

知立市こころ応援計画の健康増進課の 令和5年度の実績について

施策 1. 自殺対策におけるネットワークの強化

○庁内・関係団体に対し、相談窓口の啓発・周知

相談窓口一覧のチラシを作成し、庁内各課及び公共施設、医療機関等へ3,033枚設置。その他保健事業等において392枚配布。

《評価》

医師会、歯科医師会等の関係機関だけでなく市民に関わるボランティア等広く相談窓口チラシの周知や配布を依頼し、連携を強化することができた。今後も幅広く周知・啓発を続けていく。



(一般向け相談窓口一覧)

施策1. 自殺対策におけるネットワークの強化

保健対策推進会議	2回
こころ応援対策推進部会	2回
こころ応援対策推進本部会議	2回（書面開催1回）

○保健対策推進会議

- ・令和5年8月29日／令和6年3月7日
- ・8月の会議ではR4年の新たな健康増進課の取組み実績とR5の新たな取り組み予定について説明。
- ・3月の会議はこころ応援計画の最終評価報告書について説明。

○こころ応援対策推進部会

- ・令和5年8月9日
- ・自殺の現状、庁内の全体の取組実績報告、R4健康増進課の取組み実績を説明。
衣浦東部保健所課長を招き、グループワーク（各課での計画取組に関するアンケートをもとに、困難事例に対する対応方法の検討）を実施。

○こころ応援対策推進本部会議

- ・令和5年8月25日／令和6年2月27日（書面開催）
- ・自殺の現状、R4健康増進課の取組み実績を説明。

※その他の会議体においても自殺に関する情報提供や相談窓口の啓発・周知を実施しました。

施策2. 自殺対策を支える人材育成の強化

○ゲートキーパー研修の実施

悩みを抱えた人を適切な相談につなげるための人材を幅広く育成するため各種ゲートキーパー研修を実施。

区分	目的・内容	受講者数
市職員	相談者の抱える生活上の問題や背景に目を向け、耳を傾け、必要に応じて適切な支援につなげることができる知識や技術を身に付ける。 令和5年度は全職員を対象にオンラインで実施。	318人
市民	周囲でつらい思いをしている人に気付き、見守り、相談機関へつなぐことができる身近な存在となれるよう必要な基礎的知識を身に付ける。	47人
専門職 (フォローアップを含む)	自殺の危険が高い方を早期に発見し、適切な支援につなげることができるよう、自殺対策に関わる専門職や相談事業を担う人材のスキルアップを図る。 →知立市の自殺死亡率の高い子ども・若者の自殺対策を講義いただいた。	28人

《評価》

知立市の自殺死亡率を踏まえ若年層に対する自殺対策について専門職研修で実施できた。市職員向け研修においては、オンライン研修とし多くの職員に自殺対策について周知できた。

対面の研修において集客の困難感あり、方法の検討が必要。



施策3. 市民への啓発と周知

○相談窓口の周知（一般市民向け）

- 相談窓口一覧をホームページに掲載。
- 市役所電光掲示板へ相談窓口チラシを掲示。
- 各種保健事業で相談窓口チラシを392枚配布。

○相談窓口の周知（子ども・若者向け）

- 相談窓口一覧をホームページに掲載。
- 市内中学校、高等学校、専門学校の生徒へ子ども・若者向けの相談窓口チラシを7,718枚配布。
- チラシを公共施設へ330枚設置。
- 成人式で相談窓口を掲載したクリアファイル800枚を配布。
- 各種保健事業で相談窓口チラシを930枚配布。

《評価》

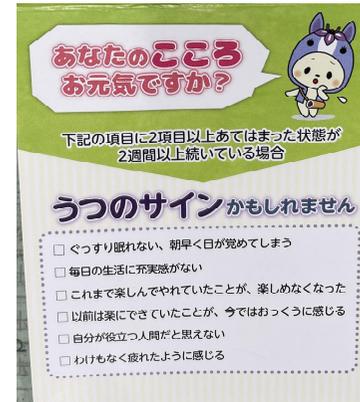
様々な事業やイベントを通して相談窓口の周知を図った。
 今後も各年代や時期に合わせた相談窓口について、広く周知を図っていく。



