

はじめてみよう 普及啓発・相談支援

群馬県 前橋市 健康部 保健予防課 ころの健康係
加藤木 啓充



■ 前橋市

- ・ 北関東、群馬県の県庁所在地
- ・ 平成21年～中核市、保健所を設置
- ・ 人口：約33万人 群馬県の1/6
- ・ 面積：311.6km² 群馬県の5%
- ・ キャッチフレーズ 水と緑と詩のまち



■ 保健所 保健予防課 こころの健康係

DOUBLE NAME

保健所

福祉事務所

精神保健 精神保健福祉法

精神保健福祉 障害者総合支援法

医師
1+α
所長

保健師
2

精神保健福祉士
5
係長

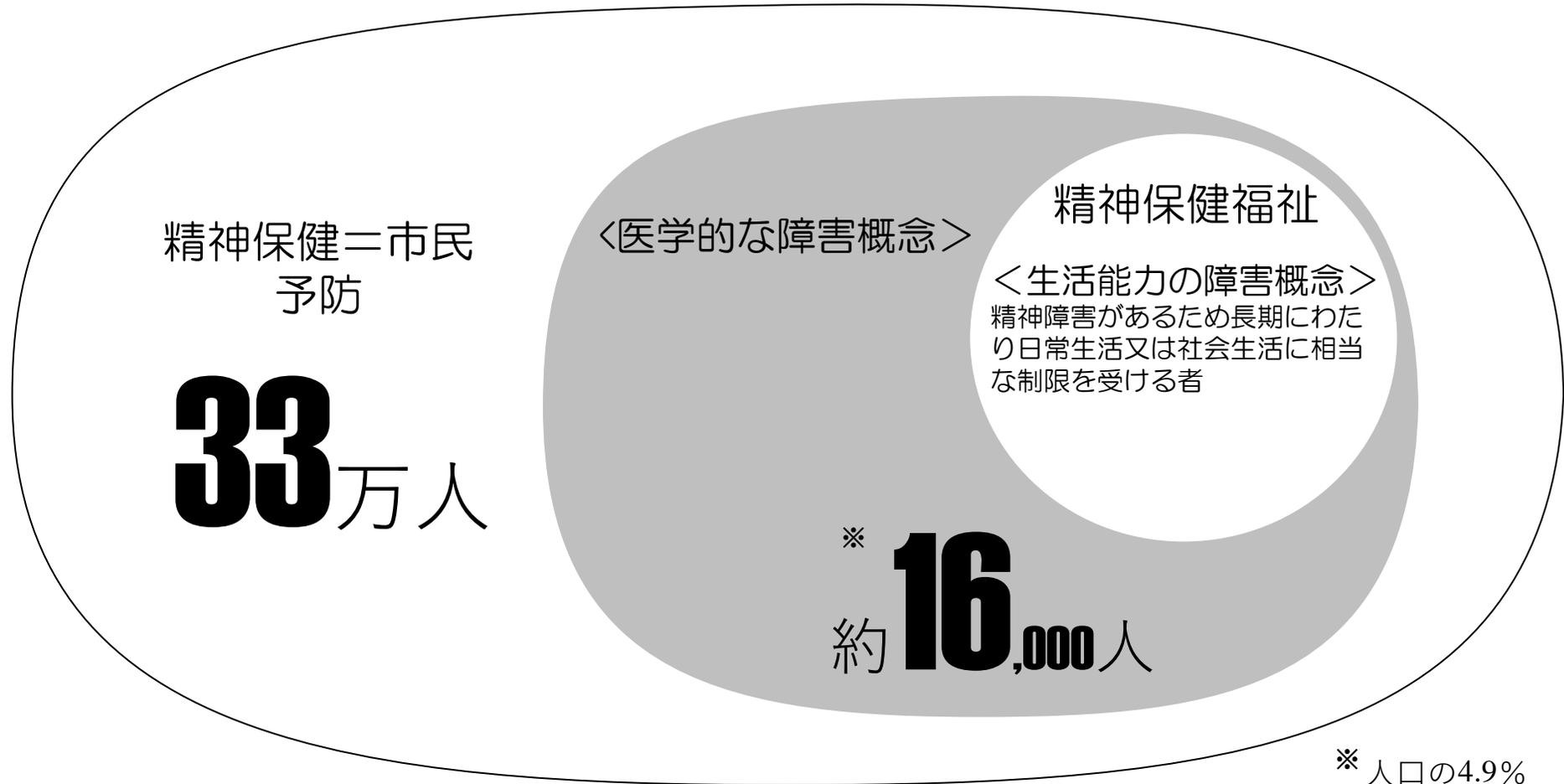
事務
3
課長
補佐

社会
福祉士
1

精神科嘱託医

前橋市保健所 保健予防課

■ 精神保健・精神保健福祉



※ 人口の4.9%
令和5年障害者白書より



- 精神保健・精神保健福祉

住民サービス・接遇



MAEBASHI SDGs



前橋市保健所 保健予防課



■ 精神保健福祉相談 1

- ・ 対象：本人・家族・関係者・近隣住民
- ・ 方法：電話・面接・訪問指導
- ・ 内容：精神保健福祉に関する様々な相談
うつ病・依存症・ひきこもり・社会復帰
思春期・高齢者



