

自殺対策に関連するこれまでの市の取組について

1 「めざせ健康あきる野21（第二次）」

市では、平成30年度から令和9年度までの10年間の計画期間とした、あきる野市健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」に基づき、地域における健康づくり事業の中で、「生きること」の包括的な支援につながる各種事業を実施しています。

「めざせ健康あきる野21（第二次）」領域3 健康的な生活習慣より一部抜粋

【計画の目標】 休養をとり、こころの健康を維持する

【指標】

表1

評価指標	現 状 (資料「第二次ベースライン調査」(市))
睡眠時間が少ない人を減らす	平均睡眠時間が6時間未満の人の割合 39.6% (平成28年)
睡眠で十分に休養をとれている人を増やす	睡眠による休養が十分とれている人の割合 78.4% (平成28年)
自分に合ったストレス対処法を持つ人を増やす	自分なりのストレス対処法がある人の割合 72.9% (平成28年)
うつ傾向や不安の強い人を減らす	うつ状態が疑われる人の割合 7.5% (平成28年)

【取組】

市民の取組

- ・ 毎日の生活で睡眠を6時間以上とれるよう、就寝時間を設定する。
- ・ 質の良い睡眠がとれるよう、早寝早起きのリズムをつくり、日中の活動性を高める。
- ・ 自分の気持ちの状態がよくなるなど小さなストレスの対処法も含めて、自分にとってのストレス対処法を見つける。
- ・ 心身の疲労が重なってきた時には、自己判断せずに早めに専門機関へ相談する。

地域の取組

- ・ 各種健康づくり事業や健康づくり市民推進委員活動の中で、休養の大切さを伝える。
- ・ 睡眠不足やこころの不調など、本人が自覚しづらい心身の疲労に周囲が気付いた時には、声をかけ、相談を勧めるなどサポート体制を整える。

市の取組

- ・ 睡眠の大切さや質の良い睡眠のとり方、こころの健康を維持するポイントなど、各種健康づくり事業を通して紹介する。
- ・ 健康相談事業等において、普段から市民が気軽に相談できる場を確保し、こころの状態が心配されるときには、早期に専門機関への相談や受診を勧める。
- ・ こころの健康や病気に関する情報発信を行い、地域で気付き、支え合う意識の啓発に取り組む。

2 健康づくり事業

①ゲートキーパー研修

自殺は誰にでも起こり得ることであり、自殺対策を生きることの包括的支援として「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すために、ゲートキーパーの役割を理解し、自殺対策に関する認識を深めるために実施しています。

[平成 29 年度]

- 日 時：平成 30 年 2 月 28 日（水）午前 10 時～11 時 30 分
- 会 場：あきる野市役所 5 階 503・504 会議室
- 講 師 西多摩保健所 企画調整課 保健師 藤森 文子氏
地域推進担当課長 小林 啓子氏
- 対 象 者：市役所職員
- 参 加 者：32 人

[平成 30 年度]

- 日 時：平成 31 年 2 月 5 日（火）午後 2 時～3 時 35 分
- 会 場：あきる野市役所 5 階 503・504 会議室
- 講 師 西多摩保健所 地域推進担当課長 小林 啓子氏
- 対 象 者：市役所職員 ※課長・係長級
- 参 加 者：37 人

②健康相談

心身の健康に関して個別に保健師・栄養士が必要な指導及び助言を行っています。

[平成 29 年度] 実施回数 548 回 相談延べ人数 1,122 人

③地域イキイキ元気づくり事業における健康教育

身近な会館等で市民同士の交流を通じて、健康や生きがいづくりに地域ぐるみで取り組む活動で、年齢を問わず誰でも気軽に参加できる事業です。

平成 30 年度は、市内 50 か所で月に 1 回程度、看護師・保健師による血圧測定、体操、レクリエーション、健康ワンポイントアドバイスをを行いました。月替わりの健康ワンポイントアドバイスとして心の健康に関連するものを取り上げ、説明とともに参加者同士の情報交換等を行いました。

[平成 29 年度] 実施回数 490 回 延べ参加者総数 7,557 人

[平成 30 年度] 実施回数 469 回 延べ参加者総数 7,652 人

〔平成30年度 事業チラシ〕

図1

地域イキイキ元気づくり事業へ いらっしやい!!

皆さんに身近な地域の各会場（裏面）で実施しています。
年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。

会のめざす姿：気軽に楽しく笑顔で、元気になれる！
～地域でふれあい、健康づくりができる会～

<内容>

☆健康チェック（血圧測定）



☆レク（魚拓つり）



☆体操



☆座談会・健康ワンポイント



☆レク（風船バレー）



わきあいあいと遊んでいます！
会場へ直接お越しください。
ご参加お待ちしております♪



あきる野市役所 健康課 健康づくり係
電話 558-1111（内線：2671）

参加費無料

<会の様子>



参加者のハーモニカ演奏に合わせ
皆で歌を盛り上げています。



健康づくり市民推進委員が体操を
行っているところ。



足腰を鍛える体操は、若い世代でも
運動不足解消にも役立ちます！

参加者
一人ひとりが
主役です！

健康づくり市民推進委員による
ギターの伴奏で歌をうたう地区
もあります。

皆さんで意見を
出しあって、楽しい会を
作っています♪

<参加者の声>
○近所の人と顔見知りになって
良かった。
○健康ワンポイントが役立った。

〔健康のワンポイントアドバイスで配布したリーフレット〕

図2

春！心の動きをキャッチ

うつ病を理解しよう♥

■うつ病とは
うつ病は脳の神経細胞が十分働かなくなって起こる**脳の病気**で、誰もがかかる可能性のある病気です。発症に大きく影響するものが「性格」と「環境の変化」です。
生活環境が大きく変化しやすい時期は特に自分の「こころ」や「からだ」に注意していきましょう。

