４　こころの健康

推進目標項目	前回	目標	今回	判定
地域活動に参加している人の割合◆	29.3	35.0	42.3	A
最近１か月間にストレスを感じた人の割合◆	47.9	40.0	41.6	B
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合◆	19.4	10.0	19.0	B
自殺による死亡率（３か年平均）	30.6	減少	12.0	A

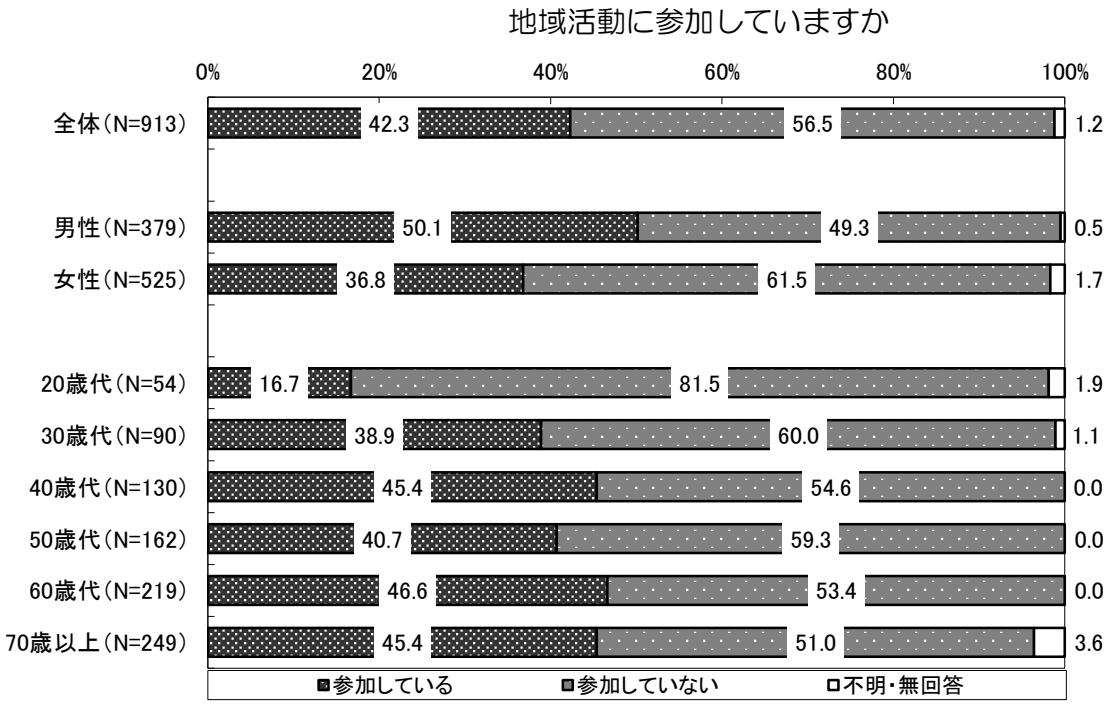
※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値（%）

※「自殺による死亡率（３か年平均）」は人口10万人に対する自殺者数

（１）　現状

①　地域活動に参加している人の割合が高くなっています。

地域活動に参加しているかについては、「参加している」が42.3%、「参加していない」が56.5%、となっています。性別でみると、男性は女性に比べ「参加している」が13.3ポイント高くなっています。また、年代別でみると、20歳代は「参加していない」が、81.5%と他の年代に比べ高くなっています。



