◆　３　こころの健康づくり　◆

こころの健康は、市民がいきいきと自分らしく生活するために重要な条件であり、生活の質に大きく影響します。こころの健康を保つには、仕事と家庭のバランスのとれた生活、適度な運動、バランスの取れた食生活、十分な休養など健康的な生活習慣が重要です。ストレスやこころの不調への対処法等に関する普及啓発とともに、相談窓口の充実を図り、うつや不安を抱えている人の減少を目指します。

自殺は、その多くが防ぐことができるとの考えのもと、関係機関・団体が連携して自殺対策を推進し、普及啓発を図ります。

現　　状 ◆◇◆

１　ライフステージ別のこころの健康づくり

◎　乳幼児期

こころの問題を深刻化させないためには、乳幼児期からのこころの健康づくりが大切です。乳幼児期には、出産・子育て応援事業（ゆりかご・とうきょう事業）や母子保健対策事業により、妊娠期から子育て期にわたって切れ目なく子供と子供を育てる保護者のこころの健康づくりを支援しています。

◎　少年期・学童期　（6 歳～14 歳）

学校が保健活動や「命を大切にする」教育などの取組と合わせて、こころの健康づくりに取り組んでいます。

思春期にさしかかる時期の子供のこころの問題は複雑化し、不登校、ひきこもり等が増えています。学校ではいじめの問題への対応が求められています。子供に対して早期に相談支援ができるよう、平成 30（2018）年度から学校で小学生高学年から中学生に対して「ＳＯＳの出し方教育」を行います。また、子供の変化に早期に大人が気づいて対応できるよう、学校や地域のネットワークを強化しています。

◎　青年期　（15～24 歳）

社会情勢が不安定な中で、進学や就職などの発達課題の達成が果たせず、生活の不安定さから心の不調を抱える若者が増えています。自殺者も急増する年代です。学校や企業等が協力して若者への相談体制の充実を図るとともに、若者自身が相談行動を取れるよう啓発を進めています。

◎　壮年期・中年期　（25～64 歳）

働き盛りの年代に、過労やストレスなどに起因するうつ病、依存症をはじめとする様々なこころの相談が増加しています。特に、長時間を過ごす職場におけるこころの健康への取組の重要性は増しています。平成 26（2014）年に労働安全衛生法が改正され、事業者は従業員に対するストレスチェックが義務づけられました。各相談機関では、自分自身でストレス解消するためのセルフケアや早期受診するための普及啓発を進めています。

◎　高齢期　（65 歳以降）

平均寿命の延伸により、高齢期を過ごす時間が長くなってきています。それに伴い生活設計や生きがいを見つけることが重要な課題となっています。身体機能の低下は介護負担の増加を招き、老老介護など心理的・身体的負担が増加します。また身近な人の喪失経験は、高齢者のこころの問題を引き起こします。単身の高齢者世帯も増加しており、地域では見守りも含めた相談支援体制の強化を図っています。

２　こころの健康づくり対策

こころの問題に対応する地域の相談機関は、市、保健所、学校、教育相談室、子ども家庭支援センター、児童相談所、地域産業保健センター、地域包括支援センター、医療機関などがあります。それぞれの機関では、個別相談以外にも、市民向けの精神保健講演会、こころの問題や病気を理解するパンフレットの配布など普及啓発に努めています。また、関係機関同士の業務連絡会を開催し、連携を図っています。

３　自殺対策

自殺者数は、平成 10（1998）年以降増加し、平成 23（2011）年をピークに減少傾向に転じ、平成 28（2016）年には圏域では約 110 人の方が自殺で亡くなっています。都全域と同様、自殺は死因の第７位で、全国に較べて若年層の割合が高くなっています。

平成 28（2016）年３月に改正された自殺対策基本法は、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、生きることの包括的な支援として、総合的かつ効果的に自殺対策を推進していくことを基本理念としています。都は都道府県自殺対策計画を、各区市町村は区市町村自殺対策計画を策定し、計画的に取組を推進することとされました。

自殺は、学校でのいじめ、家庭環境、働く世代の就労環境や経済状況、高齢者のうつ病など様々な問題が絡み合って起こります。平成 29（2017）年 7 月に改定された自殺対策大綱では、自殺は個人的な問題ではなく、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やし、社会全体の自殺リスクを低下させることにより、未然防止が図られるべきものとしています。

当圏域では、自殺に関する相談を市、保健所、医療機関、学校、事業者、ハローワークなどが地域ネットワークを活用して行うとともに、自殺対策事業の普及啓発や遺族支援などを連携して進めています。

