


健康に関する国民運動

	子ども	大人
睡眠	「早寝、早起き、朝ごはん」	睡眠キャンペーン 「パパ、ちゃんと寝てる？」 
食生活	食育	メタボ (ウエスト径85cm)

コミュニケーション不足の時代

■ 職場も家庭もコミュニケーション不足が 問題化

⇒ 家族(職場)コミュニケーションの基本は？

■ 「おはよう」で始まり

■ 「おやすみなさい」で一日が終わる
(睡眠のあいさつ)

【孤独・孤立を防ぐ】

■「気づき」を促す

声かけ(身体の具合チェック)

■「つなぎ」

深刻な不眠 ⇒ リーフレット活用

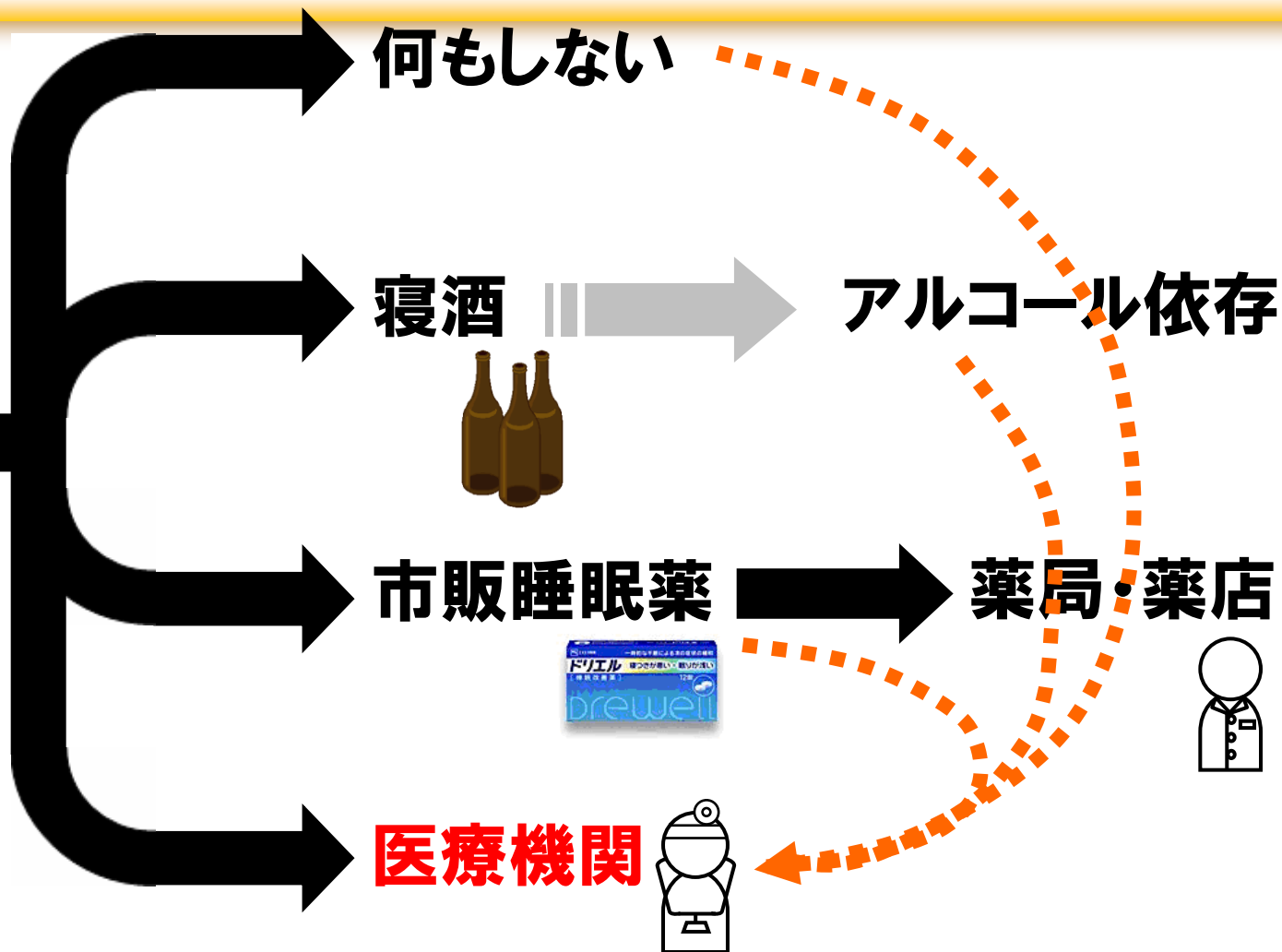
「睡眠キャンペーン」の普及

家庭でも職場でも、
気になる方には
「眠れてる？」の一言から

2週間以上の不眠はうつのサイン

その他

不眠がつづく働き盛り男性の行き先・対処方法



今後、重要となる自殺対策

精神保健、多重債務問題に加えて・・・

就業者対策：中高年の健康問題対策

(健康日本21、THP)