（資料　市民アンケート調査）

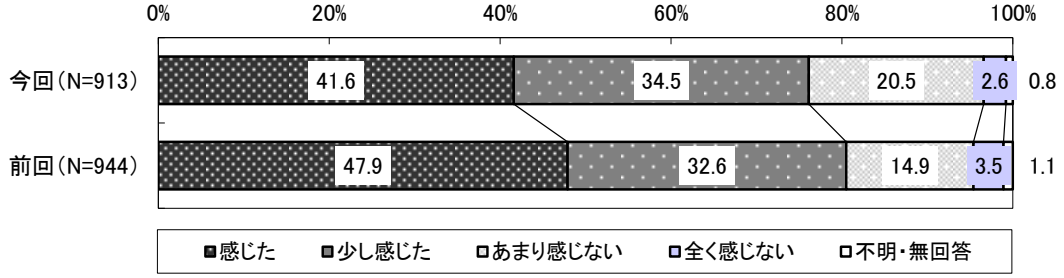
②　最近１か月間にストレスを感じた人の割合が減少しています。

「あまり感じない」人の割合が、5.6ポイント高くなっています。一方「感じた」人の割合

は、6.3ポイント減少しています。

計画の目標値である「感じた」人の割合40%には達していません。

最近1か月間にストレスを感じたことがありますか

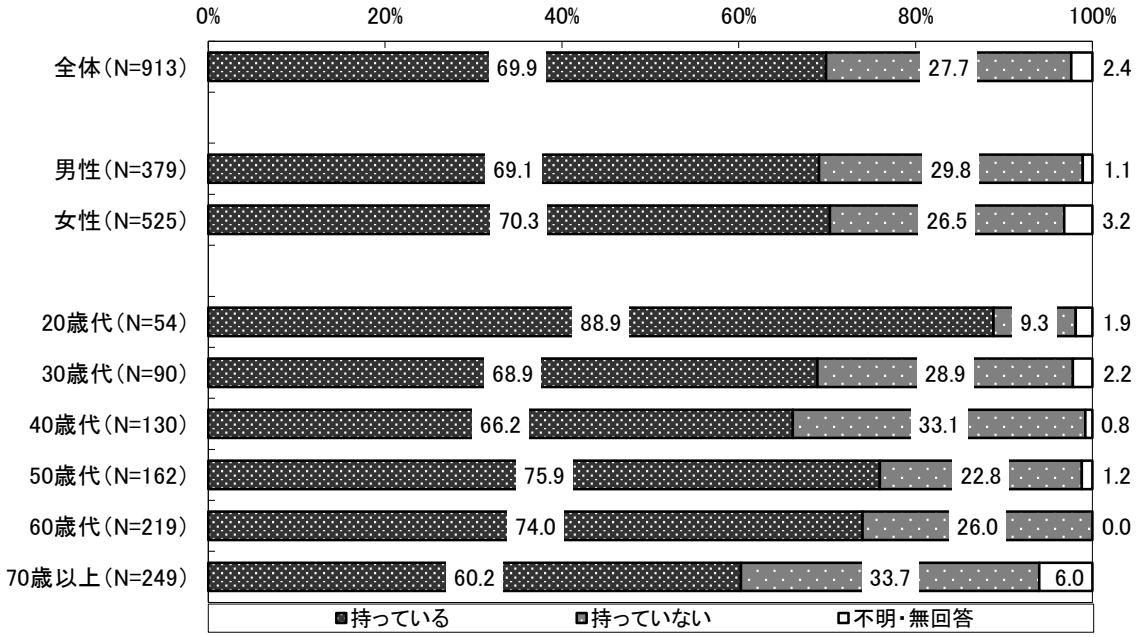


（資料　市民アンケート調査）

③　ストレスを解消する方法を持っていない人がいます。

ストレスを解消する方法を持っていない人の割合は、27.7%で、男性では29.8%、女性は26.5%となっています。年齢別では、70歳以上の人で解消方法を持っていない人の割合が最も高く、33.7%になっています。

