

<b>事業名 西多摩地域におけるうつ病対策「自殺防止プロジェクト」</b>	
<b>西多摩保健医療圏</b>	
実施年度	開始 平成 15 年度 終了（予定）平成 16 年度
背景	<p>自殺による死亡数は、平成 9 年の 23,494 人から平成 10 年には 31,755 人と急増している。これは 40 歳から 64 歳までの壮年期男性の自殺死亡数の増加によるところが大きい。西多摩圏域においても、自殺死亡数をみると、平成 12 年から死因の第 5 位となっており、壮年期の年齢層は増加傾向にある。</p> <p>少子高齢化の進むなか、産業の担い手である壮年期の健康づくりは重要な課題である。また、自殺は本人のみならず、家族や周囲への影響を及ぼす社会的な大きな損失である。このような状況から、壮年期の自殺予防の問題を地域保健の課題として取り上げ、うつ病対策を柱にした自殺防止のための地域支援体制づくりが必要である。</p>
目標	職域を含めた地域のメンタルヘルスに関する対策と課題を把握し、西多摩地域に合ったうつ病対策を実施することにより、自殺予防を図る。
事業内容	<p>《平成 15 年度》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 西多摩地域の自殺者の状況調査を実施。</li> <li>2 西多摩地域の企業に対して心の健康づくりに関する調査の実施       <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 大企業（衛生管理者）訪問による聞き取り調査</li> <li>(2) 中小企業（小企検診対象等）の事業主及び労働者へのアンケート調査</li> </ul> </li> <li>3 調査結果の分析検討会の開催</li> <li>4 調査報告書（冊子）の作成と配布</li> </ol> <p>《平成 16 年度》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 西多摩版「うつ病の早期発見、対応」のためのリーフレット作成</li> <li>2 産業保健関係者向け研修会の実施</li> <li>3 社外資源として管内の精神科医療機関や保健所の精神保健相談事業の活用</li> <li>4 産業保健と地域保健の連携を深め、自殺防止に向けたうつ病対策のための、地域ネットワークのあり方について検討し、ネットワークの構築を図る。</li> </ol>
評価	<p>平成 15 年度分の事業は、事業計画に基づき予定どおり実施した。調査報告書もまとめ、うつ病対策を柱にした自殺予防についての必要を確認できた。併せて、報告書の関係者への配布により、西多摩地域におけるうつ病対策についての問題提起ができた。</p> <p>本事業の開始により、保健所の産業保健と地域保健の連携について、具体的に考える機会が持てたことの効果も大きかった。しかし、その中で今までの産業保健との連携の希薄さや、地域保健の中での壮年期層への対応策の薄さが課題としてみえてきた。</p> <p>これらの課題への対応を厚くしながら、西多摩地域におけるうつ病対策に向けての活動の 1 歩を平成 16 年度に踏み出していくことが重要である。</p>
問い合わせ先	<p>保健所・課・係名 西多摩保健所 保健対策課 地域保健係</p> <p>電 話 0428-22-6141</p> <p>ファクシミリ 0428-23-3987</p> <p>E-Mail S0000341@section.metro.tokyo.jp</p>

## ・課題別推進プランでの取組

近年、わが国における自殺による死亡数は、平成9年の23,494人から平成10年には31,755人と急増している。この状況を受けて、厚生労働省は、自殺防止対策有識者懇談会を開催し、平成14年12月「自殺予防に向けての提言」<sup>1)</sup>をまとめた。

提言によれば、近年の自殺死亡数の増加は、45～60歳の中年男性の自殺死亡数の増加によるところが大きい<sup>1)</sup>とされている。少子高齢化の進むなか、産業の担い手である中年男性の総合的な健康づくりは重要な課題である。また、自殺未遂者のうち精神疾患を有する割合は75%で、中でもうつ病の割合が高いと報告されている。そのため、自殺予防については、うつ病対策を組み入れたこころの健康づくりが望まれる。

また、自殺は本人のみならず、家族や周囲への影響を及ぼす社会的に大きな損失であり、地域においても家族や周囲への支援体制づくりが重要な健康課題である。その課題に向けて労働者の健康づくりを担う産業保健と地域保健のネットワークも重要と考える。

このことから、西多摩地域においても、うつ病対策を含めた自殺予防に取り組むことは重要な課題と考えた。そのため、多摩川保健所・秋川保健所では2ヵ年計画で、西多摩地域におけるうつ病対策「自殺防止プロジェクト」を立ち上げることにした。

