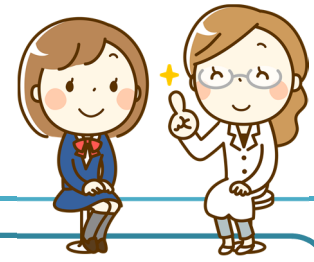


2 こころの健康



取組内容 地域でこころの健康づくりに取り組もう

目標：ストレスがあっても、自分なりに処理できる人を増やします
 こころの健康づくりに関心のある市民を増やします
 こころの相談ができる機関を知っている人を増やします
 こころの相談に関する支援や連携を地域で推進します
 自殺予防に取り組めます

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
ストレスがあっても自分なりに処理できている人の割合 (市民健康調査)	76.8%	77.0%
こころの健康づくりに関する事業の参加者数	1,061人	3,360人
こころの相談ができる専門機関を知っている人の割合 【全体】 (市民健康調査)	41.8%	39.5%
パンフレットの配布枚数	41,021枚	20,000枚
こころのケア関係機関との連携会議	57回	66回
連携ケア会議の回数	121回	185回
自殺死亡率(人口10万対：人口動態統計)	(H30) 16.7	※ ¹ 14.2 (18.5)


※1平成31年に策定した「石巻市自死対策推進計画」に基づき変更しています。()内には変更前の値(地域における自殺の基礎資料)を記載しています。

～みんなで目指す目標を達成するために～




市民から寄せられた取組

- ▶ ストレスをためないように3食食べ、動くことを勧めます
- ▶ 自分の好きなことを楽しみます
- ▶ 必要な人がいたら、こころの相談ができる機関を教えます
- ▶ 家族や地域の人とあいさつします
- ▶ こころの健康づくりに関する事業に参加します
- ▶ 悩んでいる人の話を聴きます
- ▶ 人とよく話をし、笑うようにします
- ▶ 心配なことは、市の保健師に相談します
- ▶ 人の話をよく聴くようにします
- ▶ 上手にストレスを解消する方法を見つけます
- ▶ 楽しくおしゃべりする場を見つけます


 市の取組

取組	事業名	担当課
こころの健康づくりやストレスケアについて普及啓発します	健康教育 健康相談 研修会等	健康推進課 市民福祉課
	出前講座	生涯学習課
こころの相談窓口について周知します	医療機関、民間企業等にパンフレットを設置 ホームページ掲載 健康教育 乳幼児健診	健康推進課 市民福祉課
小中学生及び保護者に対して、相談機関や相談体制について周知します	学校だより配布 パンフレット配布	学校教育課
専門職によるこころの相談を継続実施します	こころの相談会 家庭訪問 心の健康相談	健康推進課 市民福祉課
児童・生徒が相談できる体制を継続します	スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの配置 けやき教室 少年センター 心のサポートハウス	学校教育課
	中・高： <u>保健体育の授業</u> 小： <u>体育科保健領域</u>	
ストレスへの対処とこころの健康について指導します	普及啓発	生涯学習課
<u>窓口でのチラシ等啓発物を配置します</u>	<u>新生児訪問</u>	健康推進課 市民福祉課
<u>「エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）」を活用し産婦のこころの状態を把握します</u>	母子こころの健康づくり講演会 乳幼児健診	
子育て世代のこころの健康づくりを支援します	傾聴ボランティアの集い サロン活動	健康推進課 市民福祉課
傾聴ボランティアの活動を支援します	聴き上手養成講座 健康教育 パンフレット配布	
聴き上手の市民（ゲートキーパー）を増やすための取組をします	心のケアミーティング 障害者相談支援事業所定例会 ケース会議	
関係機関との連携強化を図ります	心のケアミーティング 事例検討会 アルコール関連問題学習会	
精神保健に関する支援者のスキルアップを図ります	いのちを守る検討部会 自殺予防啓発活動	学校教育課
命を守る対策を実施します	子ども支援関係者会議	
関係機関との連携強化を図ります	<u>出前講座</u>	生涯学習課
<u>出前講座の事業内容を精査し、より良い講座内容となるよう、関係各課に周知します</u>		

 団体の取組

取組	事業名	団体名
こころの相談窓口について周知します	医療機関にパンフレット設置	石巻市医師会 桃生郡医師会
	<u>歯科医療機関にパンフレット設置</u>	歯科医師会
	パンフレット配布	商工会議所
こころの相談窓口を市民に伝えます	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
		保健推進委員会
<u>相談場所の紹介</u>	<u>訪問活動</u>	食生活改善推進委員会
<u>相談先があることを啓発します</u>	<u>子育て支援センターにチラシ設置</u>	なかよし会
<u>小中学生及び保護者に対して、相談機関や相談体制について周知します</u>	<u>学校だより配布</u> <u>パンフレット配布</u>	学校保健会
<u>児童・生徒が相談できる体制を継続します</u>	<u>スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの配置</u> <u>けやき教室</u> <u>少年センター</u> <u>心のサポートハウス</u>	
専門職によるこころの相談を継続実施します	精神保健福祉相談 思春期・ひきこもり相談 アルコール関連問題相談(個別相談・家族教室)	石巻保健所
診療時に必要な方へ相談機関を紹介します	<u>パンフレット設置</u>	石巻市医師会
こころの健康づくりについて普及啓発します	<u>ポスター掲示</u>	薬剤師会
	研修会等のPR	商工会議所
	<u>ポスター掲示</u> <u>チラシ設置</u>	スポーツ協会
<u>こころの健康づくりについてのパンフレット配布</u>	<u>訪問活動</u>	食生活改善推進委員会
<u>こころと疾患の関連性について普及啓発します</u>		石巻市医師会
<u>ストレスへの対処とこころの健康について指導します</u>	中・高：保健体育の授業 小：体育科保健領域	学校保健会

取組	事業名	団体名
<u>ゲートキーパーを増やすための周知を行います</u>	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
ストレス自己チェック票を配布します		保健推進委員会
市民への声かけを積極的に行います		
<u>気になる様子の方には声をかけ傾聴します</u>		
行政や民間団体との連携会議に積極的に参加します		石巻市医師会
自殺ハイリスク者の早期発見に努めます		
<u>経営者（事業主）や労働者を対象としたセミナー・講習会を開催し、経営安定・労働環境の整備に努めます</u>	<u>セミナー・講習会の開催</u>	商工会議所
<u>職場環境の改善・向上を図ることで、自死リスクの軽減につなげます</u>	<u>セミナー・講習会の開催</u>	商工会議所
<u>自死対策に協力します</u>	<u>自死対策ブースの設置</u>	スポーツ協会
精神科医、内科医、関係機関等との連携強化を図ります	石巻地域自死対策連携会議	石巻保健所
精神保健に関する関係機関、支援者のスキルアップを図ります	自死予防対策研修会 <u>アルコール関連問題研修会</u>	

あなたのこころとからだ元気ですか？

～元気で安心して暮らせるために～

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

気づき

傾聴

本人の気持ちを尊重して、
耳を傾ける

声かけ

大切な人が悩んでいることに
気づいたら、勇気を出して声
をかける

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

見守り

つなぎ

気になる人を早めに専門家に
相談できるように促す



話をよく聞き、一緒に考えてくれる**ゲートキーパー**がいることは、
悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えてくれます

※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