ストレス解消方法を持っていますか

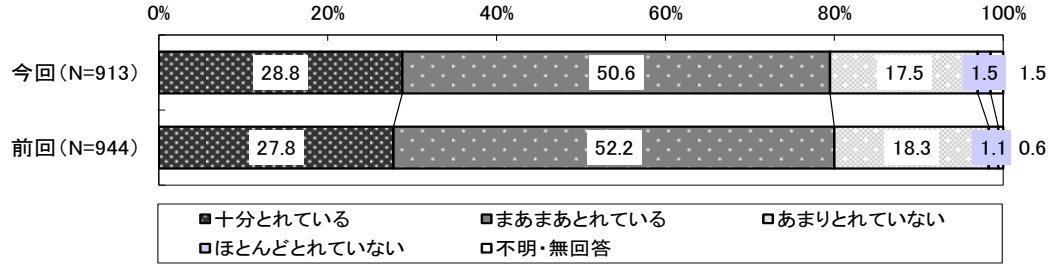


（資料　市民アンケート調査）

④　睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は、ほぼ同じです。

睡眠を十分に取れていない人の割合は、前回とほぼ同じ状況です。

睡眠を十分にとれていますか



（資料　市民アンケート調査）

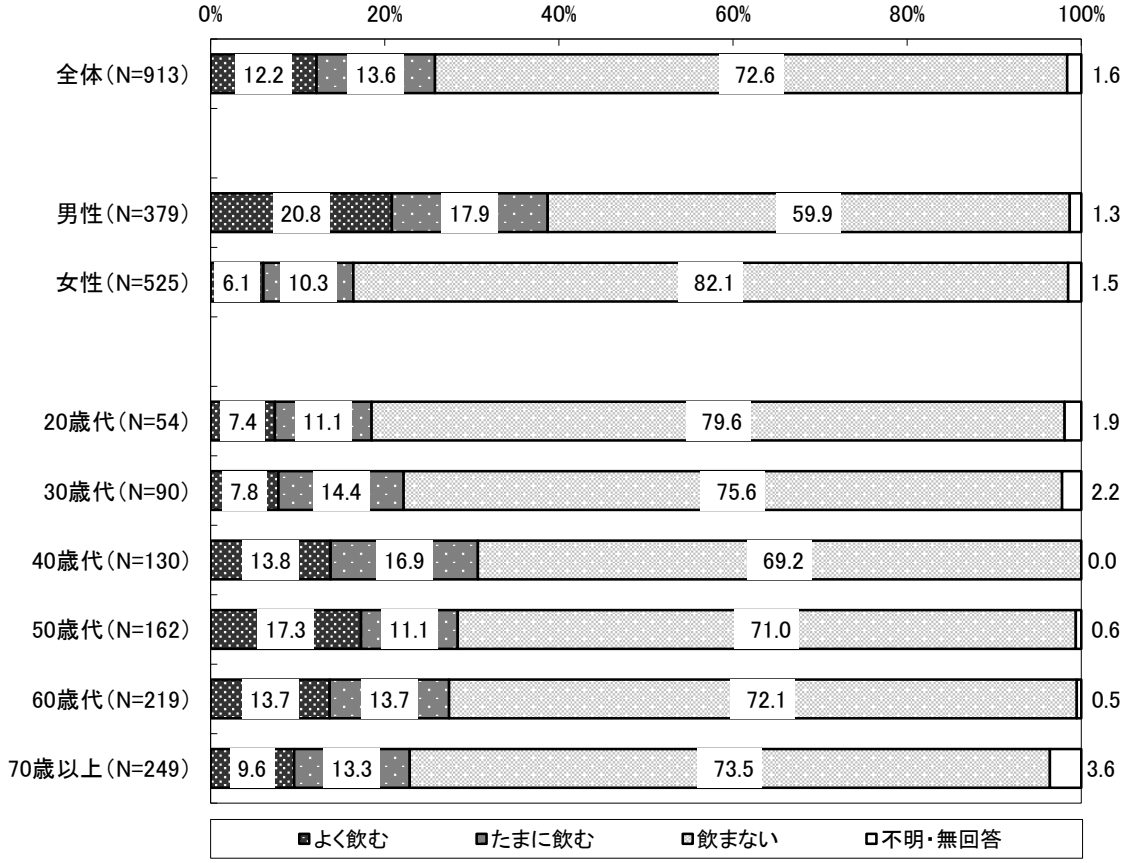
⑤　睡眠のためにアルコールを飲む人がいます。

眠るためにアルコールを飲むかについては、「飲まない」が72.6%、一方「よく飲む」と「たまに飲む」の合計が25.8%となっています。