■ 精神保健福祉相談 2

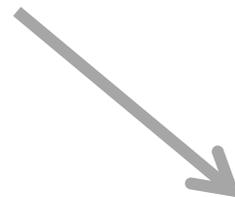
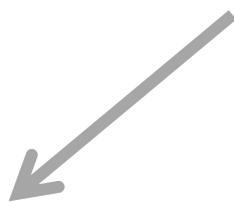
- ・ 解決しないことも
- ・ 話を整理する
- ・ 相談援助希求能力
- ・ 相談を受ける側が相談のモデルになるように
- ・ ニーズから事業化



■ 事業

データ・統計・数字も

顕在的ニーズ・潜在的ニーズ



- ・ 地方都市のリソース
- ・ 費用対効果

お金・人的コスト

- ・ コミュニケーション
- ・ 良い物はオマージュ

内部も外部も
共通理解
足でかせぐ



他市町村
ホームページ
電話

試行錯誤 PDCA SDGs



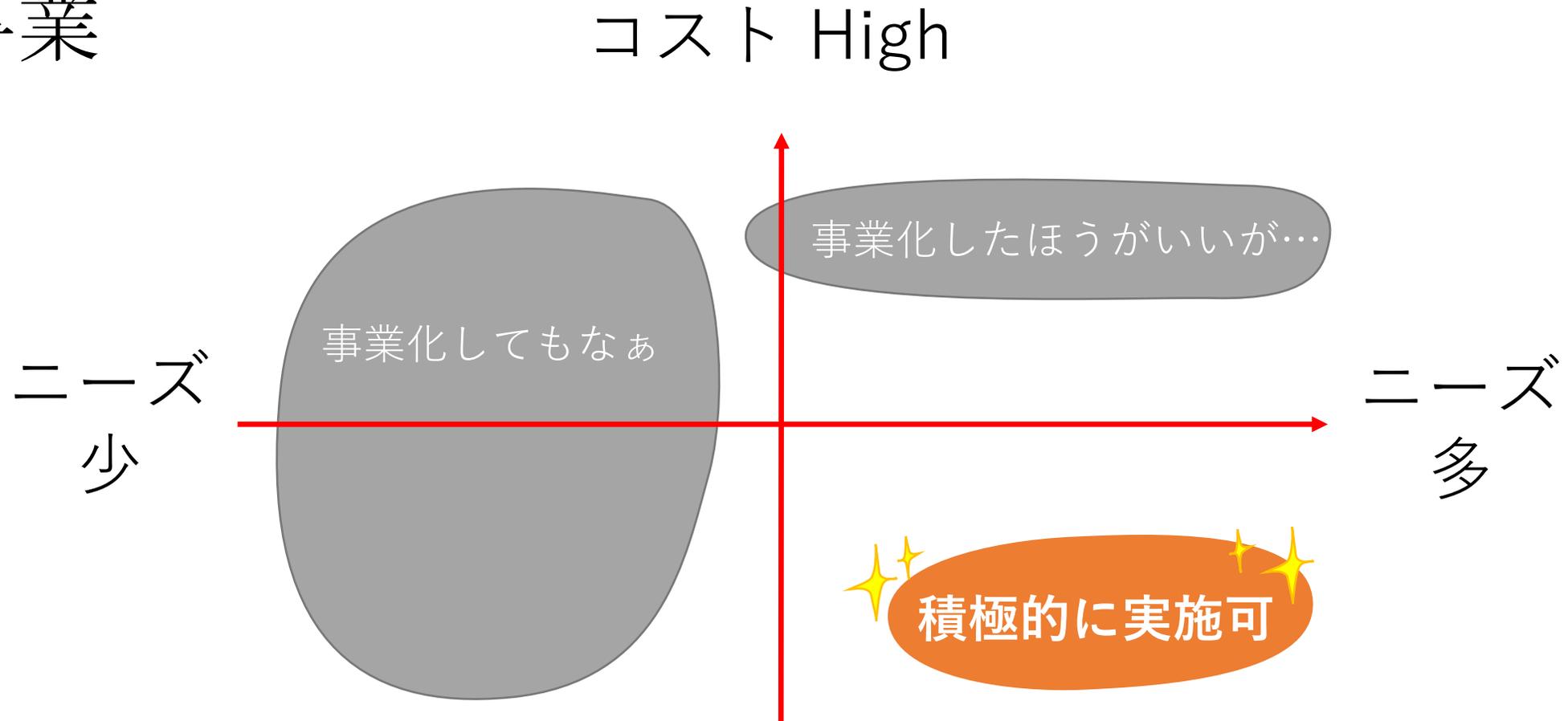
MAEBASHI SDGs



前橋市保健所 保健予防課



■ 事業



■ 自殺対策

- 潜在的ニーズが多いかも
- 前橋市自殺対策推進計画 H29年
自殺を凶った若者も会議に参加
 - ▶ 計画内「コラム ある若者から体験談を聴いて」



自殺対策

相談機関一覧クリアファイル

毎年作成
市内4大学の保健室に配布

→ニーズ調査も含む

→大学でメンタルヘルスの

講座を例年実施

★★ わかったこと ★★

→大学によりメンタルヘルス
対策の取り組みが大きく異
なる

当事者目線で

話してみたら
少し楽になった。

人に悩みをうちあけるのには勇気がいります

自分のこと、まわりのこと、ころやからだ、

生活の変化で不安を抱えていませんか？

相談できる場所がここにあります



前橋市保健所 保健予防課

相談機関一覧		(令和5年4月現在)	
分類	機関名	電話番号	受付時間
こころの健康	前橋市保健所 保健予防課 こころの健康係	027-220-5787	月～金 8:30～17:15
	群馬県こころの健康センター 電話相談	027-263-1156	月～金 9:00～17:00
こころの悩み	こころの健康相談ダイヤル (自殺予防の電話相談)	0570-064-556	月～金 9:00～22:00
	群馬いのちの電話 (自殺予防)	027-221-0783	毎日 9:00～24:00 第2・4金 9:00～翌日9:00
	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌8:00
労働	ぐんま県民労働相談センター	0120-54-6010	月～金 9:00～17:15
	働く人のメンタルヘルス相談 (要予約)		第2・4火 13:00～16:00
	群馬県社会保険労務士会 (要予約)	027-255-4864	月～金 9:00～17:00
雇用	前橋労働基準監督署	027-896-3019	月～金 8:30～17:15
	前橋総合労働相談コーナー	027-896-3062	月～金 9:30～17:00
	ハローワークまえばし	027-290-2111	月～金 8:30～17:15
多世帯・法律相談	前橋市消費生活センター	027-898-1755	月～金 9:00～17:00
