

# 平成20年版自殺対策白書(内閣府)



平成19年度  
我が国における自殺の概要及び  
自殺対策の実施状況  
第170回国会(臨時会)提出

# 健診機関連携の可能性

- 不眠を訴える健診対象者に対して…

問診(40～50歳代): **不眠の継続**



保健指導: 「眠れていますか」リーフレット



**(予防教育)**

紹介システム

(かかりつけ医・産業医⇒精神科医)

# 富士モデル事業の目標(スタート時)

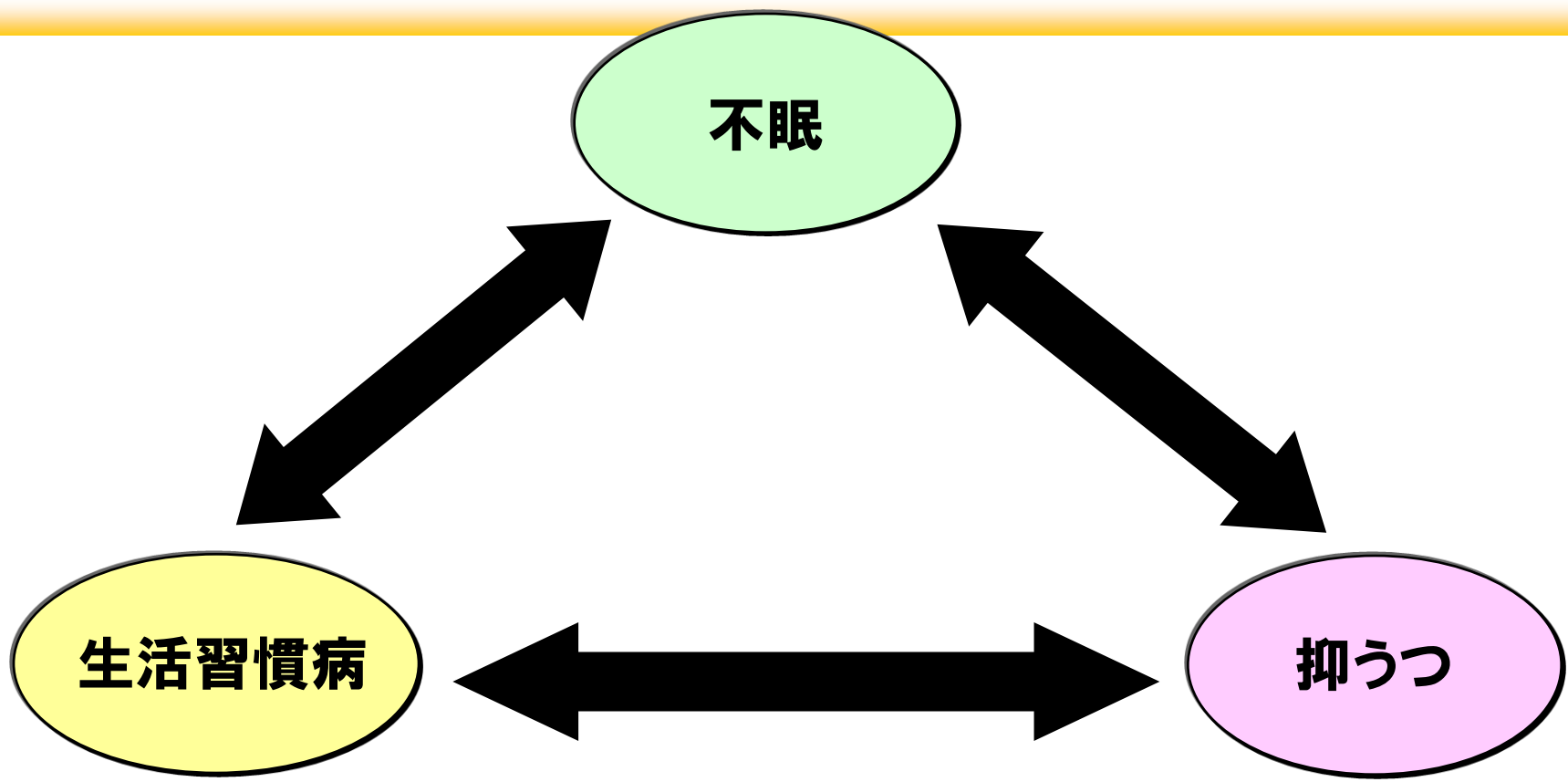
- 「睡眠キャンペーン」による「気づき」から、かかりつけ医・産業医(ゲートキーパー)につながり、さらに必要に合わせ、精神科に紹介される、一貫した「うつ病早期発見・早期治療システム」の構築

⇒ うつ病受診率 25% の向上

不眠に着目した

**「富士モデル事業」の広がり**

# 不眠・抑うつと生活習慣病との関係



久留米大学精神神経科 内村教授

# 睡眠問題の重要性

- 不眠の悩み 日本人の(20)%
- 不眠が主訴の(20)%がうつ病  
中高年では(50)%
- 不眠—生活習慣病(糖尿病、高血圧等)  
との関連
- 睡眠時間減少と脳・心臓疾患との関連

⇒多くの日本人がかかえている睡眠問題への取組みは、  
うつ病の早期発見に限らず、  
幅広く健康問題の改善に寄与する可能性がある

# 精神保健 ⇒ ヘルスプロモーション

① うつ病 早期発見・早期治療（不眠の切り口）

② 不眠は自殺前の兆候として重要

：「こころの健康づくり」

「不眠が継続する働き盛り男性」

③ 不眠は、生活習慣病、脳・心疾患など身体疾患と関連

「中高年の健康づくり」（睡眠公衆衛生）

ヘルスプロモーション（THP）

# 改正労働安全衛生法

- ・平成18年4月1日施行(50人未満は平成20年)
- ・長時間労働者への産業医による面接指導の義務化
- ・100時間以上の時間外労働者で疲労の蓄積が認められる者
- ・本人の申し出による
- ・産業医は申し出を行うよう勧奨できる
- ・面接指導の結果を記録、5年間保存。面接医師より意見聴取を行い必要な措置を講ずる