

### 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

健康寿命を延伸するためには、生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持していくことが重要です。

そのために、身体健康と共に重要なものが、こころの健康です。

こころの健康の健全な維持は、個人の生活の質を大きく左右するものであり、自殺等の社会的損失を防止するため、全ての世代の健やかなこころを支える社会づくりを目指さなければなりません。

また、将来を担う次世代の健康を支えるためには、妊婦や子どもの健康増進が重要になります。

そして、高齢化に伴う身体機能の低下を遅らせるためには、高齢者の健康に焦点を当てた取組を強化する必要があります。

#### (1) こころの健康

こころの健康を保つための要素は、身体健康の基礎である適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活のほか、心身の疲労回復と充実した人生を目指すための休養であるとされています。また、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素です。

こころの病気で代表的なうつ病は、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、不安障害やアルコール依存症などとの併発も多く、それぞれに応じた適切な治療が必要になります。

また、うつ病またはうつ状態があると、喫煙率が高くなり、肥満が増え、服薬をしなくなるなど、健康的な生活習慣が妨げられ、結果、心臓病や脳卒中の予後が悪化することが明らかになっています。

こころの健康を守るためには、社会環境的な要因からのアプローチも重要であり、また、様々なライフステージに応じたこころの健康対策に社会全体で取り組む必要があります。

#### ア 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少

##### 現状と課題

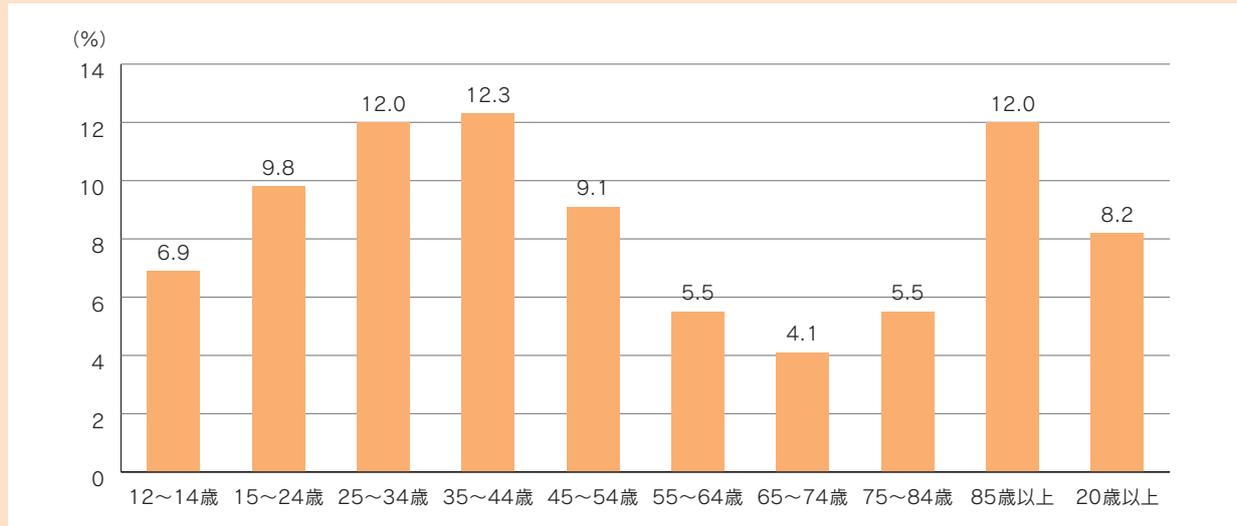
うつ病などこころの病気は有効な治療法が確立しているため、早期診断・早期治療が重要ですが、こころの病気にかかった人の一部しか医療機関を受診しておらず、精神科医の診療を受けている人はさらに少ないとの報告があります。

適切な保健医療サービスを受けることで、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛が減少することが期待されます。

