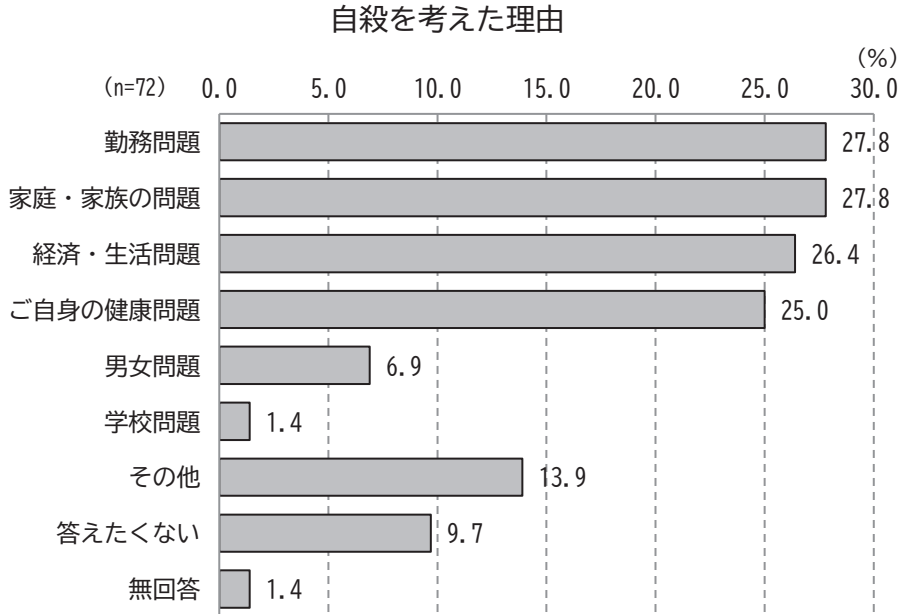


資料：地域における自殺の基礎資料 (厚生労働省)

1

食育の推進

◆自殺を考えた理由は、全体では「勤務問題」と「家庭・家族の問題」がそれぞれ 27.8%と最も高く、次いで「経済・生活問題」が 26.4%と続いています。

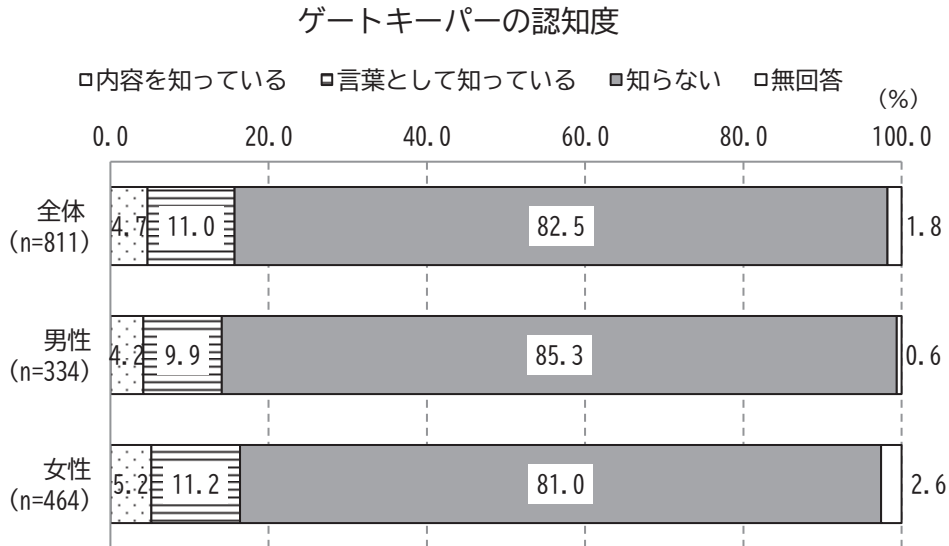


資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

3

生活習慣病予防・
がん対策の推進

◆「ゲートキーパー」について、「知らない」と回答した区民が 82.5%で、男女ともに「ゲートキーパー」の認知度は1割台半ば程度と依然として低い状況です。なお、「ゲートキーパーについて内容を知っている人」は、心の問題に関する相談場所・窓口を認知している割合が高くなっています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

