

【事例 H24-04-21】 滋賀県高島市**メンタルヘルスチェック事業**

高島市では、県内でも高齢化率の高い地域であり、平成 10 年以降自殺者が倍増している。そこで、市民が自分の心の状態に早く気づき、相談や医療につながることで、うつ病による自殺を予防することを目的に、①啓発パンフレットを全戸配布し、②2 年かけて「心の健康チェック」を全市で実施した。1 次スクリーニングでうつに該当した人には 2 次スクリーニングとして訪問や面接による抑うつアセスメントを行った。③「よりよい睡眠をとる」ことに焦点をあてたリラックス教室を開催した。

【実施主体】 滋賀県高島市

【大綱の分類】 こころの健康づくりを進める

【事業予算】 平成 23 年度 168 千円

【利 点】

2 年間をかけて全市において「こころの健康チェック」を行い、そのうち 2 次スクリーニングが必要とされた 639 人のうち 230 人に抑うつアセスメントを行えたこと。

【実施に至るまで】

【背景・必要性・理由の概要・等】

高島市は高齢化率が 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 人となった。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で、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。

【計画を立てる上での工夫・等】

こころの健康チェックの方法、2 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。

【具体的な内容・実施の過程】

- 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リラクゼーションと講演会を開催した。

【成 果】

- ② 「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%)、2 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。2 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。2 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(1 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。1 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 2 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する傾向にあり、また、見た目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。

【補 足】

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・自殺予防に関しての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。その上、H24年度からは、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。

【課題】 健診未受診者の状況把握が難しい。（高齢ハイリスク者については訪問で把握予定）

【事業種別】 普及啓発事業

【準備期間・人数】 不明

【予防段階】 1次予防

【自治体規模】 人口 53,410 人（平成 23 年 9 月末）

【自治体負担率】 0%

【事業対象】 市民

【支援対象】 集団健診受診者（30 歳以上）

【実施主体・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)

【参考資料・文献】 不明

【作成日】 不明