

3) こころの健康

不眠の人や自殺・うつ病などの増加がみられます。
心の健康は生活の質を大きく左右し、やる気や生きがいにも関わることから、人と人とのコミュニケーションを大切にしましょう。

現状・課題	目標	個人や家庭
		<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスをうまく乗り越える ワザを持つ ・ ストレスを上手に切り替えよう ・ 気持ちを明るく持とう ・ 早く寝よう ・ 仕事量を減らそう ・ 規則正しい生活を送ろう ・ 前向きな考え方、まあいいかと思う ● 自分自身の心を開こう ・ 人に悩みを聞いてもらおう ・ 家に閉じこもらないで外に出よう ● 役割と生きがいを持つ ● 家族との会話を大切にしよう ・ あいさつをしよう ● 人と交流し、コミュニケーションを楽しもう ・ 友達を持つ ・ 趣味や交流の場に参加しよう ・ よく笑う ● 家族団らん、一日1回は家族で食事をしよう
<ul style="list-style-type: none"> ・ 壮年期男性の自殺者が多い傾向がある ・ 精神疾患による通院件数が増加しており精神疾患患者数の中で、気分(感情)障がい及び統合失調症が増加傾向となっている ・ 社会背景として不景気が続いており、こころの病気にかかりやすい状況である ・ ストレスを感じている人の割合が高く、特に若い年代ほどストレスを感じている割合が高い ・ 子育て世代は、毎日の生活を送ることで必死という方がみられ、親自身が自分の時間が欲しいという人が多い ・ こころに関する健康づくりセミナーの参加者数が多く、地域の関心が強い 	<p>一人で抱え込まず人とのつながりを大切にしよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 相談機関(者)やカウンセラーを利用しよう ● うつ病やその他のこころの病気やその予防・対応方法について知ろう
<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神科病院のイメージが悪く、気軽に受診できない。また、カウンセリングが一般化していない。 ・ 気軽に相談できる場所があると良い ・ こころの健康に関する相談先が増えている nanakamado(当別町総合相談支援センター): 平成18年10月～ 女性の健康サポートセンター(江別保健所): 平成20年12月～ つくしの郷(地域活動支援センター): 平成18年10月～ 	<p>こころの健康を保つため気軽に相談しよう</p>	

●取り組み ・具体的取り組み ○実施主体

具体的な取り組み		指標	策定時	中間評価	2012年の 数値目標
地域や関係団体	行政				
<ul style="list-style-type: none"> ● 周囲のかかわり <ul style="list-style-type: none"> ・ あいさつをしよう ・ 人の話をよく聞いて、いたわり合える関係を作ろう ・ 早めに周囲が気づいてあげよう ○ 社会福祉協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者クラブ連合会支援 ・ ボランティア育成 ・ ふれあい会食会 ・ サポート事業 ○ ボランティア活動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 交流できる場づくり ・ 地域福祉ターミナル ○ 町内会活動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 交流できる場づくり ○ 育成会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 交流できる場づくり ○ ゆうゆう24 <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者サロン ・ オープンサロン ・ 福祉のまちづくり学習会 ○ 職場 <ul style="list-style-type: none"> ・ 研修会の企画 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 保健サービス係 ● 研修会の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくりセミナーの開催（一般・職域対象） ・ 健康福祉出前講座の開催 ● 交流、仲間づくりへの支援 <ul style="list-style-type: none"> ・ サークル・ボランティア支援 ・ 閉じこもり予防事業 ○ 社会教育係 <ul style="list-style-type: none"> ・ ブックスタートの推進 ・ 生涯学習講座 ・ ことぶき大学 ・ 各種サークル支援 ○ 子育て支援係 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子育て支援事業 ・ 子育て講座・親育て講座 ・ あそびのひろば・サロン ・ ミニトマトクラブ ・ サークル支援 ○ 江別保健所 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自殺予防対策の推進 	<p>自殺者数(人口10万対)</p> <p>ストレスを感じている人の割合</p> <p>睡眠による休養が取れていない人の割合</p> <p>睡眠確保のために睡眠補助品やアルコールを使っている人の割合</p> <p>精神保健福祉普及啓発事業参加延人数</p> <p>ボランティア登録人数</p> <p>精神保健ボランティア活動人員</p>	<p>29.2人</p> <p>60.0%</p> <p>16.4%</p> <p>15.0%</p> <p>—</p> <p>【新規】</p> <p>28人</p>	<p>25.3人</p> <p>63.5%</p> <p>22.3%</p> <p>16.7%</p> <p>256人</p> <p>277人</p> <p>23人</p>	<p>25.3人以下</p> <p>49.0%以下</p> <p>16.4%以下</p> <p>15.0%以下</p> <p>420人以上</p> <p>277人以上</p> <p>28人以上</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 北海道医療大学 <ul style="list-style-type: none"> ・ 心理臨床・発達支援センターでの相談 ○ 民生児童委員 <ul style="list-style-type: none"> ・ 研修と相談の実施 ○ サポートネットワークセンター <ul style="list-style-type: none"> ・ 相談の実施 ○ 社会福祉協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 心配ごと相談の実施 ○ 医療機関 <ul style="list-style-type: none"> ・ 治療と相談 ○ 自立支援協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 課題の共有 ○ nanakamado(当別町総合相談支援センター) <ul style="list-style-type: none"> ・ 障がいに関する相談 ○ つくしの郷(地域活動支援センター) <ul style="list-style-type: none"> ・ ピアカウンセリング 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 福祉課 ● 啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 対応方法・相談機関の紹介 〔広報・ホームページ パンフレット・ふくしまップ〕 ● 相談先の確保 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談(来所・電話・地域) 〔家族のこころの健康についても相談を受ける〕 ● 情報の共有 <ul style="list-style-type: none"> ・ 実態の把握 ・ 関係機関との連携 ・ 情報の周知 ○ 江別保健所 <ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康相談 ・ 女性の健康サポートセンター ・ 訪問指導 ・ 思春期相談 ○ 学校 <ul style="list-style-type: none"> ・ スクールカウンセラー ○ 地域包括支援センター <ul style="list-style-type: none"> ・ 介護の総合相談窓口 ○ 子育て支援係 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子育て相談 	<p>精神保健福祉相談利用人数(延)</p> <p>スクールカウンセラーの配置</p>	<p>—</p> <p>4校</p>	<p>237件</p> <p>3校</p>	<p>237件以上</p> <p>3校</p>