## ・「自殺防止プロジェクト」の主な事業内容(平成15年度)

1. 西多摩地域の自殺の状況把握
2. 西多摩地域の企業と労働者への聞き取り調査及びアンケート調査
  - (1)大企業への聞き取り調査
  - (2)小規模事業所事業主へのアンケート調査
  - (3)小規模事業所労働者へのアンケート調査

## ・死亡統計からみた自殺の問題

### 1. 東京都における自殺の状況

東京都における自殺死亡率は、都道府県の比較で見ると、中間に位置している(図-1)。全国に比べて東京都における自殺死亡率が特に高いということではないが、全国的には自殺死亡率は上昇傾向にあり(図-2)、特に中年男性、高齢者の自殺死亡率が高い特徴がある<sup>1)</sup>。平成9年からは45～65歳の中年男性の自殺死亡率が急増している<sup>1)</sup>。また、平成10年以降は都市部の自殺死亡の急増、特に45歳から69歳までの男性での自殺死亡数の増加が指摘されており<sup>2)</sup>、東京都でもそういった年齢層を対象とした自殺予防対策を講じていく必要がある。

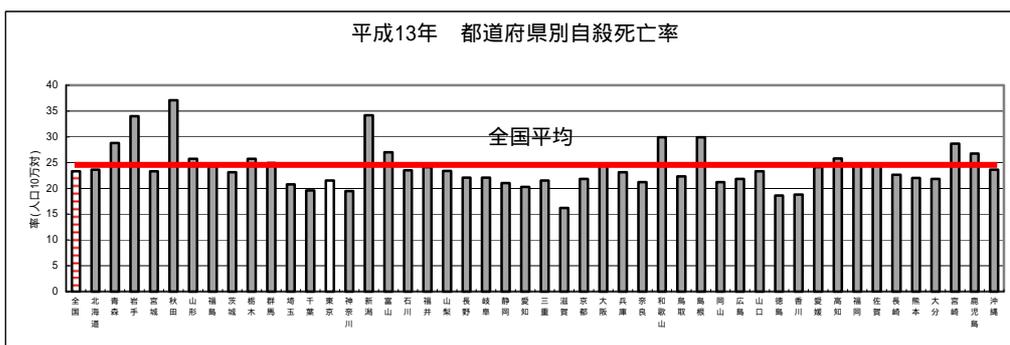


図 - 1

人口動態統計年報より

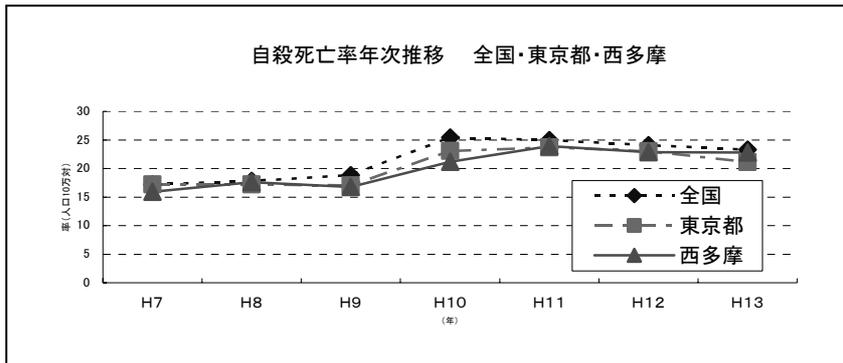


図 - 2

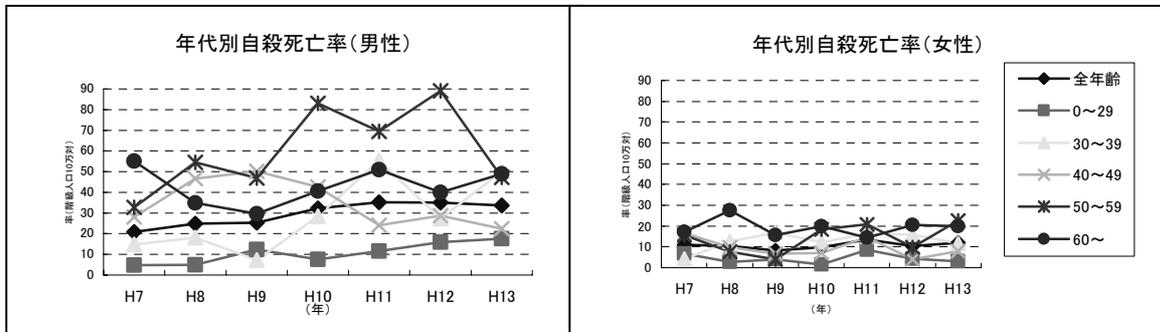
人口動態統計年報より

## 2. 西多摩地域における自殺の状況

自殺は平成11年以降死因の第5位になっている。自殺死亡率を見ても、平成10年からやや上昇傾向にある(図-2)。性別では男性が多く、特に50歳から59歳までの自殺死亡率が高い(図-3、図-4)。

図 - 3

図 - 4



人口動態統計年報より

## 3. 西多摩地域における健康問題としての自殺

全国、東京都、西多摩地域における自殺の状況を合わせて考えると、自殺は40歳代から60歳代までの男性の重要な健康問題であると言える。しかし、これらの住民の健康実態は、地域保健活動では把握しにくい状況にある。この年齢層は労働者が多く、主に産業保健で健康管理等の保健対策が講じられており、地域保健では接点を持つことがまれであった。したがって、産業保健分野で自殺予防対策がどのように図られているかという情報を保健所はあまり持っていない。

