

## メンタルヘルスチェック事業【滋賀県高島市】

(実施主体) 滋賀県高島市	(基金事業メニュー) 普及啓発事業
(実施期間) 平成 22 年度～23 年度	(実績額) 平成 23 年度 168 千円

### 【事業の背景・必要性・目的】

高島市は滋賀県の北西部に位置し、人口 53,000 人余り、65 歳以上人口が約 14,500 人、高齢化率が 27.1%で、県の中でも高齢化率の高い地域である。また、自殺者数は平成 10 年以前には 5～10 人の間を推移していたが、平成 10 年以降は 10 人～20 人の間であり、人口 10 万人あたりの男性で 46.8、女性で 15.1 人（平成 15 年から 19 年の間の 1 年あたり）であった。

男性の自殺による死亡者数が多く標準化死亡比(100.4)が、国・県に比べて高いこと、平成 17 年から平成 21 年の 4 年間で自立支援医療精神通院受給者数が 100 件余り増えており、うつ病罹患患者数が増加していることがうかがえる。

上記のことから、市民の一人ひとりが自分の心の状態に気づき、早めに相談や医療につながることを、うつ病による自殺を予防することを目的とした取組を行った。

### 【事業の内容】

1. うつ・自殺予防啓発パンフレットにこころの健康相談機関一覧表を添付し、全戸配布(平成 22 年度)
2. 集団健診時、面接による「こころの健康チェック」を、2 ヶ年かけて全市で実施(平成 22、23 年度)  
気をつけたいこころのサインについての啓発、相談窓口の情報提供、うつの早期発見・早期対応を目的として実施。

「こころの健康チェック票」により一次スクリーニングを行い、うつの項目に該当した人には二次スクリーニングとして訪問や面接により、抑うつアセスメントを行った。

3. リラックス教室の開催(平成 22、23 年度)

ストレスの対処方法を学ぶこと、リラクゼーション体験からストレス軽減を図ることを目的に教室を開催した。コミュニケーション術、リラクゼーション、森林セラピーなど体験も含めた内容とし、平成 23 年度は「よりよい睡眠をとる」ことに焦点をあてたりラクゼーションと講演会を開催した。

### 【事業実施に当たっての運営体制等】

こころの健康チェックの方法、二次スクリーニングの際の面接技法の統一など従事者の研修については、県高島保健所および県精神保健福祉センターの協力を得て実施した。

リラックス教室については、外部講師の他、市の健康推進課、障害福祉課、県保健所、県精神保健福祉センター、森林セラピーガイドなど、関係機関と連携、協力を得て開催した。

また、障害福祉課が事務局となり健康推進課、県保健所、市社会福祉協議会が集まり「自殺予防連絡会議」を開催し、こころの健康チェックから把握した現状を基に市として今後何ができるかを話し合った。

【事業の成果、工夫をした点、その他特筆すべき点】

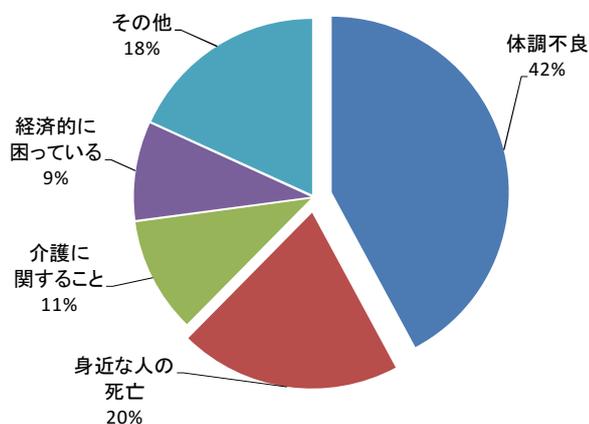
(1) 「こころの健康チェック」から見えた現状と課題

2年間でこころの健康チェックを受診した市民は3,712人、そのうち、問題なしは3,073人(83%)、二次スクリーニングが必要と判断されたのは639人(17%)であった。二次スクリーニングに進んだ方の訴えは体調不良が42%、身近な人の死亡が20%、介護に関することが11%、経済的な悩みが9%であった。

