

## 重点3 こころの健康づくり対策

### ◇目指す姿

- ・自殺で亡くなる方を減らします。
- ・休養、こころの健康づくりに対する意識を高め、心身の健康を上手に保つ人を増やします。

### ◇指標の達成状況

★評価：ほぼ達成(◎) 改善傾向(O) 横ばい(→) 悪化傾向(△) 評価なし(-)

#### 【保健医療の水準】

No.	指 標	策定時の値	直近値	目標値	評価
1	自殺率（人口10万対）	19.9	19.9	17.9以下	→

H21・H26 内閣府 地域における自殺の基礎資料

#### 【市民自らの行動指標】

No.	指 標	策定時の値	直近値	目標値	評価
2	ストレスが過度であると感じる人の割合	12.3%	16.7%	10%以下	△
3	睡眠による休養が十分に取れている人の割合（「十分とれている」と「おおむねとれている」人の割合）	72.9%	75.0%	80%以上	O
4	不満・悩み・ストレスなどを処理できていると思う人の割合	67.8%	69.0%	80%以上	O

H21・H27 健康づくりに関するアンケート

#### 【行政・関係団体等の取組指標】

No.	指 標	策定時の値	直近値	目標値	評価
5	自殺予防ゲートキーパー <sup>1)</sup> 研修参加延べ人数	422人	6,984人	3,000人 <sup>2)</sup> ↓ 4,149人より増	◎

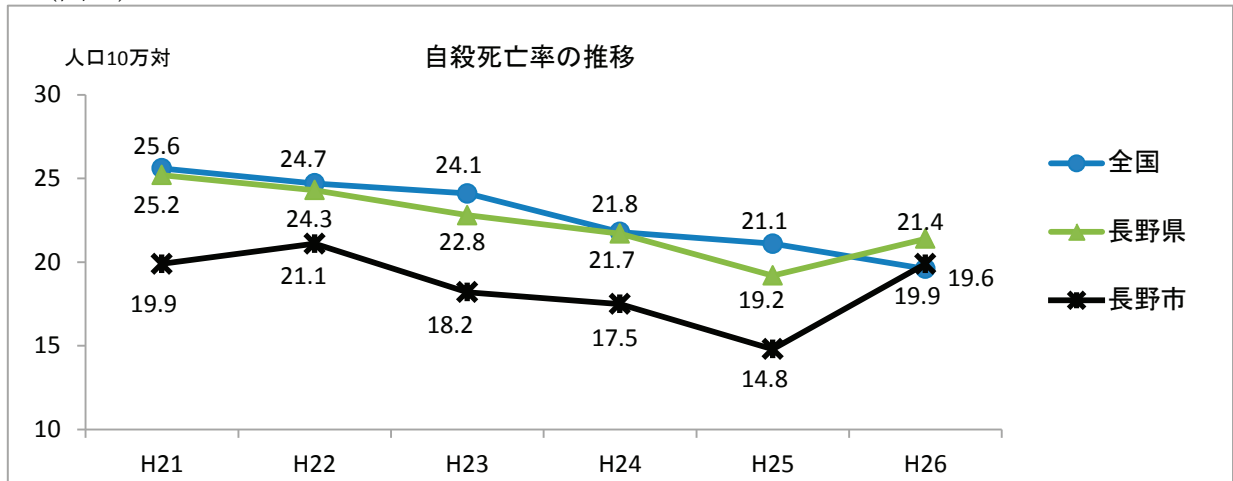
H21・H26 健康課とりまとめ

<sup>1)</sup>自殺予防ゲートキーパー／地域や職場の身近なところで、自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて関係する専門相談機関へつなぐ役割が期待される人

