

## 【事例 H30-23】 栃木県

## 50 歳男性向けメンタルヘルス相談啓発事業

【概要】社会的にも責任がありストレスのかかる年代である 50 歳という節目の歳に、自分自身のこころの健康状態について認識し、早期の治療やカウンセリングに結びつくことにより自殺予防が図れるようにするため、市に住民票を有する 50 歳男性全員にメンタルヘルスに関する情報誌を送付する。

【大綱の分類】 2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

【政策パッケージ分類】 基本 3-1) リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用

【事業実施年度】 2019 年度事例 (2008 年度～2018 年度)

【事業予算】 938,790 円 (2019 年度)

## 【利 点】

- ▼自分自身のこころの健康状態について認識し、相談窓口の利用につながる。
- ▼同年齢のメンタルヘルスの傾向について知ることができる。

## 【実施に至るまで】

**50 歳男性を対象にする理由**

- ① 宇都宮市の自殺者は、50 代の男性が最も多く、国・県と比較して 50 代の自殺者の割合が高い状況にある。
- ② 50 代は社会的にも責任がありストレスのかかる年代である。
- ③ 2013 年度メンタルヘルスチェック票の回答によると、50 代男性の 2 割が、人に助けを求めることへの抵抗感を感じている。
- ④ 2013 年度メンタルヘルスチェック票の回答によると、50 代男性は、相談窓口の認知状況について、約半数が知らないと答えている。

**事業を実施する上での工夫**

- ① チェックリストを掲載し、自分自身のこころの健康状態を知るためのきっかけとした。
- ② 様々な悩みに対応できるよう、分野別の相談窓口を周知した。

**具体的な内容**

- ▼ 対象者の抽出
  - ・宇都宮市住民基本台帳から、当該年度内に 50 歳になる男性を抽出
- ▼ 情報誌の内容
  - ・宇都宮市 50 歳代男性のメンタルヘルスの傾向
  - ・ストレスチェックリスト、解説
  - ・過剰なストレスによって発症の可能性がある病気
  - ・ストレスと上手に付き合うために
  - ・宇都宮市内のこころの健康維持に関連のある相談窓口
- ▼ 対象者への送付
  - ・9 月の自殺予防週間前を目安に対象者へ郵送

【成 果】

▼50 歳男性全員及びその家族にこころの健康について周知を図ることができた。

【補 足】

▼現在の形になるまでの経緯

・2008 年度～2013 年度 メンタルヘルスチェック票の送付と回収、相談の実施

50 歳男性全員にメンタルヘルスチェック票を送付し、回収  
期間限定の 24 時間電話相談・メール相談・面接カウンセリングを実施（面接につ  
ては 2011 年度まで）

・2014 年度～2017 年度 50 歳男性のメンタルヘルスの傾向をまとめた情報誌の送付と  
相談の実施

2008 年～2013 年度に本市が実施したメンタルヘルスチェックの結果をまとめた情報  
誌を送付期間限定の 24 時間電話なんでも相談を実施

・2018 年度～現在 50 歳男性のメンタルヘルスの傾向をまとめた情報誌の送付  
50 歳男性のこころの健康に関する傾向をまとめた情報誌を送付

【補 足】

**宇都宮市 50 歳男性のメンタルヘルスの傾向**

**図1 最近 1 か月のストレスの有無**  
 (n=1471 世帯 3066 人、全調査対象世帯数 1471 世帯 3066 人を対象)

ストレスがいつもある	7.4%
ストレスが時々ある	31.3%
ストレスはあまりない	20.4%
ストレスはまったくない	38.8%
無回答・不明回答	2.0%

ストレスがいつもあるは「割合としては少ない」と回答したのは、男性全体では 21.9% だったから、50 歳代の男性では 31.3% となっている。

**図2 こころの悩みの相談先について**  
 (n=987 世帯 1974 人、全調査対象世帯数 1471 世帯 3066 人を対象)

相談する必要はないので誰にも相談していない	10.7%
相談したいけれども相談できない	29.6%
相談したいけれども相談先がわからない	12.2%
相談先がわからない	6.8%
相談先がわからない	3.2%
相談先がわからない	3.2%
相談先がわからない	1.1%
相談先がわからない	0.8%

こころの悩みについて、「相談する必要はないので誰にも相談していない」という回答が 10.7% であり、こころの悩みを相談する必要があるという人が約 90% いることが分かった。また、「相談したいが相談できない」という割合は 29.6%、相談先がわからない人が 12.2% だった。相談の希望があっても相談できない人が約 10% いることが分かった。

**図3 人に助けを求めること等に対する抵抗感の有無と抑うつ性**  
 (n=816 世帯 1632 人、全調査対象世帯数 1471 世帯 3066 人を対象)

人に助けを求めることに抵抗感があると答えた人の半数以上は、抑うつ傾向が高い状態です。	20.1%
人に助けを求めることに抵抗感があると答えた人の半数以上は、抑うつ傾向が高い状態です。	37.6%
人に助けを求めることに抵抗感があると答えた人の半数以上は、抑うつ傾向が高い状態です。	56.9%

【課 題】

・50 歳男性にアプローチする手段として、個別通知による直接的な方法とともに、職場へのメンタルヘルス対策の取り組みについての働きかけを行う必要がある。

- 【事業種別】 周知啓発
- 【準備期間】 30 日
- 【人数】 1 人
- 【人口規模】 519,025 人 (2018 年 4 月 1 日現在)
- 【財政規模】 221,800,000,000 円 (2018 年度)
- 【自治体負担率】 50%
- 【事業対象】 宇都宮市に住民票を有する 50 歳男性全員
- 【支援対象】 50 歳男性とその家族等
- 【委託の有無】 有
- 【実施主体・問合せ先】 宇都宮市保健福祉部保健所保健予防課

TEL : 028 (626) 1114  
Mail : u19070300@city.utsunomiya.ne.jp

【参考資料・文献】

- (ア) 宇都宮市ホームページ (宇都宮市こころの相談ネットワーク)  
<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kokoro/1004487.html>
- (イ) メンタルヘルスリーフレット