

まとめ

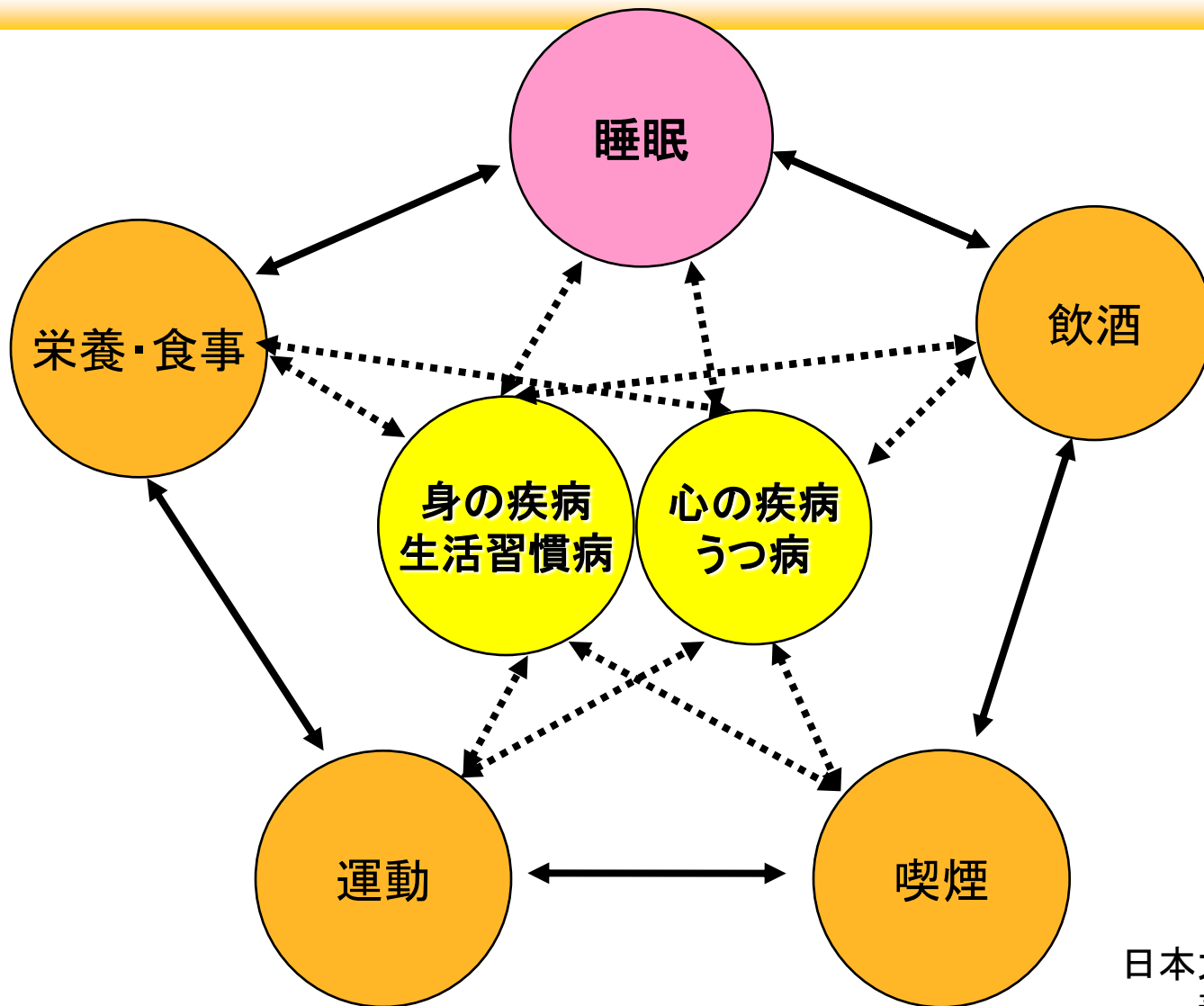
まとめ1

- 1) 働き盛り世代のうつ・自殺問題は深刻な状況にある。
しかし、医療制度改革によるメタボリックシンドローム対策推進に比べ、自殺対策は大きく遅れている。
- 2) 働き盛り世代のメンタルヘルス対策推進にあたり、身体症状、特に**睡眠**に着目することで、対策に取組みやすくなる可能性を示した。
- 3) 不眠を切り口としたメンタルヘルス問題への取組例として、「働き盛り世代のうつ自殺予防対策・富士モデル事業」を説明した。
 - ① ‘気づき’を高める「**睡眠キャンペーン**」
 - ② 「不眠が続く働き盛り男性」を、かかりつけ医・産業医、さらには精神科医へつなぐ「**紹介システム**」がモデル事業の二本柱となっている。

まとめ2

- 4) 対策推進上、日本の働き盛り世代男性の「**こころのバリア**」を意識したポピュレーションアプローチの工夫がポイントとなる。
- 5) 不眠への着目は、うつ病対策に限らず、幅広い健康問題への取組（**ヘルスプロモーション・THP・ヘルシーカンパニー**）につながる可能性が大きく、**地域・職域保健**との親和性も高い。
- 6) **地域職域保健連携**を通じて、（メタボ対策のように）どのように家庭や職場の意識に影響を与えていくかが、中高年世代の健康や命を守る鍵となる。

睡眠は心身の健康にとって、大切な生活習慣です。



「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

不眠に着目して

働き盛りの(**命**)を守る

(**健康**)を守る

「**眠れてる？**」の一言から！

関連書籍紹介



○「日本医師会かかりつけ医うつ病対応力向上研修会 講演記録集」

日本医師会 平成21年3月（H21年 全会員へ配布済）

○「自殺予防の実際」 編集/高橋祥友・竹島正 永井書店 平成21年8月 6,300円

静岡県自殺予防情報センター



連絡先

電話 : 054-286-9248

F A X : 054-286-9249

精神保健福祉センター
(自殺予防情報センター)