性別でみると、男性は女性に比べ「飲む」が22.3ポイント高くなっています。

年代別でみると、40歳代は「飲む」が30%以上と他の年代に比べ高くなっています。

睡眠をとるためにアルコールを飲みますか

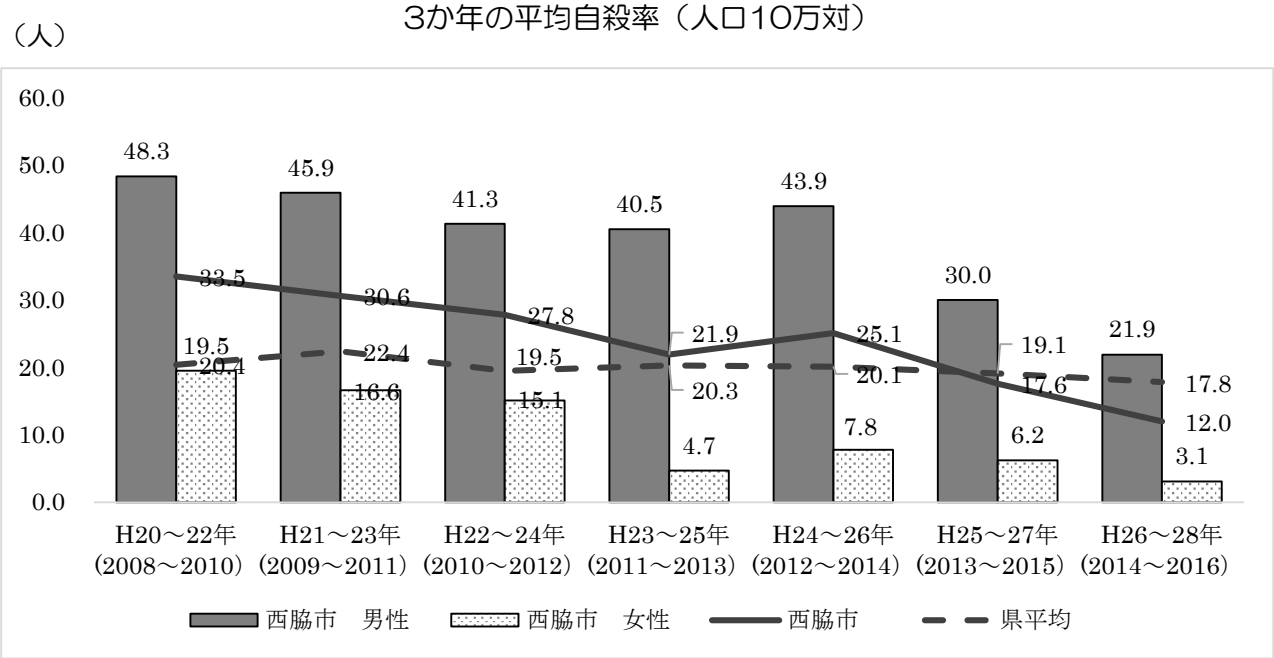


（資料　市民アンケート調査）

⑥　３か年の平均の自殺率は減少していますが、自殺者数は増加傾向を示しています。

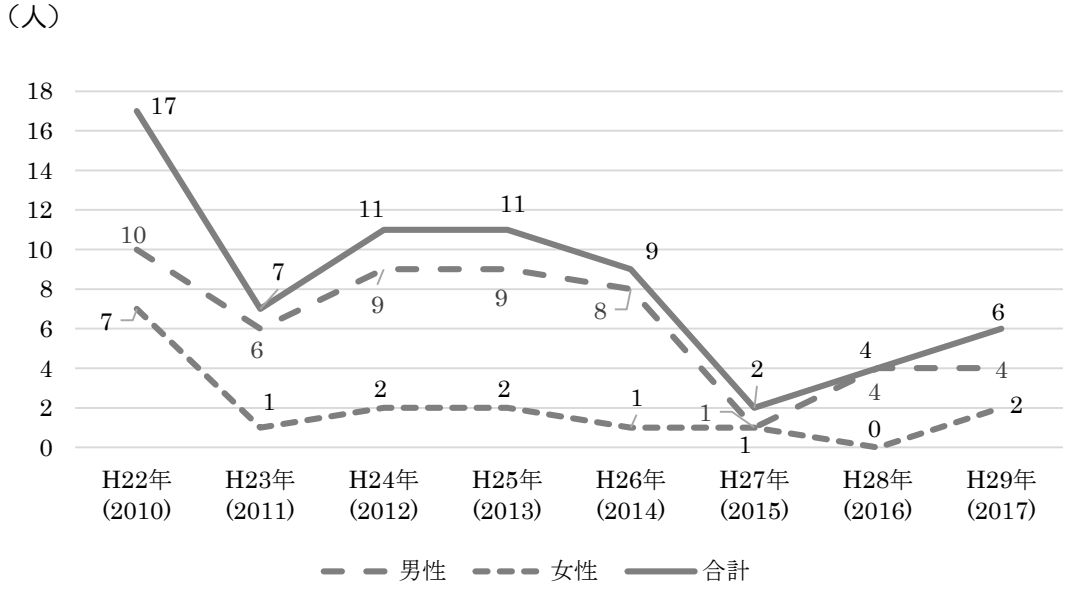
３か年の平均自殺率は、前回30.6でしたが、平成26（2014）年～28（2016）年平均自殺率が12.0となっており、兵庫県の平均自殺率より低くなっています。しかし、３か年の平均自殺率は減少していますが、自殺者数は平成28（2016）年から上昇傾向にあります。

