

健康増進計画(健康はだの21)第4期計画

基本の方向性 II 健康維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり(疾病予防と健康増進)

取組分野 3 こころの健康・休養

評価指標	計画策定時	H30実績	R1実績	R2実績	R3実績	R4実績	目標値
ゲートキーパー(自分と人の状態に気付ける人)の増加	633人	1,000人	1,319人	1,353人	1,459人		1,000人
ストレスに対処できる人の増加	50.0%	50.5%	—	66.3%	61.0%		55%
睡眠で休養が十分にとれていると感じる人の増加	77%	75.9%	76.6%	77.5%	77.6%		80%

重点目標 <自分や他人の悩みや心の状態に気付ける人を増やす> <十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合える人を増やす>

基本施策 ○相談窓口の周知や身近に相談できる人を増やすなどのこころの健康づくりをサポートする体制の充実

市の主な取組(事業名) 内容	目標値・実績値等	年度					実施状況及び成果等(R3)	担当課 評価	課題と今後の対策(方向性)	
		H30	R1	R2	R3	R4				
<b>ア こころの健康対策事業</b>										
a) 市内公立中学校へのこころのリーフレットの配布	指標 掲載相談窓口の数(箇所)	目標値 60	62	64	66	68	県、市や関係機関等の相談窓口を掲載するリーフレットは、若年層対策としてSNSを活用した相談窓口を増やし、QRコードも掲載した。(さまざまな悩みの相談窓口一覧)。市内中学校(2回)及び高校(1回)へ、「心の体温計」のQR付カードやメンタルケア動画配信案内、相談ダイヤル、よりよいホットラインを掲載したカード型チラシを配付した。配付数 9月:中学校及び高校6,746人分 3月:中学校4,272人分	A	若年層への対策を強化するため、市内中学校及び高校でのカード配布等を継続する。また、若年層が気軽に相談できるよう、相談窓口の効果的な啓発に努める。	健康づくり課
目的:思春期の世代に相談窓口を周知する。 内容:こころの体温計と悩みに対する相談機関を掲載したリーフレット等の配布(市内公立中学校への配布)	実績値 61	67	71	76						
b) 職域などでの相談窓口の情報提供	指標 職域で配布できた事業者数(箇所)	目標値	5	10	15	20	・働き世代で悩みをもつ人が適切な相談先につながるよう、職域向けの養成講座開催時に、相談先窓口の掲載リーフレットを配布し相談体制の強化を図った。 ・労務安全協会の研修会にて、感染対策を講じて講座を実施した。	B	全国の傾向で、男性の壮年期の自殺者数が多いことから、職域や地域でゲートキーパー養成研修を開催し、相談窓口の周知を図る。実施事業者数を増やすために、関係機関との連携を強化する。	健康づくり課
目的:青年期・壮年期の世代に相談窓口を周知する。 内容:職域や地域での相談窓口の情報提供	実績値	22	2	14						
c) ゲートキーパー養成講座(再掲)	指標 アンケートで「地域の見守りが大切」の回答割合(%)	目標値 80	80	80	80	80	・市民対象では、感染対策のため、少人数で実施したため、「地域の見守りの大切さ」の認識について理解が良好。職域対象でも、9割以上の参加者が「自殺対策の推進が地域セーフティーネットの構築になる」に回答した。 ・ワクチン集団接種会場で、モニター上映・養成講座の動画研修の案内カードを配布職員向け:1回30人、市民向け:7回47人 職域向け:2回39人	B	各種相談窓口の職員、民生委員などを対象とした養成講座を定期的に開催する。また自殺対策の共通認識が理解できる講座内容とするよう、適宜内容を検討する。	健康づくり課
目的:自殺リスクのある人に気づき、専門機関へ繋げられる人を増やす。 内容:ゲートキーパーについて、専門機関につなぐことができる人を養成する講座を開催	実績値	—	66.7	67%	91%					
d) 「こころの体温計」の運用	指標 10代のアクセス数(件)	目標値 1,500	1,550	1,600	1,650	1,700	こころの体温計や、メンタルケア動画配信案内を市内中学校高校に配布し若年層への対策を強化した。自殺対策キャンペーンを実施した9月、3月は、10代及び親世代(30~50代)のアクセス数が増加。若者が目を留めやすいポップなデザインに変更するなどの工夫やタウンニュースの掲載等により顕著に増加した。 ・生活困窮者向けのニコニコマーケットで「こころの体温計」カード付マスク配布した。配布時期:毎年9月、3月 年間アクセス数:26,093件	B	カード等の配布により、家庭内でこころの健康に関する情報共有を図り、ストレス状態に早期に気付くことができるよう、市内中学校・高校への配布を継続し、普及啓発を拡充していく。	健康づくり課
目的:自分のストレスの状態に気づける人を増やす。 内容:ホームページにメンタルセルフチェックシステム「こころの体温計」を公開し、自分のストレス状態に早期に気づく機会を提供	実績値 1,500	1,479	997	2,372						