平成22年国民生活基礎調査によると、本県の20歳以上で、こころの状態に関する6項目の質問(6項目を点数化し、合計点が高いほど、精神的な問題がより重い可能性がある)とされている。)の合計点が10点以上(※10点以上の者の頻度は、気分障害・不安障害と同等の状態の頻度の推定値と考えられる)の者の割合は8.2%(全国10.4%)となっています。



図1 本県におけるストレスを感じている者の状況(こころに関する6項目の質問で10点以上)



(資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」)

**目指すべき方向**

- ① こころにストレスを感じている者が気軽に相談できる体制を充実する。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 (20歳以上) 〔資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」〕	8.2% (平成22年)	7.4% (平成34年度)

**取り組むべき施策**

〔県〕

- ① ストレスに関する正しい知識の習得、健康的な生活習慣による心身の健康の維持、自らのストレスの状態の把握、リラックスや気分転換の方法、こころの病気への正しい理解と対応などに関する情報を普及啓発します。
- ② こころの健康センター、保健福祉事務所等の県の機関において、こころの健康問題に関する相談に応じます。
- ③ 労働衛生関係部局と連携し、メンタルヘルス対策を推進します。
- ④ こころの健康センター、保健福祉事務所等におけるこころの健康問題に関する相談機能を向上させるとともに、こころの健康づくりにおける地域保健と産業保健との連携を推進します。
- ⑤ 養護教諭等の行う保健相談活動を推進するとともに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の配置等学校における相談体制の充実を図るとともに、児童生徒のこころの悩みの早期発見、ケア等について、教職員に対する研修を実施します。

### 〔市町村〕

- ① 広報誌等広く住民に情報伝達できる広報媒体を活用し、ストレスに関する正しい知識の習得、健康的な生活習慣による心身の健康の維持、自らのストレスの状態の把握、リラックスや気分転換の方法などに関する情報を普及啓発します。
- ② こころの健康づくりやこころの健康問題に関する相談に応じます。

## イ メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加

### 現状と課題

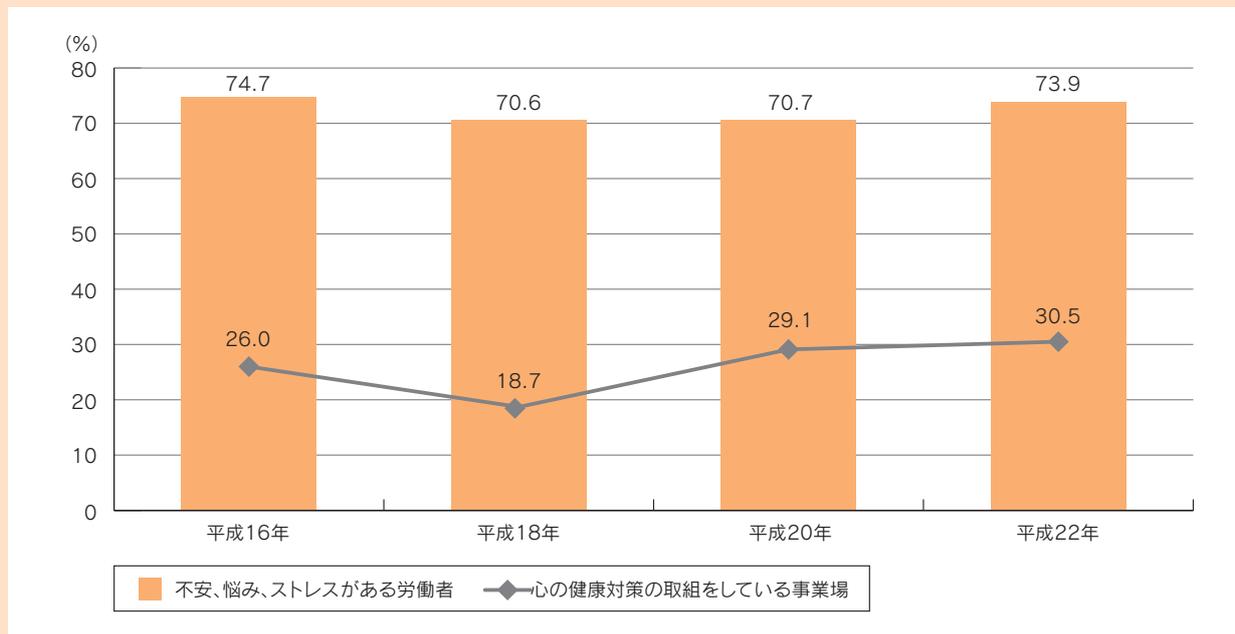
本県のおよそ500人の自殺者のうち、106人が労働者(被雇用者・勤め人)であり、原因・動機別にみると「勤務問題」を自殺の原因の一つとして特定できた者は48人になっています。(内閣府・警察庁「平成23年中における自殺の状況」)