3か年の平均自殺率（人口10万対）



（資料　兵庫県いのち対策室）

年別自殺者数の推移



（資料　兵庫県いのち対策室）

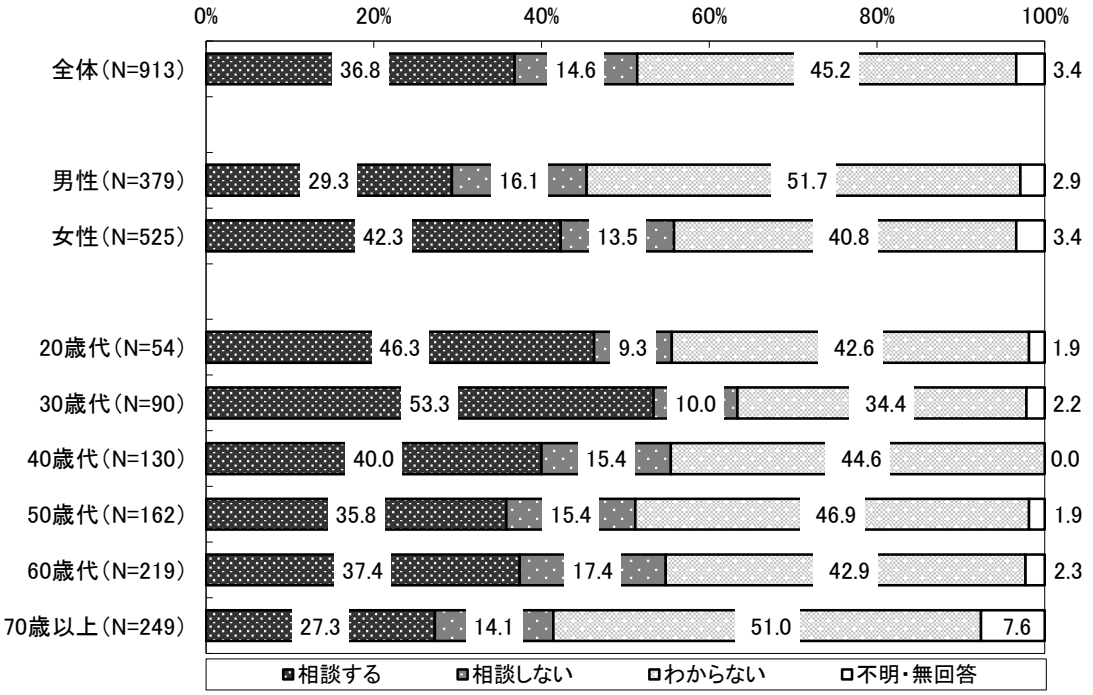
⑦　「自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談する人の割合が低くなっています。

「自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談するかについては、「わからない」が45.2%と最も高く、次いで「相談する」が36.8%、「相談しない」が14.6%となっています。性別でみると、女性は男性に比べ「相談する」が13.0ポイント高くなっています。