課　　題 ◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

こころの健康づくり対策は、市民自身がこころのセルフケアができるように啓発活動を推進することが必要です。

関係機関は、市民のこころの健康づくりを進めていくために、各関係機関が実施しているライフプランに応じたこころの健康づくりの取組の充実と、互いの取組を活かしあうための連携が必要です。

自殺の原因は、うつ病など精神疾患の割合が高いため精神保健面からのアプローチに重点を置く一方、その背景にある様々な問題に対応するためには、各機関が連携を深め、一体となって取り組む必要があります。また、10 代から 30 代までの死因は自殺が最も多く、若年層に対しての取組が必要です。

今後の取組 ◆◇◆

こころの健康づくりと自殺対策の推進

１　市民がこころの健康づくりへの理解を深め、対応力を向上できるよう、ライフステージに応じたこころの健康づくりを担うそれぞれの関係機関が、上手な休養の取り方、ストレス解消法、うつ病などに関する健康教育や講演会などの実施や普及啓発活動を強化していきます。

２　また、こころの相談に対応するそれぞれの機関が、相談しやすい環境づくりを行い、相談体制を充実させます。相談対応に当たっては、各機関と連携強化を図り専門的なサービスの提供を実施していきます。

３　自殺対策が目指すのは、「誰もが生きやすい」まちづくりであり、自殺対策は「生きること」を支援する取組です。

　市民が自殺の現状や自殺の原因となるうつ病の状態などを認識し、自ら予防行動ができるよう、地域・学校・職場で、自殺やうつ病に関する理解を促す普及啓発の取組を行います。また、周りの人の変化に気づき、声をかけ、悩んでいる人を早期に相談機関につなぐゲートキーパーを養成し、地域ぐるみで自殺を予防する体制を目指します。

　各市の自殺対策計画に基づき、保健、福祉、学校、医療、職域などの機関が連携し対応できる体制をつくります。また、学校では教職員の自殺に関する知識の習得を促進し、授業に反映するとともに、SOS の出し方教育の取組みやいじめを含めた相談体制の強化を図ります。

実施主体	具体的な施策（取組目標）
市民	◇ストレス対処法やこころの健康づくりに関する知識の習得と実践 ◇早期の相談や受診 ◇ゲートキーパー等としての活動の実施
医療機関	◇こころの病気等の早期発見・早期治療・重症化予防の視点での支援 ◇自殺予防の支援機関との連携
学校	◇命の教育の充実や SOS の出し方教育の推進 ◇いじめ対応の強化 ◇教職員の自殺に関する知識の習得促進と授業への反映 ◇学校における相談対応の体制強化
事業所	◇メンタルヘルス相談や対策の充実
市	◇ストレス対処法やこころの健康づくりに関する普及啓発及び情報提供 ◇教育委員会や庁内の関係機関との連携を強化し、庁内横断的な自殺対策を推進 ◇自殺対策計画の策定

保健所	◇精神保健相談の充実 ◇自殺対策やうつ病に関する普及啓発及び情報提供 ◇市の自殺対策計画の策定、推進を支援

保健医療の指標

項目	方向・目標値	把握方法
ＳＯＳの出し方教育の実施	増やす	各市への聞き取り

コラム

「一人でなやんでいるあなたへ　ＳＯＳを出していいんだよ！」
「もやもやしたら… 相談してみようよ！」　（保健所・各市）

多摩小平保健所では、学校や地域の関係機関とのネットワークを強化し、学校保健の抱える課題や対策等の共有や、地域保健との連携の在り方等を検討する場として、「学校保健と地域保健との連携会議」を開催しています。

若年層の自殺予防の取組として、平成 24（2012）年度に中学１年生向けの自殺予防啓発小冊子「一人でなやんでいるあなたへ」を作成し、配布しました。平成 28（2016）年度は小学校 6 年生向けに「もやもやしたら…相談してみようよ！」を作成・配布しました。平成 29（2017）年度からは、ポケットサイズの簡易版の作成に取り組み、児童・生徒に対して、ＳＯＳの出し方や困った時に相談することの大切さをメッセージとして伝えています。