施策3. 市民への啓発と周知

○自殺予防週間、自殺対策強化月間の啓発

- ・ 9月・3月の自殺予防週間、啓発週間に合わせ、LINEや広報、ホームページにて相談機関を啓発。
- ・ 公共施設にて自殺予防啓発物品（9月：絆創膏、3月：入浴剤）を作成・設置。
- ・ 3月には図書館の新生活における催し物時と新規シルバー会員説明会時に相談窓口チラシの配布等実施。



3月自殺対策強化月間
(入浴剤、ポケットティッシュ)



9月自殺予防週間（絆創膏）

《評価》

今後も自殺予防週間や自殺対策強化月間において幅広く市民へ自殺予防について啓発を行っていく。

施策3. 市民への啓発と周知

〇こころといのちの講演会の開催

「ゲーム・ネットとの上手な付き合い方～私たちができることは？～」をテーマに関正樹先生（大湫病院 児童精神科医）に「インターネット・ゲーム障害」が大きな話題となっている昨今、周囲の人がどのように理解をしたり関わったらいいのか、ゲームとの上手な付き合い方について教えていただいた。参加者へ相談窓口チラシを配布し、相談窓口の周知・啓発を実施。

【参加者：54人】

《評価》

講演会後のアンケートの感想から、ネットとの付き合い方に関して考え直すヒントをいただけたという意見も多く見られ、98%の人が満足と回答した。

今後もこころの健康に関する講演会を実施し、ストレスやうつ病、こころの健康づくり等に関して正しい知識の普及に努めていく。



「ゲーム・ネットとの上手な付き合い方～私たちができることは？～」
講師：関正樹氏

施策3. 市民への啓発と周知

○企業向けこころの健康づくり出前講座

- 協会けんぽWチャレンジ宣言事業所、商工会会員へ案内チラシを送付。
- 出前講座についてホームページに掲載。
- 出前講座の講座メニューとしてこころの健康づくりに特化したチラシを作成。

《評価》

市内企業へこころの健康づくり出前講座のチラシを送付した。こころの健康づくり出前講座を希望された1社に対して臨床心理士・公認心理士の古井由美子先生に「より良いコミュニケーションのコツ」の講座を実施していただいた。今後も働く世代の方へのこころの健康づくり支援のため、今後も市内企業へ当事業の周知を強化していく。



(企業向けこころの健康づくり出前講座)

施策3. 市民への啓発と周知

○市内企業にステッカーを配布

令和5年6月に改定された「第4期愛知県自殺対策推進計画」において、職場のメンタルヘルス対策の推進が明記されています。

市内企業（対象：市内協会けんぽ健康宣言企業）に対して、右記のようなステッカーを配布しました。ステッカーは、トイレ等人目につくところへ貼付していただけるよう依頼をしました。（53社、201枚）

≪評価≫

今まであまり介入することが出来ていなかった働く世代に啓発・周知をすることが出来た。知立市は若い世代、働く世代の自殺死亡率が下がらないという状況にあるため、今後も継続して周知・啓発をしていきたい。