	群馬弁護士会総合法律相談センター (要予約)	027-234-9321	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
	群馬弁護士会 無料電話相談	027-233-9333	月～金 13:00～16:00
	群馬司法書士総合相談センター	027-221-0150	月～金 10:00～16:00
	法テラス群馬 (日本司法支援センター-群馬地方事務所) 【労働、生活相談、高齢者、障害者に限っても対応】 法テラス・サポートダイヤル 【労働、生活相談、高齢者、障害者に限っても対応】	0570-078320 0570-078374	月～金 9:00～17:00 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
生活困窮	前橋市 社会福祉課	027-898-6146	月～金 8:30～17:15
	まえばし生活自立相談センター (生活福祉資金貸付生活セ)	027-898-6800	月～金 8:30～17:15
高齢者	前橋市地域包括支援センター-中央前橋市庁舎包括ケア課	027-898-6275	月～金 8:30～17:15
障害者	前橋市 障害福祉課	027-220-5711	月～金 8:30～17:15
	前橋市障害者虐待防止センター	027-220-5722	24時間対応
DV	前橋市DV電話相談	027-898-6524	月～金 9:00～17:00
女性	男女共同参画相談	027-898-6520	月～金 9:00～17:00
犯罪被害	前橋市 共生社会推進課	027-898-6517	月～金 8:30～17:15
	被害者支援センター すてっぷぐんま	027-253-9991	月～金 10:00～16:00
	群馬県住居力被害者サポートセンター (SAVEぐんま)	027-329-6125	月～金 9:00～17:00
	群馬県警察本部警察安全相談室	警察安全相談電話 027-224-8090 027-224-4356	24時間対応 (土日・夜間・勤務時間外は通報)
青少年	法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル (DV、労働、青少年に限定しても対応)	0120-079714	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
	前橋市 家庭児童相談室	027-223-4148	月～金 8:30～17:15
青少年	ブラザ相談室 (総合教育プラザ内)	027-230-9090	月～金 10:00～17:00



MAEBASHI SDGs



前橋市保健所 保健予防課



■ 自殺対策



ゲートキーパー養成講座 年間平均500人以上を養成

ブックキャンペーン 京都府亀岡市さん等をオマージュ

- ・ 図書館本館、分館2か所／年

- ・ ^{✦✦} 司書さんが本を選ぶのが良い刺激らしい^{✦✦}



自殺対策 女性向け

R3年の自殺 女性 > 男性

死亡個票の確認 → ??