**イ 妊産婦のこころのケア対策事業の実施**

a) 妊娠届出時面接の実施	指標 妊娠届出時面接の実施率(%)	目標値 100	100	100	100	100	母子保健コーディネーター2名を中心として、全妊婦及び同席者を対象とした面接により母子健康手帳交付。交付と同時に状況に応じた助言・支援を行った。また継続支援が必要な場合は電話等での継続支援を行った。妊娠届出数767件 転入者70件	A	子育て世代包括支援センターとして切れ目のない支援の充実を図り、児童福祉部門とも、さらに連携強化や体制づくりに努める。	こども家庭支援課
目的:安心して出産・子育てができる。 内容:妊娠届出時の面接を行い、切れ目のない支援を実施	実績値 100	100	100	100	100					
b) 妊産婦新生児訪問事業	指標 妊産婦新生児訪問の実施率(%)	目標値 95	95.5	96	96	96	妊娠から出産にかけて、母親は心身が不安定になりやすいため、児との生活に慣れ、子育てが安心できるよう訪問を実施した。里帰りについても、自治体間で連携をとり支援した。また、新型コロナウイルス拡大防止に配慮し、電話相談にする等柔軟に対応した。状況によってエジンバラ産後うつ病質問票を実施し、高値の産婦には、産後ケア事業実施につなげるなど、さらに切れ目のない支援に努めた。	A	今後も助産師や保健師による家庭訪問を継続実施し、妊娠から出産、子育てまでの日常生活全般における切れ目のない支援に努める。	こども家庭支援課
目的:妊産婦・新生児の健康を守る。 内容:助産師や保健師による家庭訪問を行い、日常生活全般における相談等支援を実施し、妊産婦の不安緩和や健康管理、産後の経過確認、新生児の健全育成支援を実施	実績値 96.4	95.1	96.0	96.9						
c) 乳幼児健康診査での相談	指標 1歳6か月児健診で「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある」母親の割合(%)	目標値 87	88	88	88	88	新型コロナウイルス拡大防止対策を講じることで、受診率が向上したが、指標は大きく下回った。全健診で保健師等による問診を実施し、各月齢に応じた発育・発達確認の他、健康の保持増進、食育やことばの発達を促し、安心して子育てができるよう支援に努めた。また、母自身のこころからの状態も確認し、必要時に個別相談及び地区担当保健師や関係機関で相談ができるよう支援し、切れ目のない支援の場としても努めた。	A	乳幼児健診を通して、子どもの成長に伴う子育ての大変さや不安を予測した助言と情報提供に努める。また、妊娠時から継続的な関わりにより、安心して子育てに臨めるよう、育児支援の充実を図る。	こども家庭支援課
目的:乳幼児の発育発達や子育て全般、養育状況等の不安の軽減 内容:集団健診の特性を活かし、妊娠時から継続的な関わりにより、問診及び個別相談を実施。	実績値 84.6	86.5	86.8	79.9						

