

活動成果報告書

平成28年度（第20回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

『益田市自死者数^{ゼロ}0』を目指して、ハートメガホンでつなぐ心の健康づくり
～ハートメガホン知っていますか？～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

益田市 福祉環境部 健康増進課

代表者：齋藤 輝実



勤務先：益田市役所

所 属：福祉環境部 健康増進課

所在地：〒698-0024

島根県益田市駅前町17番1号

益田市立保健センター

TEL：0856-31-0214

FAX：0856-23-7134

◇活動方針

島根県の自死者数は、平成8年に200人を超え、その後も高い水準で推移してきた。人口10万人当たりの自殺者数を表す「自殺死亡率」は、依然として全国上位に位置している。ここ益田市も、島根県と同様で、自殺死亡率は全国よりも高い水準で推移しており、本市における自死対策に関する取組は、継続課題の一つである。益田市では、平成14年に自死者数33人のピークを迎え、その後は15人～20人で推移し、平成22年頃から更に減少傾向が見られ、現在では10人前後となっている。しかし、依然として自死により尊い命が亡くなっている現状がある。今後、自死で亡くなる人を一人でも減らすため、次の取組を重点的に行い、最終的には『益田市自死者数^{ゼロ}0』を目指す。

◇活動内容

（1）健康相談・健康教室

- ・年間計画や要望に応じ、地区での保健師、栄養士等による健康相談・健康教室を実施。
- ・平成24年度より小規模単位（公民館、サロン、自治会、職場等の任意団体）で「心の健康づくり出前講座」を実施。

（2）心の健康講演会

- ・健康ますだ市21推進協議会 心の健康部会と合同で「こころの健康講演会」を実施。

（3）緊急時・安心相談事業

- ・平成24年度より支援者のケース対象者に関する不安や悩みを解消するため、対応方法等を相談できる窓口を設置。（専門医療機関へ委託。）

活動成果報告書

(4) ゲートキーパー養成研修会【拡大】

- ・平成 25 年度より益田保健所の協力を得て、市民と接する機会の多い行政担当者、市議会議員等に対し、自死防止に係る知識を高めるための人材養成研修会を開催。
- ・平成 28 年度：市職員以外に健康ますだ市 21 推進協議会心の健康部会関係者、益田市自死防止対策ネットワーク会議構成機関に所属するスタッフへ対象を広げて開催。【拡大】

(5) 関係機関との連携強化

- ・平成 22 年度：益田市自死防止対策庁内連絡会議設置（庁内の関係部課で構成）
- ・平成 23 年度：益田市自死防止対策ネットワーク会議設置（医療機関、民生児童委員協議会、商工会議所、公共職業安定所、小中学校長会、高等学校、警察署、益田保健所等で構成）
- ・地域の実情に応じた自死防止対策の協議、関係機関相互の意見交換及び情報共有を図る。

(6) 自死防止啓発事業【拡大】

- ・自死防止週間を中心に市内ショッピングセンター店頭で、自死防止や心の健康づくりに関する呼びかけ、パンフレット・関連グッズを配布。（街頭キャンペーン）
- ・平成 28 年度：街頭キャンペーンの実施場所を増加、実施時間を多様化して開催。

(7) 自死遺族支援

- ・自死遺族自助グループ「しまね分かち合いの会・虹」への会場を提供。

(8) ハートメガホン周知啓発【拡大】

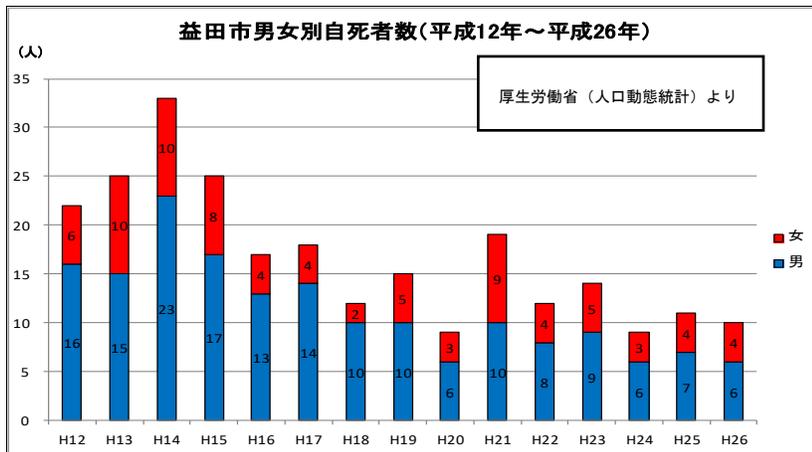
- ・平成 24 年度：益田市オリジナル心の健康シンボルマーク『ハートメガホン』を決定。
- ・オリジナルグッズ（ワッペン、ポストカード、クリアファイル、マグネット、ポロシャツ等）を作成し、心の健康づくりの普及、気軽に相談できる仕組み作りを推進。
- ・「ハートメガホン=心の健康」をキーワードにして、積極的に周知啓発を行う。
- ・平成 28 年度：「チヨダ地域保健推進賞」助成金を活用したハートメガホン普及啓発事業を実施。