◆　４　食を通した健康づくり　◆

生涯にわたる食生活の改善を地域や給食施設等で推進し、食を通した健康づくりに向けた取組を進めていきます。

現　　状 ◆◇◆

１　都民の食生活の現状

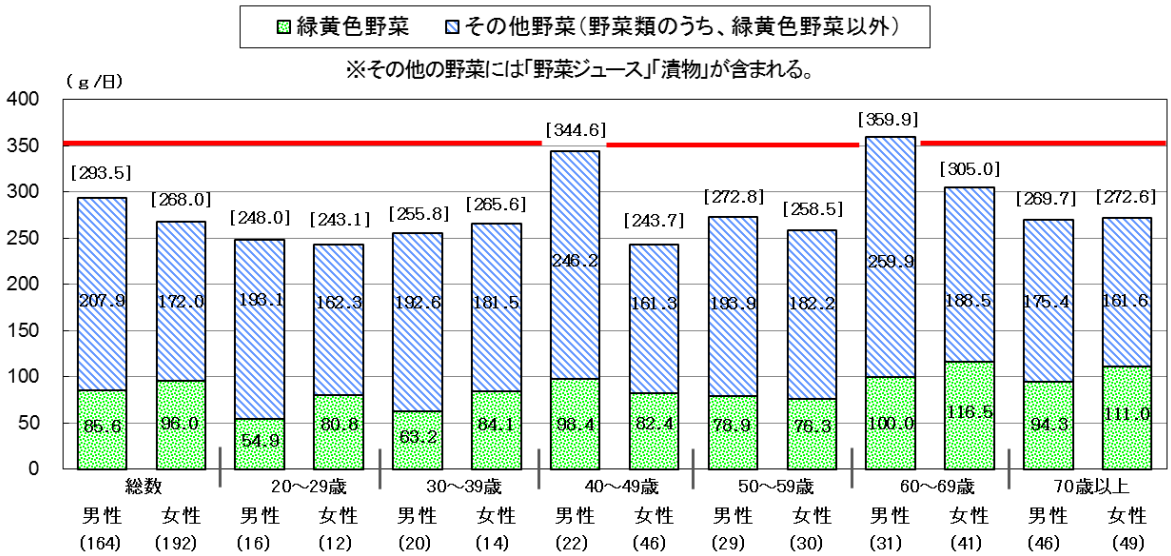
がんや糖尿病などの生活習慣病を予防し、生涯にわたり健やかに暮らすためには、自らの健康は自らが守り、健康づくりを実践していくことが大切です。

東京都では、「東京都健康推進プラン 21（第二次）」（平成 25（2013）年 3 月策定）や「東京都食育推進計画」（平成 28（2016）年 3 月改定）などに基づき、健全な食生活の実現を推進してきました。

しかし、東京都民の健康・栄養状況（平成 27（2015）年）によると、成人 1 日当たりの野菜類の平均摂取量は男性 293.5ｇ、女性 268.0ｇであり、約 7 割の人が目標量である 350ｇを下回っています。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べることが、「ほとんど毎日」の割合は、男性 42.5%、女性 55.0%でした。一方、外食や持ち帰りの弁当・惣菜の利用が進む中、栄養成分表示を参考にしている者の割合は、男性 26.1%、女性 56.9%でした。

また、圏域各市においても健康増進計画等を策定し、食を通した健康づくりに取り組んでいます。

1 日当たりの野菜類摂取量（20 歳以上）



資料：東京都福祉保健局「東京都民の健康・栄養状況」（平成 27(2015)年）

２　圏域における健康づくりの取組状況

当圏域では、食を通した地域の健康づくりネットワーク会議[1]や各市の栄養士連絡会等により、平成 16（2004）年度から生活習慣病予防の取組として、地域の栄養改善目標（圏域栄養ナビ）を「野菜をたっぷり食べよう」に定め、圏域５市と保健所による「野菜たっぷり食育宣言」を行い、「やさいたっぷりカレンダー」や「やさいたっぷりレシピ集」を作成してきました。

平成 20（2008）年度からは「朝食の欠食を減らす」「野菜の摂取量を増やす」を地域の栄養改善目標に定め、学校・保育園・給食施設の食育担当者向けにリーフレット「食育を地域で推進！」を、給食施設の利用者と市民向けに食育推進ポスターや朝食リーフレットを作成するなど、食育に取り組んできました。また、９ 月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間として、「たっぷり野菜 しっかり朝食」をテーマに圏域５市関係機関等と共通のイベントを開催するなど様々な取組を行いました。

平成 25（2013）年度からは、給食施設向けに「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」リーフレットや世代間連携が図れるよう「ライフステージ別取組目標」及び計画・実施・評価・改善（PDCA サイクル）を 1 枚のシートで行える「計画・報告シート」を作成しました。さらにシートの活用を促進するために研修会や、活用事例集を作成し取組を充実させています。