また、年代別でみると、20歳代から40歳代までは「相談する」が40%以上と、他の年代に比べ高くなっています。

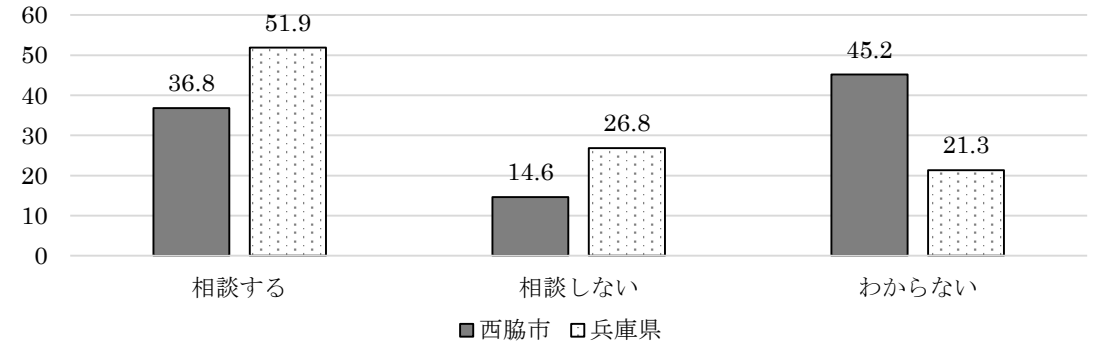
兵庫県の自殺対策に関する県民アンケート調査と比較すると、「相談する」と答えた人の割合が低くなっています。

「自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談しますか



（資料　市民アンケート調査）

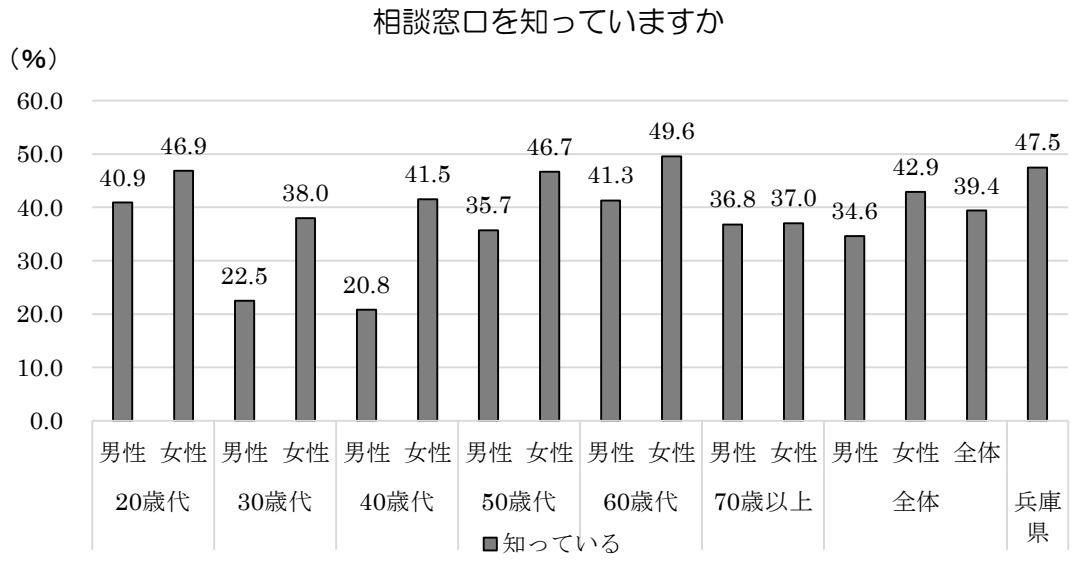
兵庫県との比較



（資料　兵庫県自殺対策計画及び市民アンケート調査）

⑧　自殺についての相談窓口を一つでも知っている人の割合は39.4％で、兵庫県の自殺対策に関する県民アンケート調査結果の47.5％を下回っています。

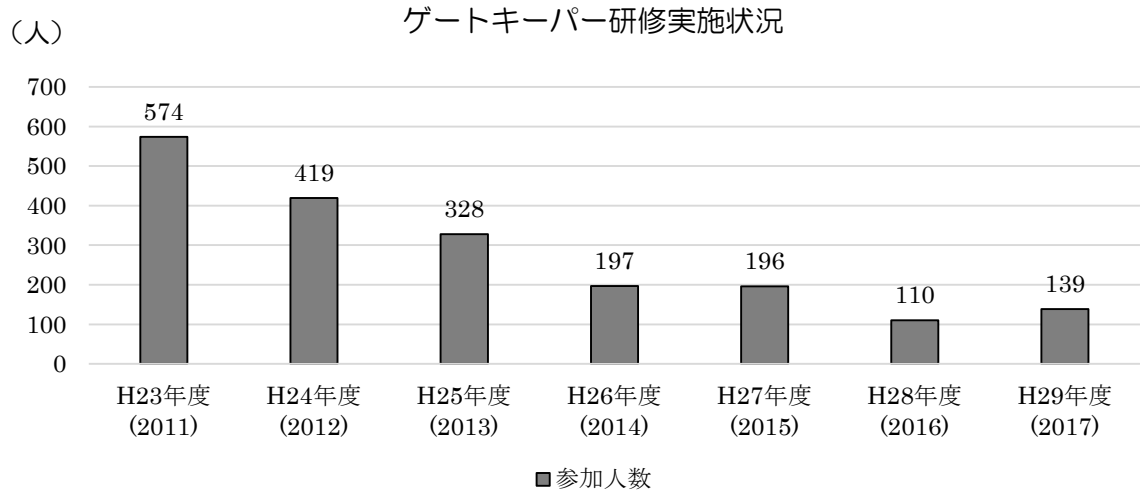
30歳代から40歳代までの男性は、相談窓口を知らない人の割合が高くなっています。