心の健康対策に関するアンケート調査(平成22年厚生労働省群馬労働局実施)によると、職場において、不安、悩み、ストレスがある労働者の割合が73.9%に上る一方で、心の健康対策に取り組んでいる事業場の割合は30.5%にとどまっている状況です。

また、心の健康対策に取り組んでいない事業場のうち、必要性を感じないとする事業所が28.8%に上っています。

労働者が職場においてもメンタルヘルスケア等を受けられる環境を整備する必要があります。

図2 心の健康対策に取り組む事業場の状況



(資料：群馬労働局「平成22年心の健康対策に関するアンケート調査」)



### 目指すべき方向

- ① 労働者が職場においてメンタルヘルスカケアを受けることができる環境を整備する。

#### ◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加 〔資料：群馬労働局「平成22年心の健康対策に関するアンケート調査」〕	30.5% (平成22年)	100% (平成32年度)

### 取り組むべき施策

#### 〔県〕

- ① 事業所に対して、職場におけるメンタルヘルスカケアの必要性やこころの健康問題に対する正しい知識を普及啓発します。
- ② 群馬労働局等と連携し、メンタルヘルス対策が進んでいない中小企業経営者やその従業員に対する支援を推進します。

#### 〔群馬労働局等〕

- ① 事業所の事業主に対して、こころの健康問題への正しい知識を普及するとともに、事業所内におけるメンタルヘルスの推進について指導します。
- ② 労働者のメンタルヘルスカケアを推進するため、メンタルヘルス教育研修担当者の育成の支援、労働者が職場内で相談しやすい環境整備の支援、メンタルヘルス対策が進んでいない小規模事業者への支援等を行います。

#### 〔事業主〕

- ① 従業員のメンタルヘルスカケアを推進するため、産業保健専門職を配置するなど、事業所内における相談体制の整備に努めます。また、相談体制の整備が困難な場合には、外部機関の積極的な活用を検討します。