**ウ 介護者支援**

a) 介護者からの電話相談窓口	指標 電話相談等延件数(件)	目標値 —	—	—	—	—	介護者が困ったり悩んだりした時に相談できる窓口として電話相談窓口「介護者ほっとライン」を実施。電話8件、訪問0件	B	水曜日を相談日として設けているが、定期的な相談もあるため、同じ看護師が対応するなど安心して相談できる体制づくりに努める。また、相談件数としては電話相談の曜日や時間帯を確認していく。	高齢介護課
目的:家族の身体的・精神的負担の軽減を図る 内容:介護者からの電話相談窓口「介護者ほっとライン」の設置	実績値 15	8	11	8						
b) 介護者セミナー	指標 介護者セミナーの延参加者数(人)	目標値 100	120	150	170	200	感染予防対策を講じながら、「老人ホームの選び方」と「介護保険の上手な使い方」というテーマで2日間開催した。	B	介護者の精神的負担の軽減につながる事業内容(実施回数)の見直し、参加者同士の交流が図れる企画等)を検討する。令和3年度より目標値を第8期秦野市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画に合わせた。	高齢介護課
目的:家族の身体的・精神的負担の軽減を図る。 内容:介護者の体験談や介護の知識などの普及啓発を行う「介護者セミナー」の実施	実績値 186	71	0	79						
c) 介護者のつどい	指標 介護者のつどいの延参加者数(人)	目標値 100	120	140	—	—	同じ悩みや経験をもつ介護者同士が交流する「介護者のつどい」を市と地域高齢者支援センターとの共催で実施。4回 延50人	B	各地域高齢者支援センターに配置の認知症推進員と連携を図りながら、開催していく。つどい自体が市共催に加え、ボランティア主催が多く、全件数の把握が困難なため、第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画からは、介護者支援の充実として、介護者セミナー参加者数及び認知症カフェの団体数と合わせて評価していくこととする。	高齢介護課
目的:家族の身体的・精神的負担の軽減を図る。 内容:同じ悩みや経験を持つ介護者同士が交流する「介護者のつどい」の実施	実績値 36	76	54	50						

基本施策 ○睡眠と休養の重要性の啓発											
市の主な取組(事業名)		目標値・実績値等	年度					h	担当課 評価	課題と今後の対策(方向性)	
内容			H30	R1	R2	R3	R4				
ア 幼小中PTA向け健康講座～こころの健康編～		指 標	アンケートで「実践してみようと思った」割合(%)					・幼小中PTA向けに、活動と休養(睡眠)のバランスの大切さを周知するため講座の案内をしたが、感染症の影響で睡眠講座の依頼はなく、ストレス対策講座の依頼は1件(幼稚園)のみだった。 ・対面式の講座開催が困難なため、SNS(公式LINE、ツイッター)を活用した情報発信や、市公式YouTubeにメンタルケアの動画配信も行い、保護者世代への啓発を強化した。	B	こころの健康づくりの観点から、睡眠・休養の重要性は、子どもだけでなく大人も同様に、見直す必要がある。若年層を対象とした事業展開を進めていく。	健康づくり課
目的:多くの若い世代に「睡眠・休養」に関心を持ってもらう。 内容:「活動と休養のバランス」についての出張講座を実施		目標値	70	70	70	70	70				
		実績値	70.0	86.1	—	100					
基本施策 ○自殺予防対策の推進											
市の主な取組(事業名)		目標値・実績値等	年度					実施状況及び成果等(R3)	担当課 評価	課題と今後の対策(方向性)	
内容			H30	R1	R2	R3	R4				
ア 自殺対策計画の策定及び推進		指 標	講座アンケートでゲートキーパーの認知度(%)					・秦野市自殺対策推進委員会及び庁内連絡会議において、自殺対策計画の進捗状況を確認した。 ・普及啓発は、感染症の影響により一部縮小して実施することになったが、情報発信については強化して実施した。 自殺対策推進委員会:11関係機関 庁内連絡会議:13構成課、各年1回開催 庁舎内でのキャンペーン実施・自殺予防横断幕の掲示:2回(9月、3月)	A	今後、自殺死亡率の減少を目指して、関係機関との連携を強化するとともに、各基本施策(特に重点的な取組分野)について具体的に実行力のある対策を推進していく。	健康づくり課
目的:地域の自殺の実態を把握し、実情に合った自殺予防対策を推進する 内容:計画を策定し、進行管理をする		目標値	5	8	12	16	20				
		実績値	—	11.3	17.7	12					