<sup>2)</sup>目標値を達成したため「中間評価時より増」と変更

## ○ 自殺の現状

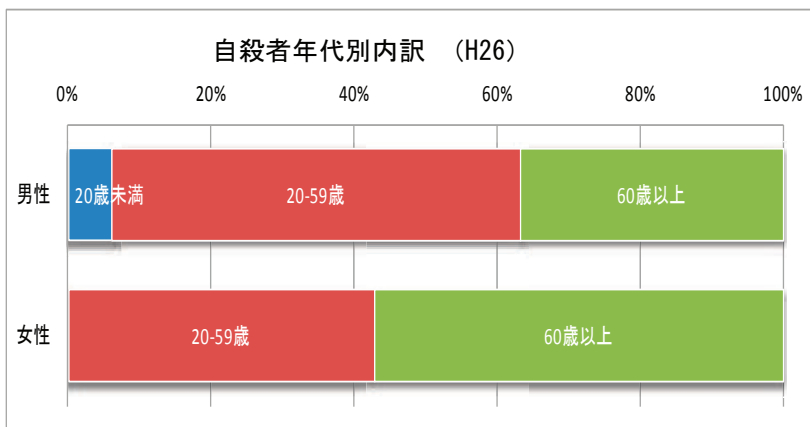
(図 1)



内閣府 地域における自殺の基礎資料

- 長野市の自殺死亡率は、平成22年をピークに全国の死亡率よりも低い状況で推移してきましたが、平成26年は増加しました。また、長野県の自殺死亡率も平成21年から減少してきましたが、平成26年は増加しました。

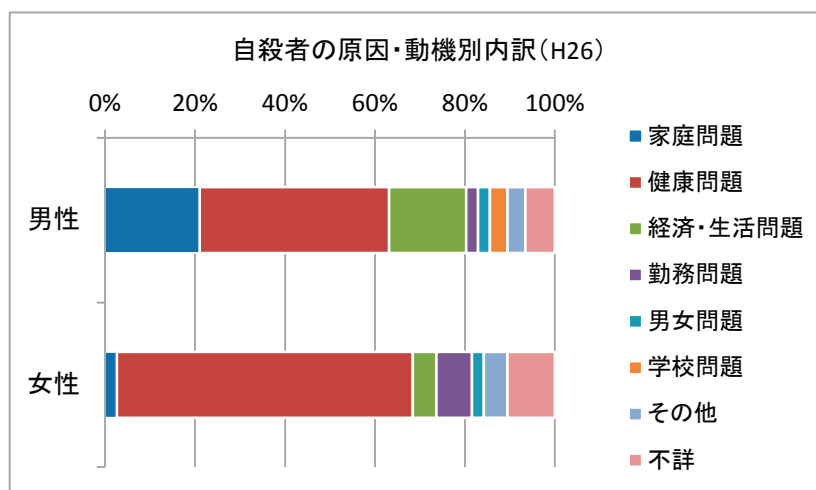
(図 2)



内閣府 地域における自殺の基礎資料

- 自殺者を年代別にみると、男性は、20～59歳の働き盛り世代に多く、女性は、60歳以上が多い状況です。

(図 3)