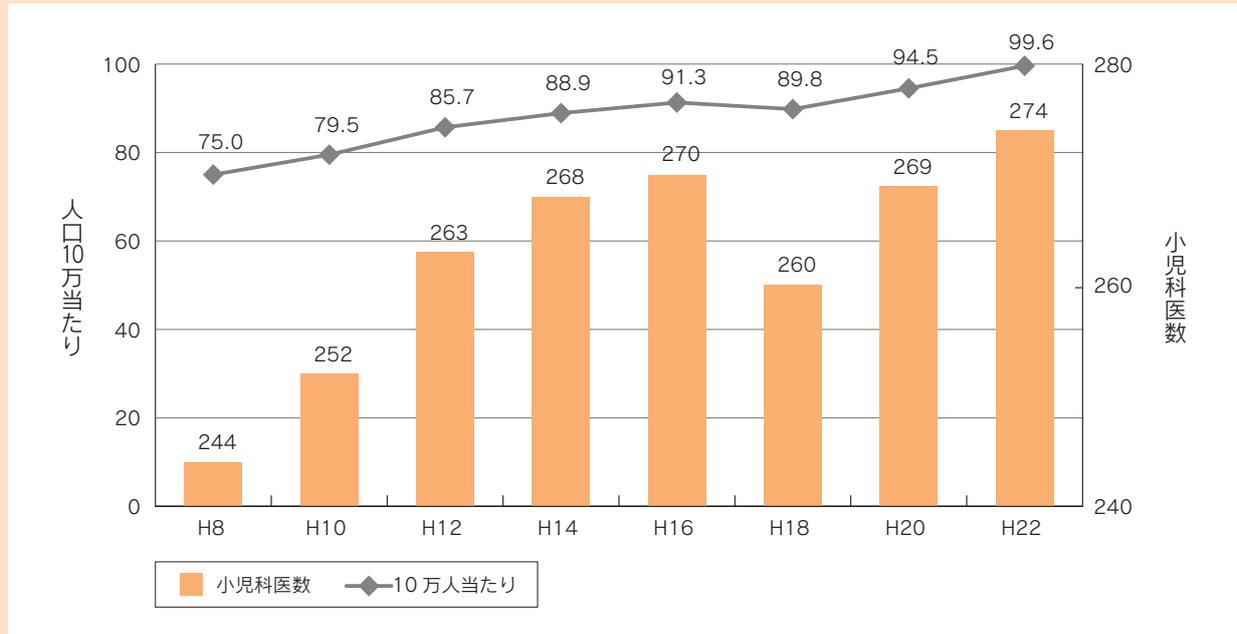
## ウ 小児人口10万人当たりの小児科医の割合の増加

### 現状と課題

小児保健医療では、育児不安や小児の成長発達上の相談、親子のこころのケア等を行うほか、児童虐待や発達障害をはじめ、様々な子どものこころの問題への対応を行う必要があります。

そのため、母子保健と精神保健活動の連携を図るとともに、子どもの心身の問題への対応を充実するため、小児科医を増やす必要があります。

図3 本県における小児人口10万人当たりの小児科医の推移



(資料：厚生労働省「医師・歯科医師・薬剤師調査」)

### 目指すべき方向

- ① 小児保健医療における、様々な子どもたちの問題への対応を充実する。

#### ◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
小児人口10万人当たりの小児科医の割合の増加 〔資料：厚生労働省「平成22年医師・歯科医師・薬剤師調査」〕	99.6 (平成22年)	増加傾向へ (平成26年度)

### 取り組むべき施策

#### 〔県〕

- ① 県内外の医学生や研修医等への情報発信を強化するとともに、医師確保修学資金等の活用により、地域医療に従事する医師の確保と定着に努めます。
- ② 医師確保の取組を積極的・効果的に推進するため、県、県立病院、群馬大学、群馬県医師会、群馬県病院協会等の地域医療関係者の連携協力体制の充実を図ります。