4

100歳の健康づくり

5

高齢者の健康づくり

課題

- ◇本区の自殺者数は、増減率が5ポイント以上の上昇がみられるため、今後は国や都の方針を踏まえつつ、**自殺死亡率**（人口10万人当たりの自殺者数）を平成25（2013）年～平成29（2017）年の5年平均である17.0と比べて30%以上削減した**11.9にすることを目標として、取組を進めていく**ことが必要です。
- ◇ゲートキーパーの認知度は1割程度と低い状況のため、**ゲートキーパーや相談先に関する周知、支え手の育成**が必要と考えられます。
- ◇中央区自殺対策計画（第二次）の基本施策として、「地域におけるネットワークの強化」、「自殺対策を支える人材の育成」、「区民への啓発と周知の強化」、「生きることの促進要因への支援」、「子どもへの支援」といった5項目に取り組む必要があります。また、本区の自殺の実態を踏まえ、「**高齢者への支援**」、「**困窮者への支援**」、「**勤労者・経営者への支援**」、「**女性への支援**」の4項目重点施策として強化していく必要があります。

今後取り組むべきこと

①地域における関係部署・団体とのネットワーク構築

こころの病気については複合的な要因が関わることがあるため、関係部署・団体とのネットワークを構築し、多岐にわたる相談内容に対応することが重要です。

区民一人一人が、区をはじめ、関係機関が発信する情報を収集し、自身や身近な人がこころの不調を抱えている場合には相談ができたり、相談を勧めたりできることが大切です。

区の取組

自殺対策に直接的・間接的に関係する、あらゆる機関が緊密に連携を図りながら、自殺の予防と自殺未遂者へのきめ細かな対応ができるよう、体制を整備していきます。

○中央区自殺対策協議会を開催し、警察、消防、医師会、薬剤師会、救急基幹病院等関係機関が相互に連携して本区の実態に即した自殺対策を総合的に推進します。

○本区の重層的支援体制整備に係る「相談支援包括化推進連絡会議」や「福祉総合相談窓口（仮称）」等区に存在するさまざまなネットワークと相互に連携・協働しながら、自殺対策に取り組んでいきます。

○医療機関や子ども家庭支援センター等の関係部署と連携して相談支援を行うことで、自殺未遂者への対応を図ります。

②自殺対策を支える人材の育成

かけがえのない命を守るために、家族等身近な人の自殺の危険を示す「からだ&こころのサイン」に気づき、受け止め、適切な相談機関につなげられる人材「ゲートキーパー」の養成が必要です。

区民一人一人が、こころの健康について正しい認識を持ち、家族はもちろん、友人・職場の同僚等身近な人のこころの変化に気づけることが求められます。

1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

健康づくり

5

高齢者の健康づくり

区の取組

ゲートキーパーの養成をはじめ、自殺対策において、周囲が異変に気づき、その人を見守り支えることが重要であることを啓発していきます。

○自殺に向かうところの動きや、自殺を防止し命を守るための適切な対応等について、本区の自殺の実態を踏まえながら、正しく理解できるゲートキーパー養成講座を計画的に開催していきます。

○こころの健康に関するリーフレットを作成し、窓口や区のイベントや講習会等で配布し、幅広い層に正しい知識と悩みの相談先のほか、ゲートキーパーの役割や必要性について普及啓発していきます。

TOPIC

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパー養成講座では、講師を招き「自殺に向かうところの病理と自殺の現状」「職場、地域や行政でどのように対応するか（ゲートキーパーとしての取組）」について学びます。令和4（2022）年度のゲートキーパー養成講座（区民向け）において、「東京いのちの電話」と連携し、悩みの聴き方レッスンとして、講演だけでなく、事例等を用いて実践的なスキルを身につけるグループワークを行いました。



健康指標

	現状	目標	出典・備考
◇自殺死亡率の減少			厚生労働省 自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（R4）
全体（人口10万人当たりの死亡者数）	17.5	11.9	

意識・行動指標

	現状	目標	出典・備考
◇こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている区民の増加			中央区民の健康・食育に関する意識調査（R4）
成人	41.4%	上げる	
◇睡眠による休養を充分にとれていない区民の減少			中央区民の健康・食育に関する意識調査（R4）
成人	36.3%	20.0%	
◇ストレスを解消できている区民の増加			中央区民の健康・食育に関する意識調査（R4）
成人	61.3%	上げる	
◇ゲートキーパーについて知っている区民の増加			中央区民の健康・食育に関する意識調査（R4）
成人	15.7%	上げる	