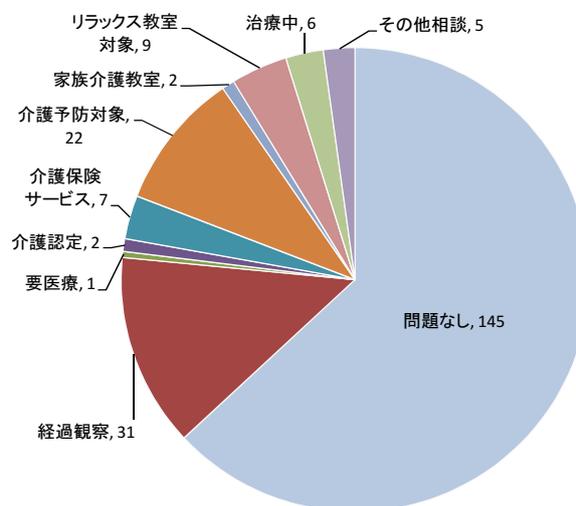
二次スクリーニングは、対象となった639人のうち、電話・訪問・面接について了承を得られた(一次スクリーニング時、書面にて確認)230人に対して実施した。

結果は問題なし145人、経過観察31人、要医療1人、その他53人(介護予防事業対象、介護認定、家族介護教室、リラックス教室対象、治療中)であり、27人は介護予防事業や介護保険サービスにつながっている。

うつの項目該当者に多かった訴え



二次スクリーニング結果内訳



一次スクリーニングでは、家族や自分自身の病気についての主訴が多く、高齢者は生活機能の低下を伴っている場合に二次スクリーニングに進む率が高かった。自分の悩みを聞いて欲しい人がたくさんおられること、従事者側が気になる人ほどこちらの働きかけを拒否される傾向にあり、また、見た目で「大丈夫」の判断はできないことを改めて感じた。健診を受診する機会のない高齢者の中には、さらに多くのハイリスク高齢者が潜在していることがうかがえた。

このことから、自らSOSを発信できない人に対する声かけや見守り、相談機関につながる仕組みが必要と考えられる。

(2) 他部門・関係機関との連携による啓発効果

この事業をきっかけに、今まで市民に対して働きかけの少なかった、うつ・自殺予防に関する啓発を実施することができた。また、高齢者のハイリスクアプローチと重なる部分が明確になり、H24年度からは、介護予防事業の基本チェックリストに食欲・睡眠の項目を追加し、さらに高齢ハイリスク者の把握と訪問を行う予定である。

今回の「こころの健康チェック」の結果について、市社会教育課が開催した「人権教育基礎講座」

## こころの健康づくりを進める

や市と社会福祉協議会共催の「たかしま見守りフォーラム」の場で報告したことにより、市のうつ・自殺の現状と身近な家族・職場・地域での声かけ・見守りの必要性を多くの市民に啓発することができた。また、住民主体の見守り活動を行政・福祉各関係機関が支えていくことの必要性について共有することができた。

参加した市民からは「市内の自殺者数が多いことに驚いた。孤立させないための声かけを地域の運動にしたい。」という声や、「自治会で開催する見守り会議に保健師に参加してほしい。」との声が聞かれた。

平成24年度は、社会福祉協議会、障害福祉課と連携し区自治会の見守り会議の場で、住民を対象に「滋賀心のゲートキーパー手帳」を活用し人材育成を行う予定である。

今後は、この事業をきっかけに、区自治会単位で推進している見守りネットワーク活動と連携し、一人ひとりがお互いに支え合える地域づくりへと広げていく予定である。



「リラックス教室」リラクゼーション体験 森林セラピー体験

(問合せ先) 滋賀県高島市健康福祉部健康推進課

TEL:0740-25-8087

E-mail:kenko@city.takashima.shiga.jp

URL : [http:// www.city.takashima.shiga.jp](http://www.city.takashima.shiga.jp)