(9) 若年層対策「こころの健康教室」【新規】

- ・平成 28 年度：市内中学校で精神科専門医による「危機の対処の仕方」、「自分らしく生きる方法」をテーマにした講演会の開催。（3校）

◇活動成果



これまで行ってきた継続的な取組が実り、次のような成果が挙げられる。

(1) 自死者数の減少

平成 21 年までは 20 人前後で推移していた自死者数が、平成 22 年より 10 人前後で推移するようになり、**自死者数が劇的に減少した。**

活動成果報告書

(2) 心の健康づくりに対する意識・関心の向上

市民と接する機会が多い保健師・栄養士を中心として、市内に20ある全地区での健康教育、健康相談に継続的に取り組んできたことが基盤となり、市民の中に心の健康づくりに対する意識、関心が高まった。特に心の健康づくりに対しては、**ストレス解消や認知症、心の健康づくりに対しての関心が高まり、健康教室・健康相談の参加者が年々増加している**。また、「心の健康づくり出前講座」の参加者数も多く、500名を超える参加がある。

(3) 関係機関との「顔の見える関係」を構築

保健・医療・福祉・教育・労働の関係機関と自死防止に係る取組や課題などを中心に話し合いの場を持つようになったため、自死防止に関しての情報共有が図られ、『顔の見える関係』を構築できた。各地区での健康教育・健康相談において、リスクが高そうな対象者がいた場合には、専門の医療機関へつなぐケースがあるが、この**医療機関とのつながりがスムーズに行われるようになった**。

(4) ハートメガホンの認知度向上

益田市オリジナルの「心の健康シンボルマーク『ハートメガホン』」をツールとして、心の健康づくりや、気軽に相談できる窓口の存在の周知、普段から、遠慮なく自分の気持ちを伝えられる人間関係を築くことの推進活動が少しずつ浸透し、市民の中にも「ハートメガホン=心の健康」と捉える人が多くなった。

(5) ハートメガホンを活用した広域的な取組

益田市からスタートした「心の健康シンボルマーク『ハートメガホン』」ではあるが、現在では、隣接する津和野町、吉賀町を含めた益田圏域の心の健康シンボルマークとなり、**広域での心の健康づくり普及活動となっている**。また、益田保健所を中心として、かかりつけ医から精神科医への連携推進、精神科への受診のすすめ等にも『ハートメガホン』を活用されている。



【心の健康シンボルマーク：ハートメガホン】

この『ハートメガホン』には、「あなたの心の声を聴かせて。心の声を発して。」というような意味が込められている。マークに描かれている【H】の文字は、Heart（ハート）、Healing（ヒアリング）、Hospitality（ホスピタリティ）、Hear（ヒア）、Health（ヘルス）など、たくさんの心に関する単語を指している。マークの色は、安心感や安定、調和を表すグリーン。



◇今後の計画

ハートメガホンを活用した心の健康づくりの普及啓発活動は、現在では、益田圏域オリジナルの活動である。このシンボルマークを圏域で統一して活用することで、1次予防（正しい知識の普及啓発）、2次予防（早期発見・早期治療）、3次予防（再発防止）に関して、住民の理解を深め、支援者の連携した取組の実施をより容易としている。今後は、ハートメガホンを活用した心の健康づくりの更なる普及啓発を行い、このシンボルが市民の心の中へ広がり、嬉しい時、悲しい時、寂しい時、誰かにその気持ちを伝えられることができる、そういった関係を築ける相手がいる、『あたたかいまち益田市』を推進していく。

そして、市町村ごとに策定する「市町村自殺対策計画」に向けて、関係機関と協議を重ね、これまでの取組を中心に地域の实情に合った効果的な自死防止対策を組み入れながら、『益田市自死者数0』を目指していく。