統計から見ると、西多摩地域でも60歳以上の自殺率は高く(図-3、図-4)、高齢者の自殺予防対策を軽視することはできないが、まず壮年期(ここでは、40歳から64歳までをいう。以下同様。)男性の労働者の自殺に焦点を当て、特に小規模事業所におけるこころの健康づくりを課題とした調査を実施することとした。さらに、それと並行して大企業の調査も行い、大企業におけるこころの健康づくり対策を比較検討した。

### ・調査のまとめ

#### 1. 大企業への聞き取り調査の要約 (対象：6社)

- 1) 調査対象の大企業6社すべてに、産業医及び衛生管理者が配置されていた。
- 2) 大企業への調査では、労働者のうつ病対策を含むこころの健康の状態について、健康管理部署が中心になり把握しており、労働者へのこころの健康づくり対策もシステムとして確立されていた。

- 3) 大企業におけるこころの健康づくり対策は、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」に準拠して実施され、セルフケア ラインケア 事業場内産業保健スタッフ等によるケア 事業場外資源によるケアのうち、 から までが実施内容の中心になっていた。
- 4) 大企業の産業保健スタッフは、こころの健康づくり対策に関する地域保健との連携や地域の医療や相談機関の情報を求めている。
- 5) 大企業では、労働基準監督署や産業保健推進センターとの連携や、“健康づくり研究会”や“安全衛生研究会”などの自主的な勉強会を持つなど、健康管理スタッフの資質の向上のための取組をしていた。

## 2. 小規模事業所の事業主へのアンケート調査の要約 (有効回答: 58社)

- 1) 従業員の健康管理については、大部分の事業所において事業主が担当していた。
- 2) 小規模事業所におけるこころの健康対策は「従業員間のコミュニケーションの円滑化」と「休暇・休養の勧奨」が主なものとなっていた。
- 3) 少数であるが、従業員の中に問題を持つ方がいるところもあり(5所) その8割以上が、相談先がわからないなどの対応での悩みや、事業所でのうつ病対策の必要性、行政のうつ病対策への要望等について、積極的な回答を出していた。
- 4) 従業員の健康を管理する立場に置かれる多くの事業主は、自殺の問題に直接対応する場面の少なさに加え、自殺予防についての研修の受講やうつ病についての正確な理解を得る機会が少ない状況にあると推察された。
- 5) 今後、西多摩地域においては、小規模事業主に、自殺予防対策に向けてのこころの健康づくりおよびうつ病対策の重要性を知っていただくことが必要と考えられ、そのための健康教育を実施することが急務であることが分かった。