■うつ病の主な症状

こころのサイン

気分の落ち込み
興味がわかない
何をしても楽しめない
イライラ感 など

からだのサイン

ぐっすり眠れない
疲労感、倦怠感
食欲低下
肩や背中がこる
便秘、下痢 など

誰でも「気分が落ち込んだり」「やる気がない」ということがあります。原因になる出来事が解消すると症状は治まります。しかし、うつ病の場合は、このような状態が1～2週間続きます。

■うつ病対策のポイント♥

「こころ」と「からだ」を十分に休養させるとともに、心の変化を早期発見し、早期受診を行ないましょう。
また、「甘え」「怠け」ととらえるのではなく、周囲の人が病気について理解をすることが大切です。

■周囲の人の対応

頑張ろうとしても頑張れない状態で、焦りや不安があるので焦らせない。
また、話に耳を傾け、安易に励まさないようにしましょう。

うつ病は、適切な**治療**と**休養**で治すことができ、「早期発見・早期治療」と、周囲のサポートが改善につながります。
気になる人がいたら受診を促したり、支えになってあげましょう。

～気になる症状などがある場合は、
健康課保健師・看護師などにお気軽にご相談ください～

問い合わせ先 あきる野市 健康課 健康づくり係 558-1111（内線2661）

心の健康

～知っていますか？ 3月は自殺対策強化月間です。～

春は、新生活や気温差など環境が変化しやすい時期です。ストレスが貯まりやすく、心身の不調を起こしやすいため、対処法を身につけて、心の健康維持に心がけましょう。

■ストレスの原因
家族の死や就職など、人生を大きく影響することだけでなく、家族とのケンカ、金銭のやりくりなど日々の積み重ねることも原因となります。

■ストレスによる心身の不調

- ・ストレスホルモンの分泌
(血圧や血糖の上昇、落ち込み不安などを引き起こす。)
- ・やけ食い、やけ酒などによる身体への悪影響
- ・脳への影響（感情のコントロールがうまくいかない、抑うつ気分になる。)

■ストレスの対処

①力まず：
～筋肉を緩めるトレーニング～

- ・肩を上げ、ストンと落とす！
- ・目をギュッと閉じて力を抜く。
- ・グッと上に向けて額にシワを作って軽く目を閉じる。

②妄想せず：
過去への後悔や、将来への取り越し苦労が問題を実際以上に大きく複雑化させストレスを生み出します。心を今に向け、現実起きてることと妄想を区別することでストレスの軽減になります。

～呼吸法トレーニング～

おなか、胸の感覚に意識を集中させる。心を「今」に向ける。

③避けず：
やけ食いなどで、その場しのぎをせずに、抱えている問題に向き合う。自己主張の仕方を身につけるなど、対人ストレスを減らすなど行動を変えてみる。

*ストレス解消法を持つ

例えば

<休憩> ・深呼吸 ・腹式呼吸 ・睡眠 ・入浴	<活動> ・散歩 ・会話 ・旅行 ・料理
<感動> ・スポーツ観戦 ・映画 ・月や山を見る	

*ひとりで抱え込まず、SOSを出すことも必要です。友人や、看護師・保健師、相談機関に気軽に悩みを相談してみましょう！

問い合わせ先 あきる野市 健康課 健康づくり係 558-1183（直通）

③あきる野市健康のつどい事業

市民一人ひとりが、いつまでも健やかで豊かな人生を送るために、健康意識の高揚と、地域全体の健康づくり活動の推進を図るため、毎年1回開催しています。

□開催場所：あきる野ルピア、秋留野広場

□テーマを毎年設定：平成30年度は、「輝くカラダ」～生活習慣整えて、体と脳の活性化～

□主催：あきる野市健康のつどい運営委員会、あきる野市

□内容

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| (1) 展示・体験 | (2) 講演 |
| (3) 測定・相談（こころの相談含む） | (4) スタンプラリー等によるお楽しみ抽選 |
| (5) あきる野市健康づくり市民推進委員の活動発表 | |
| (6) めざせ健康あきる野21PR | (7) 啓発用品の配布 |
| (8) その他 | |

□来場者

[平成29年度] 延べ来場者数 3,591人

[平成30年度] " 5,296人

⑤ 母子保健事業における主な取組

安心して妊娠・出産・育児ができるよう、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行っています。

[平成 29 年度実施数]

○ 妊婦全数面接 (妊娠届受理件数)	466 件		
○ 母親学級 (学級数 8 コース)	受講者延べ数	284 人	
○ 新生児訪問・こんにちは赤ちゃん事業	訪問者数	541 人	
○ 乳幼児健康診査 (受診者数)	3～4 か月児健康診査	550 人	
	1 歳 6 か月児健康診査	516 人	
	3 歳児健康診査	636 人	
○ 訪問指導 延べ人員 (妊婦)	244 人		
	(産婦)	649 人	
	(新生児)	327 人	
	(未熟児)	6 人	
	(その他)	408 人	
○ 保健指導 (妊婦)	面接 468 人	電話 73 人	
	(産婦)	面接 4 人	電話 310 人
	(乳児)	面接 1,262 人	電話 314 人
	(幼児)	面接 2,041 人	電話 71 人
○ 育児相談 (乳児)	700 人		
	(幼児)	560 人	