また、保健所では病院、社会福祉施設、児童福祉施設及び学校等の特定給食施設[2]等 512 施設、管理栄養士・栄養士 723 人（平成 30 年（2018）３月末現在）等を対象に、栄養管理の向上や、施設の利用者やその家族、地域に向けた健康情報の発信を支援するとともに、各市や関係団体等と連携し、「野菜メニュー店」[3] や「高齢者に配慮したメニュー」[4] の普及に取り組んでいます。

「野菜メニュー店」及び「高齢者に配慮したメニュー」の普及ポスター

[1] 食を通した地域の健康づくりネットワーク会議 ： 保健所と圏域 5 市における関係機関の栄養士等の代表者がメンバーで、地域の栄養課題解決に向けて具体的方策を検討し推進している会議。

[2] 特定給食施設：特定かつ多数の者に対して継続的に１回 100 食以上又は１日 250 食以上の食事を供給する施設をいう。なお、都では、特定かつ多数の者に対して継続的に１回 20 食以上又は１日 50 食以上の食事を提供する施設を、特定給食施設に準ずる施設としている。

[3] 野菜メニュー店：1 食当たり 120 グラム以上の野菜を使ったメニューがあるお店をいう。

[4] 高齢者に配慮したメニュー：肉・魚・卵・大豆等（十分なたんぱく質）を使った、食べやすいメニューをいう。

課　　題 ◆◇◆◇◆◇

食を通した健康づくり～ライフステージ別取組目標

ライフステージ別栄養改善取組目標

乳幼児期	学童期・思春期	青年期・成人期	高齢期
体験を積む	**知る**	**習慣化する**	**楽しむ**
食べることを通して、食習慣の基礎づくりをする	食べ物の働き等を知ることで、興味や関心を持ち、作ることにもつなげる	ライフスタイルにあわせて、健康的な食生活を習慣化する	食べることを意識し、楽しみながら食べる

実施主体	具体的な施策（取組目標）
市民	◇生活習慣病を予防する食生活・食習慣への理解 ◇改善意識を持ち、自分にふさわしい食生活の実践
給食施設・関係団体（地域活動栄養士会、地区給食研究会）	◇食事の量や栄養バランスなど食生活改善につながる食事の提供 ◇ライフステージに応じた食育の実施 ◇健康的な食生活を送るための情報提供
飲食店・事業者	◇栄養成分表示や食に関する健康情報の発信 ◇住民の野菜摂取量の増加を目的とした野菜を使ったメニュー等の提供
市	◇健康診査結果を踏まえた食生活に関する知識の普及 ◇健康増進計画等に基づく健康づくり事業の推進 ◇健康的な食生活を送るための相談・情報提供
保健所	◇地域連携会議の開催 ◇関係者向け研修会等の開催 ◇健康づくりや食生活改善につながる情報の提供 ◇食環境整備の推進

保健医療の指標

項目	方向・目標値	把握方法
給食施設における野菜摂取に関する情報発信	増やす	給食施設からの報告
食を通した健康づくりの実施	充実させる	各市からの報告 保健所実績から把握

コラム　**食を通しての若年者の健康に関する活動　（小平市）**

若年者への健康に関する取組として、小平市栄養士連絡会による、幼稚園児くらいの年齢から参加できる「食の健康に関する絵」の募集を行っています。応募された絵の中から 12 枚を選び、カレンダーを作成しています。また、広報活動として、健康フェスティバルや食の展示等で応募された絵の展示を行い、たくさんの若い世代の方に絵を見に来てもらうなど若年者へ健康に関心を持ってもらうよう工夫しています。

さらに、親子で一緒に栄養教室や運動教室に参加する事業として、「パパのための栄養・運動教室」を開催しています。親子で一緒に調理実習を行うことで、若いころから健康に関する意識を高めてもらっています。

コラム　**「かんたん！おすすめレシピ」　（清瀬市）**

平成 21（2009）年度の多摩小平保健所のアンケート結果を受け、管内５市の推進目標の一つとして「朝食の欠食を減らす」を掲げました。

清瀬市では３課（健康推進課・子育て支援課・教育総務課）連携事業として「朝ごはんレシピ」の募集を行い、啓発に努めてきました。

市内では様々な野菜が生産されています。事業に取り組む中で、朝食に限らず、旬の野菜を用いたり、手軽に作れる料理の紹介が欠食や野菜摂取量の不足を補い、調理をする時のヒントにもなる観点から、「朝ごはんレシピ」を「かんたん！おすすめレシピ」に名称変更し、料理レシピを増やしてきました。集まった料理はレシピ集として Vol.１～４まで作成し、市内保育園・学校・公共施設等に配布しました。清瀬市のホームページにも掲載しています。