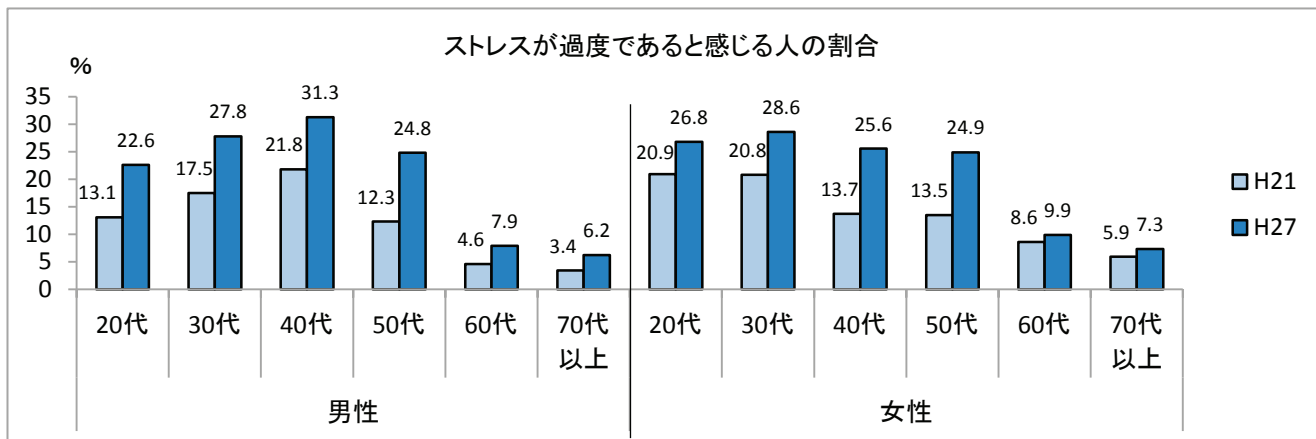


内閣府 地域における自殺の基礎資料

- 自殺の動機については、男女共に「健康問題」が多くなっています。
- 男性は、「健康問題」に次いで「家庭問題」「経済・生活問題」となっています。
- 女性は、特に「健康問題」が多くなっており、次いで「勤務問題」「経済・生活問題」となっています。

## ○ ストレスと睡眠の状況

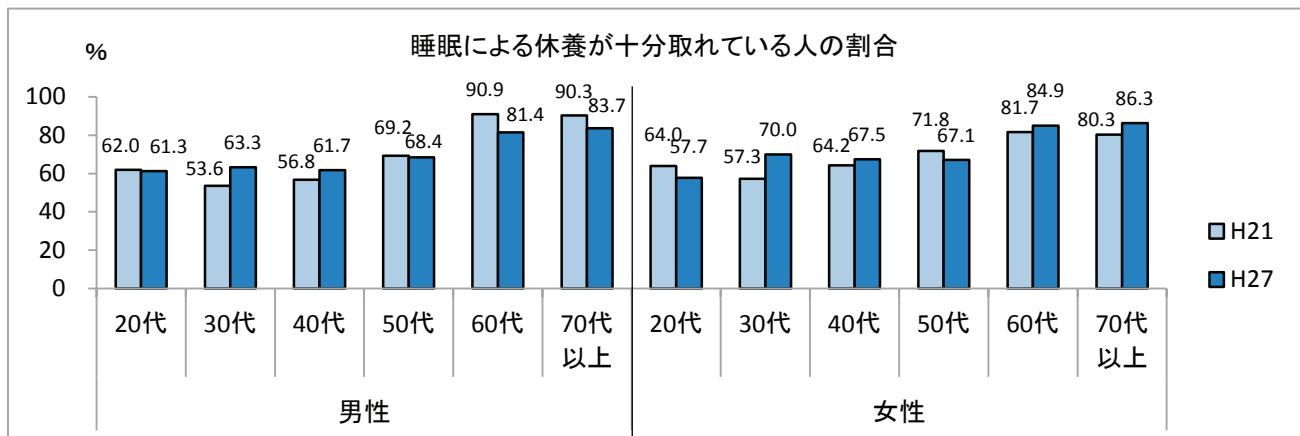
(図4)



### H21・H27 健康づくりに関するアンケート

- ・ ストレスが過度であると感じる人の割合は、男女ともに増加しています。男性は40代をピークに30代、50代、20代と、働き盛り世代に多くなっています。女性は、30代をピークに20代、40代、50代と多くなっています。

(図5)



### H21・H27 健康づくりに関するアンケート

- ・ 睡眠による休養が十分取れている人の割合は、男女ともに減少しました。
- ・ 男女ともに、ストレスが過度であると感じる人は、20代から50代の働き盛り世代で多く、この年代では、睡眠による休養が十分取れている人が少なくなっています。

## ◇ 指標に関連した主な施策（事業）

- 自殺予防ホームページの作成
- 自殺対策連携事業（自殺対策推進ネットワーク会議）
- 精神保健相談
- 自殺予防ゲートキーパー養成事業
- いのちの支援相談
- ひきこもり家族教室

## ◇ 今後の課題

- ・ 全国的には自殺率は減少してきており、長野市も同様ですが、これを継続させていくために、関係機関・団体との連携による相談支援体制の充実及び自殺予防ゲートキーパーの更なる養成を図っていく必要があります。
- ・ 睡眠による休養が十分取れている及びストレス等が処理できていると思う人の割合は、改善していますが、一方ストレスが過度であると感じる人は悪化しており、職場と連携したストレスの対処法について、引き続き、普及啓発が必要です。