（資料　市民アンケート調査）

⑨　ゲートキーパー[注]研修の参加人数が減少しています。

自殺予防対策事業としてゲートキーパー研修を実施しています。悩みを持つ人に気付き、相談相手や医療機関等の必要な専門機関につなぐことができるゲートキーパー研修の参加人数は減少しています。



（資料　健康課自殺予防対策事業報告）

注　ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」。悩みを持つ人の自殺の兆候を発見し、相談機関等につなぐ役割を持つものをいう。

（２）　課題のまとめ

今回の評価では、睡眠による休養をとれていない人の割合と最近１か月間にストレスを感じた人の割合が目標を達成できていませんでした。３か年平均の自殺率（人口10万対）は目標を達成し、平成26（2014）年から28（2016）年までの平均自殺率は、兵庫県の17.5人を下回りました。しかし、平成27（2015）年に自殺者が２人まで減少しましたが、その後増加していることから、自殺予防対策の強化が必要となっています。

こころの病気は、身体の病気、社会経済状況、人間関係など多くの要因が関係しています。こころの健康を保つためには、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活、十分な睡眠やストレスと上手に付き合うことなど、日常生活の全てに関わってきます。からだの健康や食の健康を推進していくことも、こころの健康につながります。

特に自殺は、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、地域・学校・職場環境の変化などや本人の性格、家族関係、死生観などが複雑に関係しています。自殺を防ぐためには、精神保健的な支援だけではなく、社会・経済的な支援を含む包括的な取組が必要です。また、様々な分野の関係施策や、様々な人たちが連携した支援体制を整備する必要があります。

（３）　今後の対策

現在実施している事業の継続に加え、次の重点目標について対策を強化していきます。

①　重点目標

- 誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指します。
- 悩みの相談窓口を周知します。
- 自分のこころの状態に気付き、気分転換や相談ができるように普及啓発します。
- 互いのこころの健康について気遣うことができる人を増やします。

②　一人ひとりが心掛けること

- 自分にあったストレス解消方法を身につけます。
- 一日一回は外に出て、人と話すことを心掛けます。
- 地域や市の行事に参加し、交流を図ります。
- 趣味の活動など気の合う仲間との交流を楽しみます。
- 悩み事を誰かに相談します。
- 十分な睡眠をとるよう心掛けます。
- 家族や身近な人のこころの健康状態について、互いに見守ります。

③　職場・地域での取組

- お互いがからだやこころの不調に気付くことができるようにします。

- 地域で市民が参加できる行事を実施します。
- 関係機関等でこころの健康づくりに取り組みます。

④　地区別目標

- 地域でお互いにこころの健康を気遣います。　　野村地区、芳田地区

⑤　行政のライフステージ別取組

- 成長期（0～19歳）

施　　策		
妊産婦の「うつ」の早期発見・治療への支援や、子どもへの「いのち」の教育を実施します。また、子育てについての相談支援を行います。 学校・園では悩みを持つ子どもへの相談支援を行います。 ・こころの健康に関する正しい知識を普及啓発します。 ・相談体制の充実を図ります。 ・関係機関と連携した支援体制を整備します。 ・訪問や相談を通じて、市民のこころのケアに取り組みます。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
自殺予防啓発事業	拡充	健康課
児童と乳幼児のふれあい交流事業	継続	健康課
繋がるいのちの事業	継続	健康課
子育て応援ライフプラン事業	継続	こども福祉課
道徳・人権教育	充実	学校
ＰＴＡ活動の支援・育成	継続	生涯学習課
学校支援ボランティア事業	継続	生涯学習課
青少年教育	継続	青少年センター
不登校児童生徒支援	継続	青少年センター
こどもプラザの運営	継続	総合企画課
デートＤＶ防止出張事業	継続	総合企画課
家庭児童相談員設置	継続	こども福祉課
子育てコンシェルジュの配置及びプレイサポーター（臨床心理士）の配置	継続	総合企画課
育児相談	継続	健康課
教育カウンセリング事業	継続	学校教育課
民生委員児童委員活動事業	継続	社会福祉課
訪問事業（妊婦・新生児、乳幼児）	継続	健康課