こっそり取れるように

→ トイレ

女性が行きそうな場所

→ スーパー、ドラッグストア

✦ わかったこと ✦

男性の方がカードの減りが早い

元気な男性に刺さりやすい

自殺の手前の相談が来る



MAEBASHI SDGs

自殺予防相談カード

男性用 メンズスタッフ作成

生きていく希望
かならず、あります

ひとりで悩んでいる、あなた
そのつらさ、話をしてみませんか
相談できる場所がここにもあります

生きるのがつらい
希望が持てない

前橋市保健所 保健予防課
こころの健康係
027-220-5787
月～金8:30～17:15 (土日・祝除く)

女性用 レディーススタッフ作成

ひとりで悩んでいる あなたへ
生きるのがつらい
生きるのに疲れた

勇気を出してだれかに話をしてみませんか
相談できる場所がここにもあります

だれかの力になりたい あなたへ
家族や身近な人の変化に気づいたら
声をかけ、話に耳を傾けて
早めに専門家の相談につなげ
温かく寄り添い見守りましょう

あなたもだれかのゲートキーパーに

前橋市保健所 TEL 027-220-5787



前橋市保健所 保健予防課



自殺対策 女性向け

うっ病 **ココロ** の相談+

精神保健福祉相談

→ うっ病の相談で切り出す

保健師・精神保健福祉士

日程は広報に出すが、

不定期相談

広報部門の統計によると、
広報は40～60歳の女性が見ている

ex) facebook: 40～50歳男性
インスタ: 若めの方

ココロ 足す

うっ病FACT

- ・女性 > 男性
- ・3/4は受診しない

埼玉県所沢市さんを
オマージュ

うっ病 **ココロ** の相談+

- 最近眠れない・楽しめていたことが楽しめなくなった・食欲がなくなった
- 療養のコツはなにかあるかな
- 家族がどのように対応したらよいか
- 毎月第2火曜日 13:30～15:30
- 保健師・精神保健福祉士の相談です
お電話ください

こころの健康係
☎ 027-220-5787



MAEBASHI SDGs



前橋市保健所 保健予防課



■ 自殺対策 女性向け&若者向け



ゲートキーパーの
ショート動画、
あります。



MAEBASHI SDGs



前橋市保健所 保健予防課



■ 自殺対策 女性向け&若者向け

ゲートキーパーのショート動画

広く自殺予防を紹介

- ・タイムパフォーマンス
- ・ニッチな絵
- ・最長15秒
- ・市公式 Youtube を利用

🔒
→再生回数あまり伸びず



■ 自殺対策 企業訪問

市内企業や関係機関等に出向くことで、ニーズを把握できるかも

- ・スーパー、ドラッグストア、絵本屋さん、JINS、無印良品、市内4大学、市有施設
- ・R6年は労働関連の機関を中心に



■ ひきこもり 対策 ひきこもりの家族教室

ひきこもりの相談 家族が多い

→ H24年10月 ひきこもりの家族のつどい

☂ 継続した参加が少ない

→ H25年 プログラムを作成し施行

→ H26年 ひきこもりの家族教室

ひきこもり

の家族の教室



■ ひきこもり 対策 ひきこもりラジオ (仮)

広報「ひきこもりの相談」

→記事からの相談は0件

☂ 行政への相談のハードルの高さ

R4年度2月スタート 第3木曜16時～30分

匿名・顔出しなしOK Zoomを開始

外に出始めるもっと手前の方をイメージ

→参加者が少ない

HIKIKOMORI RADIO
(仮)
令和6年6月20日(木)16:00～



MAEBASHI SDGs



前橋市保健所 保健予防課



■ にも 包括 自立支援協議会 地域移行・定着部会＝協議の場

課題：グループホームの質の均一化 

→R4 グループホームにアンケート

→R5 グループホーム職員向け支援に関する

ハンドブックの作成 → 研修会

→R6 研修会・システムづくり

 
今ココ



■ にも 包括 自立支援協議会 地域移行・定着部会＝協議の場

課題：精神障害に関する正しい知識の普及 

→ 民生委員の会議

ピアサポーターのリカバリーストーリー

講演を実施

R5年4地区、R6年も実施予定

✦✦ 感想 ✦✦

知ることができた

感動した・勇気づけられた

HAND BOOK



MAEBASHI SDGs



前橋市保健所 保健予防課



OSHIMAI



MAEBASHI **SDGs**



前橋市保健所 保健予防課