↑ 令和5年度 市内企業へ配布したステッカー

施策4. 生きることの促進要因への支援

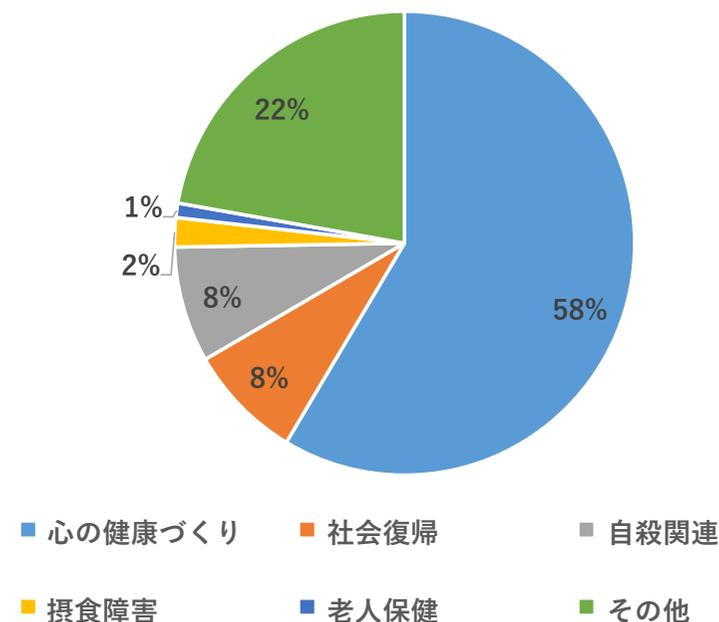
○心の健康相談の実施

保健師による心の健康相談（随時対応可）と、専門医による心の健康相談（要事前相談）を実施。

【相談実績】

	保健師相談件数	専門医相談件数
R4	166件	18件
R5	451件	24件

【R5相談内容内訳】



《評価》

今年度は大幅に相談件数が増えている。相談者が定期的に相談電話をしたり、訪問を実施するケースが増えている。相談内容も「社会復帰」から「摂食障害」に至るまで多様な内容であった。

今後も保健センターにおいて随時心の健康相談を実施し、必要時連携を図りながら適切な支援を行っていく。

施策4. 生きることの促進要因への支援

○健康マイレージの実施

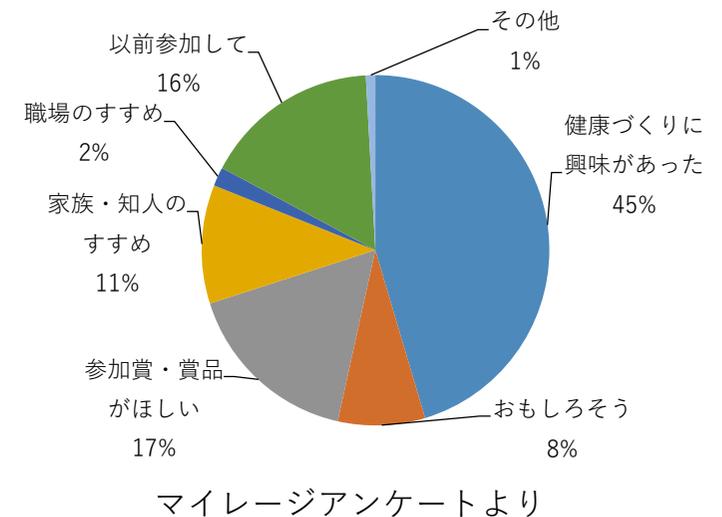
- ・市民の健康増進を図ること、生きがいつくりのため実施。
- ・令和3年度より、対象者を18歳以上の市内在住者に加え、市内在勤・在学の方も追加。アプリでの参加者が増え、610人参加。（前年度597人）
- ・小・中学生を対象のKIDSマイレージでは、夏休み期間や健康推進月間（9月）に合わせ、7/17~9/30に実施した。103人が参加。（前年度76人）

《評価》

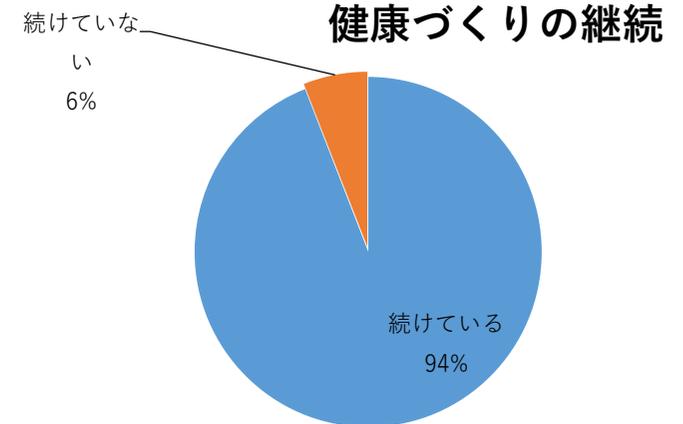
初回参加者が増加した。イベントでチャレンジシートの配布、アプリの啓発を行い、アプリの参加者数は全体の3分の1を占めた。アプリのみの年代別では、40代以下が約半数なので、若い世代はアプリの方が取り組みやすいと考えられる。今後もアプリ参加者の拡大を目指す。

KIDS健康マイレージ後も健康づくりを継続している子は9割以上であった。家族がマイレージに参加している割合が7割弱と多く、子育て世代の年代に対してマイレージの認知度をあげることで、KIDSの参加者も増加すると考える。