⇒啓発・健診・保健指導・・・

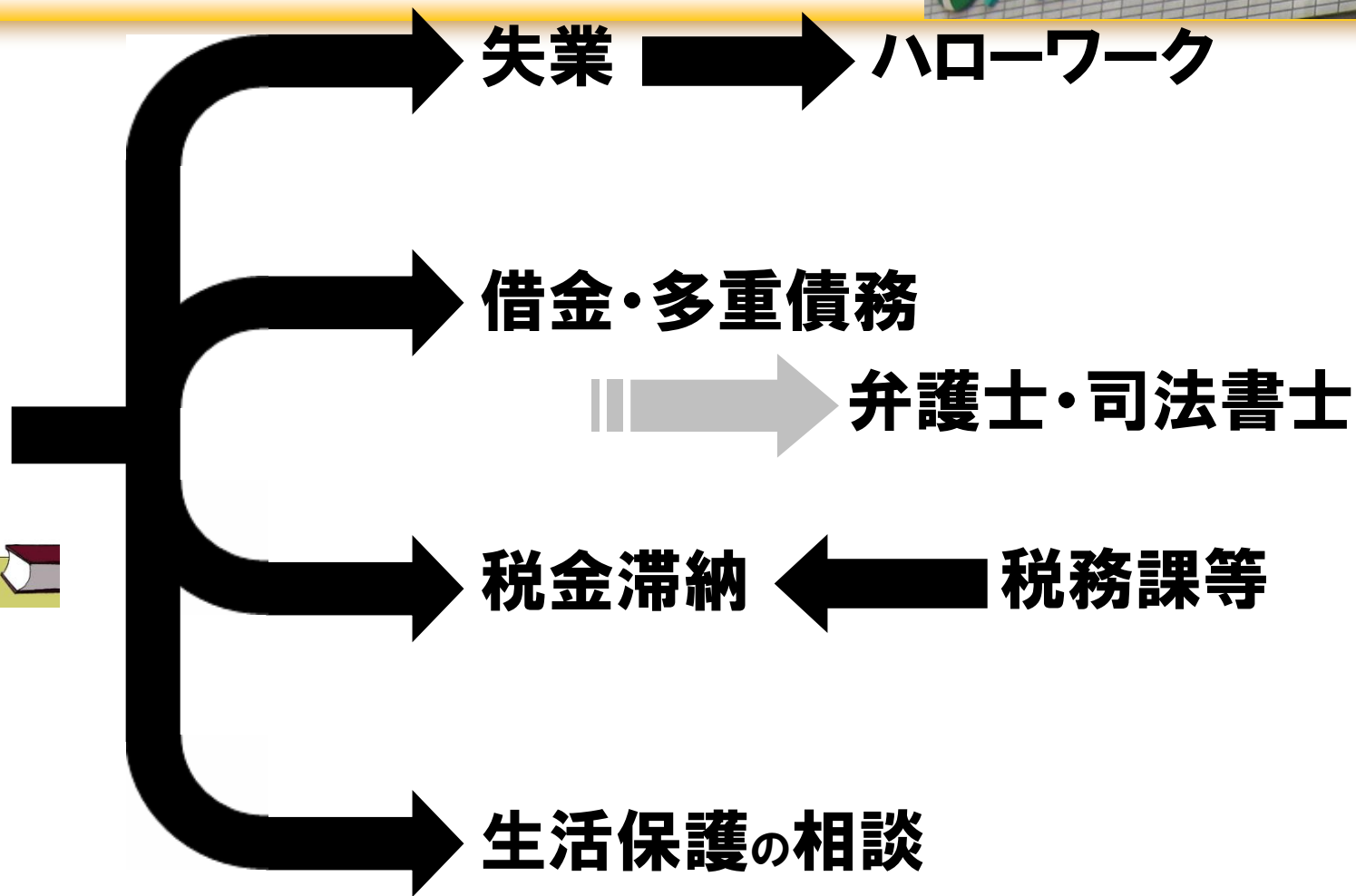
地域保健－職域保健連携

生活困窮者対策：セーフティネット構築

⇒ハローワーク等の窓口整備等

経済苦・生活苦の男性

(セーフティネット構築)



職場のメンタルヘルスの不思議

- **長期療養者** **(30)歳代が最多**
- **自殺者** **(50)歳代が最多**

自殺予防対策の課題(中高年男性)

■ 典型的うつ病(従来の内因性うつ病)

■ 現代型うつ病(従来の神経症)

⇒ 対応は異なる

■ 両者の見分けは・・・

睡眠などの身体症状への着目

富士モデル事業は「働き盛りの典型的うつ病」への対応モデルとしてスタート

「うつ」は励まさない？

典型的うつ病

現代型うつ病