#### 〔大学・医療機関〕

- ① 群馬大学医学部と臨床研修病院が連携、協力して、地域に定着する医師の養成や研修体制の充実に努めます。



エ 自殺者の減少

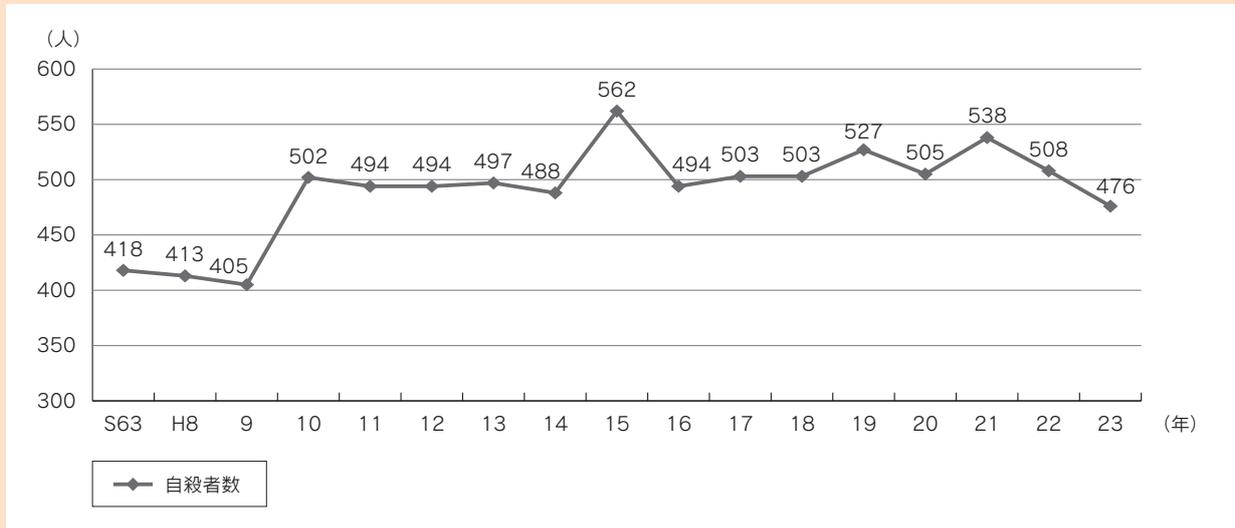
現状と課題

人口動態統計によると、本県における平成23年の自殺者数は476人と前年を下回りましたが、平成10年に急増し500人を超えて以来、高い水準で推移しています。また、自殺死亡率(人口10万当たり)で見ると、平成10年、11年を除き常に全国平均値を上回っている状況です。

死亡順位では、自殺は第7位であり、これを男女別にみると男性では第6位、女性では第8位となっており、年齢階級別にみると、15～39歳の5歳年齢別区分において、不慮の事故や病気を上回り、死因の第1位となっています。

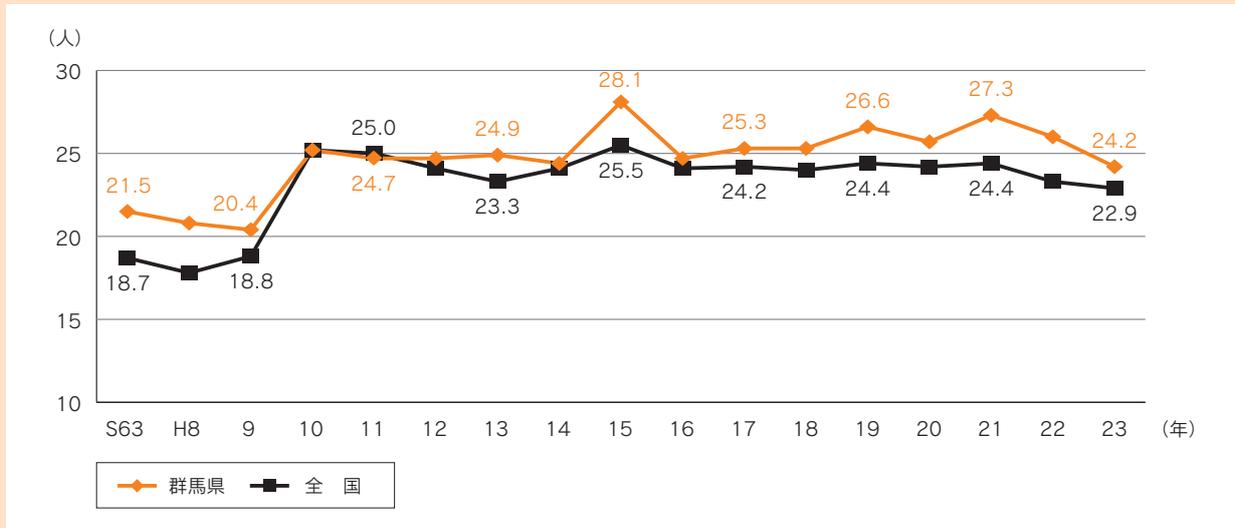
自殺に至る背景はさまざまですが、その要因は1つではなく、健康問題、経済・生活問題、家庭問題などの複数の問題がからみあって、心理的に追い込まれた状態から起こるといわれており、あらゆる世代を通じて大きな課題となっています。

図4 本県の自殺者数の推移(実数)



(資料：厚生労働省「人口動態統計」)

図5 自殺者数の推移(人口10万当たり)