・　青壮中年期（20歳～64歳）

施　　策		
専門家等による相談支援の実施や、自殺予防対策事業で、ゲートキーパー研修を開催します。また、相談支援担当課や関係機関と連携した支援体制を整えます。 ・こころの健康に関する正しい知識を普及啓発します。 ・精神疾患についての知識を普及啓発します。 ・アルコールと睡眠・健康についての正しい知識を普及啓発します。 ・身近な人の悩みに気付き、相談や医療機関等につなぐことのできる人の増加を図る事業を実施します。 ・相談体制の充実を図ります。 ・関係機関と連携した支援体制を整備します。 ・訪問や相談を通じて、市民のこころのケアに取り組みます。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
自殺予防啓発事業	拡充	健康課
生活困窮者自立支援事業	継続	社会福祉課
生活保護事業	継続	社会福祉課
男女共同参画推進事業	継続	総合企画課
民生委員児童委員活動事業	継続	社会福祉課
健康相談	継続	健康課
こころの相談	継続	健康課
メンタルヘルス相談	継続	社会福祉課
無料法律相談	継続	防災安全課
男女共同参画センター相談事業	継続	総合企画課
消費者対策事業	継続	防災安全課
商工相談（専門家の派遣）	継続	商工観光課
納税相談	継続	税務課
障害者相談支援事業	継続	社会福祉課

・　高齢期（65歳以上）

施　　策
高齢者の見守りや相談支援を行います。また、介護予防事業等において、こころの健康づくりについて支援します。 ・こころの健康に関する正しい知識を普及啓発します。 ・精神疾患についての知識を普及啓発します。

・アルコールと睡眠・健康についての正しい知識を普及啓発します。
・身近な人の悩みに気付き、相談や医療機関等につなぐことのできる人の増加を図る事業を実施します。
・相談体制の充実を図ります。
・関係機関と連携した支援体制を整備します。
・訪問や相談を通じて、市民のこころのケアに取り組みます。

事　業　名	方　　針	担　当　課
自殺予防啓発事業	拡充	健康課
生活困窮者自立支援事業	継続	社会福祉課
生活保護事業	継続	社会福祉課
男女共同参画推進事業	継続	総合企画課
民生委員児童委員活動事業	継続	社会福祉課
高齢者見守りサポート事業	継続	長寿福祉課
生活支援体制整備事業	継続	長寿福祉課
生活支援サポーター活動支援事業	継続	長寿福祉課
健康相談	継続	健康課
こころの相談	継続	健康課
メンタルヘルス相談	継続	社会福祉課
無料法律相談	継続	防災安全課
男女共同参画センター相談事業	継続	総合企画課
消費者対策事業	継続	防災安全課
納税相談	継続	税務課
障害者相談支援事業	継続	社会福祉課
地域包括支援センターの総合相談支援事業	継続	長寿福祉課

（４） 今後の目標指標

悩みを抱えたときに相談する人の割合、こころの相談窓口を一つでも知っている人の割合は、兵庫県自殺対策計画の目標にあわせて設定しています。

推進目標項目	現状値	目標値
地域活動に参加している人の割合◆	42.3	45.0
最近１か月間にストレスを感じた人の割合◆	41.6	40.0
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合◆	19.0	10.0
悩みを抱えたときに相談する人の割合◆	36.8	70.0
こころの相談窓口を一つでも知っている人の割合◆	39.4	80.0
自殺率	12.0	12.0
ゲートキーパー研修の参加者人数（人）	139	250

※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値（%）

※「自殺率」は３か年平均の自殺者数とし、人口10万人当たりの自殺者数（資料　兵庫県いのち対策室）