

# 働き盛り世代のうつ自殺予防対策 富士モデル事業

- 【特徴】
- ①睡眠への着目
  - ②地域職域保健連携

# 富士モデル事業の背景

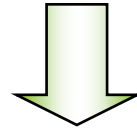
- 自殺率は50歳男性がピーク
- 年齢階級別死因順位(平成19年人口動態統計)  
男性死因において、自殺は・・・  
40歳代で 第1位  
50歳代で 第3位
- 働き盛り世代男性の自殺は家庭的、社会的に影響が大

⇒ 働き盛り世代の対策が急務

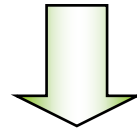
H18年度～ 産業都市における**モデル事業**の実施

# 富士モデル事業

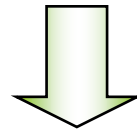
働き盛りの「典型的うつ病」が主対象



うつ病の身体症状 特に不眠の重視



うつ病の早期発見・早期治療



働き盛りのメンタルヘルス日本一

# 一般的なうつ病スクリーニング

1. この**2週間**以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと**憂うつ**であったり沈んだ気持ちでいましたか？
2. この**2週間**以上、ほとんどのことに**興味がわかなくな**っていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが**楽しめなくな**っていましたか？



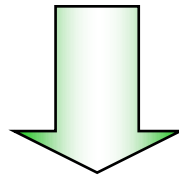
上記のうち当てはまる項目が1つでもある場合、

- a. **毎晩**のように、**睡眠**に問題(たとえ場、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、寝すぎてしまうなど)がありましたか？
- b. **毎日**のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？
- c. **毎日**のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

# 富士モデル事業の特徴

従来は

**精神症状** (気分の落ち込み等) に着目



かかりつけ医連携にあたり、富士モデルは

**身体症状** 特に **睡眠** に着目

# 睡眠キャンペーン リーフレット

<働き盛り世代の睡眠キャンペーン>

## お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに**2週間**以上眠れない  
日が続いている
- **食欲がなく**体重が減っている
- **だるくて**意欲がわからない

もしかしたら、それは



「うつ」かも…

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。



不眠が続くときは  
かかりつけ医や専門機関にご相談ください  
「うつ」は薬での治療効果が期待できます



# 「富士モデル事業」の全体像

睡眠キャンペーン

「お父さん、ちゃんと眠れている？」

気づき

「2週間以上続く不眠はうつサイン」

「かかりつけ医に相談しよう」

紹介システム

つなぎ

かかりつけ医・産業医

精神科医

不眠が継続する  
働き盛り男性



「富士モデル事業」とは、

「睡眠アプローチ」によるうつ病早期発見・治療のルート構築の取り組み