## 3. 労働者のこころの健康(メンタルヘルス)に関する調査の要約 (有効回答: 745名)

- 1) 心の健康状態については、Zung 自己評価式抑うつ尺度を用いた。その結果、心の健康状態については、全体では大丈夫と答えた方が10% 軽度うつ病予備軍が39% うつ病予備軍が49% 受診勧奨が2%という状況にあることが分かった。
- 2) うつ病予備軍以上は51%を占め、2人に1人は心の状態へのチェックが必要な状況だった。予防対策は、軽度うつ病予備軍の状態から取り組むことが重要と考えられた。
- 3) 男女ともに40歳未満の世代が40歳以上の世代よりもうつ尺度判定結果が高いことが明らかになり、対象数では、ほぼ同数の男性40歳未満と40歳以上の比較では、前者のほうがうつ病予備軍および受診勧奨者の率が高くなった。これは壮年期の男性の自殺リスクの高さを否定するものではなく、早期からのうつ病対策の重要性を示唆するものと考えられる。
- 4) 壮年期の男性が、悩みについての自己開示や相談に抵抗感を持つがゆえにうつ病のリスクが潜在化しやすく、うつ病対策の重要な対象であることに変わりはなく、うつ病の予防及び早期発見・早期治療については、若い世代をもターゲットに置いた幅広い年齢層への展開が必要であることが分かった。

## ・西多摩地域産業保健におけるこころの健康づくりの課題

### 1. 調査結果からの課題

今回の調査結果から、西多摩地域の産業保健における自殺予防に向けたこころの健康づくり対策について地域保健として取り組む課題として、以下の3点が挙げられる。

- 1) 小規模事業所におけるこころの健康づくり対策の推進
- 2) 大企業保健スタッフからの地域保健への要望への対応
- 3) こころの健康づくり対策推進のための産業保健と地域保健との連携の推進

### 2. うつ病対策における地域保健と産業保健のネットワーク

これらの課題への対策を考えると、保健所管内全体の産業保健分野のこころの健康づくり対策を向上していくには、大企業や小規模事業所のこころの健康づくり対策の状況や、地域の精神保健福祉に関する関係機関の役割について、相互に情報交換する場を持つていくことが必要と考えられた。このような「こころの健康づくり」に関する地域と産業保健のネットワークを構築する場を具体的に作っていくことが必要である。

### 3. 「こころの健康づくり」を促進する地域のファシリテーターとして

平成11年1月の公衆衛生審議会答申では、今後の精神保健福祉施策として、「こころの健康づくり」は保健所の役割と示されている。保健所は、地域の「こころの健康づくり」の促進者（ファシリテーター）であることが、期待されている。

## ・自殺防止に向けて

今年度の自殺防止プロジェクトの取組により、うつ病・自殺の課題に対して所として組織的に取り組み、西多摩地域に働く人々のこころの健康の実態及びこころの健康づくり対策の一部を知ることができた。次年度は、地域保健と産業保健の連携によりうつ病対策を協働する取組を実施していきたいと考えている。

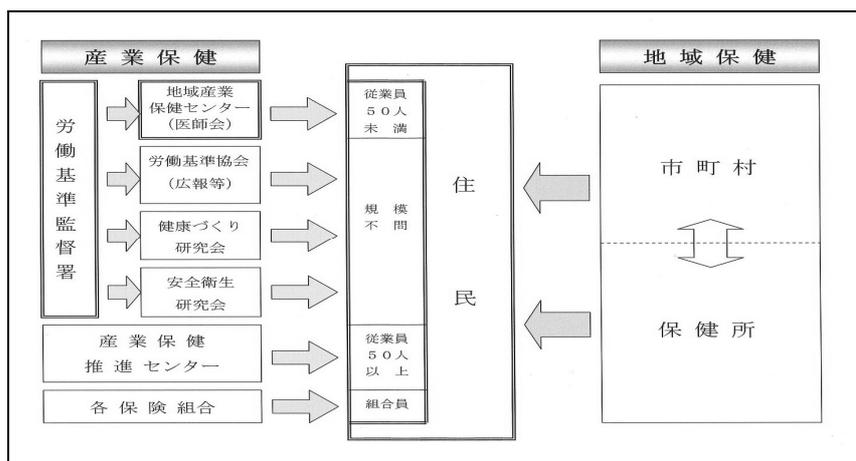


図5

#### 【引用文献・参考文献】

- 1) 自殺防止対策有識者懇談会：自殺防止対策有識者懇談会報告「自殺防止に向けての提言」、平成14年12月
- 2) 藤田利治：平成10年(1998年)以降の自殺死亡急増 - 自殺予防対策のための自殺死亡統計 -、「自殺にかかわる保健統計資料の整備についての研究」平成14年度分担研究報告書、2003