(資料：厚生労働省「人口動態統計」)

## 目指すべき方向

- ① 自殺に対する理解を深めるとともに、誰もが相談できる相談体制を充実する。

### ◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
自殺者の減少 〔資料：厚生労働省「平成23年人口動態統計」〕	476人 (平成23年)	群馬県自殺総合対策行動計画の見直しの状況を踏まえて設定 (参考値) 平成25年 450人以下

## 取り組むべき施策

### 〔県〕

- ① 自殺やこころの病に対する誤った先入観や偏見をなくし、自殺やこころの病に関する正しい知識の普及や早期対応のための啓発を実施するとともに市町村等での実施を推進します。
- ② 早期対応の中心的役割を果たす人材養成のためにゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人)養成研修を実施するとともに、市町村等での実施を推進します。
- ③ 悩みを抱えながら相談機関を知らないで相談ができないことがないように、こころの健康センター、保健福祉事務所等の県機関、市町村及び関係団体等が相互に連携して、様々な悩み事に関する相談に応じます。
- ④ 自殺の背景にある経済、仕事、家庭、健康等の諸問題に対するさまざま相談窓口等の情報を県民に周知します。
- ⑤ 身近なところで切れ目のない相談・支援が受けられるように、地域ごとに、保健、医療、福祉、経済、労働、教育、その他民間団体等関係機関によるネットワークづくりに取り組みます。
- ⑥ 児童生徒の自殺予防のため、「生命の大切さ」を伝える教育を実施するとともに、教職員、保護者に対する啓発活動を実施します。

### 〔市町村〕

- ① 自殺対策には、全県的な取組とともに、地域の実状に応じた対策が必要であることから、県と連携した自殺対策の推進に努めます。
- ② 自殺やこころの病に対する誤った先入観や偏見をなくし、自殺やこころの病に関する正しい知識の普及や早期対応のための啓発に努めます。
- ③ 早期対応の中心的役割を果たす人材養成のために民生委員・児童委員、健康推進員等の地域の保健福祉にかかわる人材等に対してゲートキーパー養成研修の実施に努めます。
- ④ 自殺の原因・背景は様々であることから、早期対応のために、また、身近なところで切れ目のない相談・支援が受けられるように、さまざまな住民サービス窓口が連携して相談に応じます。
- ⑤ 自殺の背景にある経済、仕事、家庭、健康等の諸問題に対する相談窓口の情報を住民に周知します。

**〔学校〕**

- ① 養護教諭等の行う保健相談活動を推進するとともに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の配置等学校における相談体制の充実を図ります。
- ② 学校において、体験活動、地域の高齢者等との世代間交流等を活用するなどして、児童生徒が命の大切さを実感できる教育を推進します。
- ③ メディアリテラシー(情報メディアを主体的に読み解いて、必要な情報を引き出し、その真偽を見抜き、活用する能力)教育とともに、情報モラル教育を推進します。
- ④ 児童生徒のこころの悩みの早期発見、ケア等について、教職員に対する研修を実施します。
- ⑤ 学校において、いじめを早期に発見し、適切に対応できる体制を充実するとともに、子どもがいつでも不安や悩みを打ち明けられるようないじめなどの問題に関する相談機関等の周知を図ります。

**〔事業主〕**

- ① 健康診断におけるメンタルヘルス不調者やメンタルヘルス上の理由による休業者の有無等を把握するなど、メンタルヘルス不調者の早期発見に努めます。
- ② メンタルヘルス不調者に対応するため、相談体制の整備、長時間労働者に対する面接指導の実施に努めます。

**県民の皆さんの取組**

- 自分の時間を見つけ、こころのリフレッシュができるようにします。
- 悩みごとを一人で抱え込まないで、身近な人や関係機関に相談します。
- 睡眠による休養をしっかりとるよう心がけます。
- 家族や身近な友人、職場の同僚などに悩みを抱えている人がいる場合には、親身に話を聞いた上で、周りの人と一緒に見守り、必要に応じて専門家への相談へつなげるなどの支援を心がけます。