参加したきっかけ



健康づくりの継続



施策5. 子ども・若者への自殺対策

○児童・生徒の保護者向けメール配信

配信日	内容	配信先
9月（夏休み明け）、 3月（新学期前）	長期休暇明けは、子どもの自殺が増加する傾向にあることから、家族だからこそ気づきやすい子どものSOSサインや関わり方、相談窓口、こころの体温計について配信	市内小中学校、 高等学校、専門 学校保護者

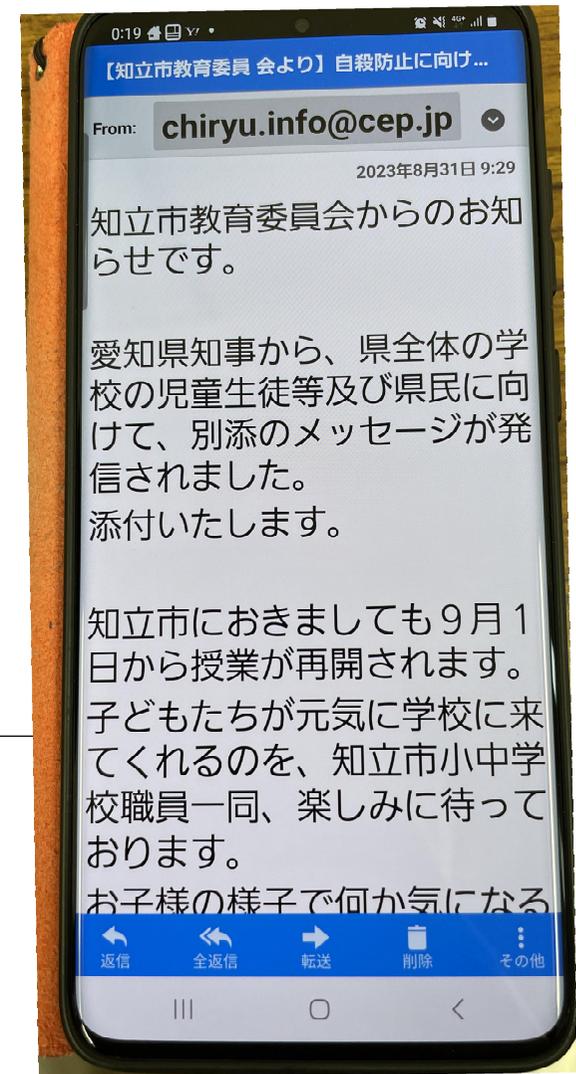
(配信内容)

夏休み明けは学校の再開で環境が変わり、精神的に不安定になりやすいと言われる時期であり、子どもの自殺が増える傾向にあります。子どもの自殺は衝動的で予測がしにくく、兆候も分かりにくいといわれています。…

(以下省略)

《評価》

今後も保護者がよりよい親子関係・家庭環境の中で、子どもの主体性や自己肯定感を尊重して関わったり、子どものSOSへ気付くことができるように、関わり方のヒントとなる内容のメール配信を実施していく。



(8月31日配信したメール)

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○いのちの教育の実施

児童に対して命を大切にする心の育成と自己肯定感向上のため、市内全小学校の4年生へ助産師による「いのちの教育」を市内全7校で実施。

《評価》

「自分は生まれてきてよかったか」というアンケートに対して「すごく思う・思う」と回答した生徒は、実施前では86%が実施後では94%と増加した。事後アンケートより、自分や家族、好きな人の命を大切にしたいとの感想がみられ、自分や他人を大切にする心を育むことができた。

(小学校での「いのちの教育」授業風景)



施策5. 子ども・若者への自殺対策

○いのちと性の講座

- ・市内中学校3校で実施。
- ・思春期の心と体の変化、妊娠や避妊について知る
- ・自分も相手も大切にすることについて考える。
- ・自分が成長してきた過程を理解し、自分がどのように生まれてきたか、家族や周囲の人に世話されながら大きくなってきたかを理解する。

《評価》

事後アンケート結果より、家族や好きな人のことを大切にしようと思いますかという問いに対して、「大切に育ててもらった分、自分も大切にすべきだと思うから」「家族や周りの友達や大人に支えてもらっているおかげで、今の私はいると思ったから」というような肯定的な意見が多く聞かれた。

今後も学校教育と連携し継続していく中で、命の大切さを学び、自分はかけがえのない大切な存在であることを認識することにより、他者をも大切にすることができるとよい。また、性についての正しい知識を得ることで、性に対する自己決定能力を高めることを支援していきたい。

