

4 分野別目標（ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備【領域3】）

領域と分野	分野別目標
3-1 こころ の健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす

【望ましい姿】

都民がそれぞれストレスに上手に対処するとともに、必要に応じ、早期に適切な支援を受けることで、うつ傾向や強い不安を持たずに生活しています。うつ傾向や不安の強い人への支援環境が整い、職場環境は心身の健康に配慮されたものになっています。

経済・多重債務・就労など様々な悩みに対応できる総合的な相談窓口や支援体制が整備され、うつ傾向や不安の強い人は、早期に精神科診療を受けるなど相談・支援体制を活用しています。こころの病気への偏見がなく、家庭や職場、地域の中で身近な人々がお互いのこころの健康状態や自殺のサインに気を配り、支援につなげられる仕組みが整っています。

【これまでの主な取組】

- ストレスとの付き合い方を紹介したリーフレットや心の不安や悩みに関する相談窓口を含めた各種相談窓口一覧リーフレットの作成・配布
- こころの健康に関わる内容等について、精神保健福祉士や保健師等の専門職による精神保健福祉相談（こころの健康相談）を実施するとともに、相談体制が十分でない夜間に、精神的な不安や悩みに対する、専門職による電話相談を実施
- 自殺専門の電話相談窓口及びSNSを活用した相談窓口を設置し、自殺の悩みを抱える都民の相談に応じるとともに、各分野の専門相談機関と連携し、相談者への積極的な支援を実施
- 労働者の多くが抱えている不安やストレスを緩和するため、専門相談員を配置した心の健康相談や、働く人の心の健康づくり講座を実施するなど、労働者が健康で働き続けることができる労働環境整備を推進
- 誰もがいきいきと働ける職場づくりの実現を目指すため、キャンペーンの展開やシンポジウム・相談会の開催等を通じて都内中小企業の経営者等に対して普及啓発を行い、経営者等の主導による職場のメンタルヘルス対策への取組を促進

- 1 ○ 区市町村が実施するゲートキーパー¹養成研修等の自殺対策事業を支援
- 2 ○ 区市町村の取組に対して、包括補助による財政的支援を実施

3

4 **【指標の達成状況及び評価】**

指 標	指標の方向性	ハ・スライ値 (H22)	現状値 (H28)	増減率	評価
支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者(K6 ² の合計点数 10 点以上) の割合	減らす	10.5%	10.7%	▲ 1.9%	b

5

- 6 ○ 支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者の割合は、ほぼ横ばいで
- 7 ず。指標は概ね不変であることから、評価をbとしました。<図●>

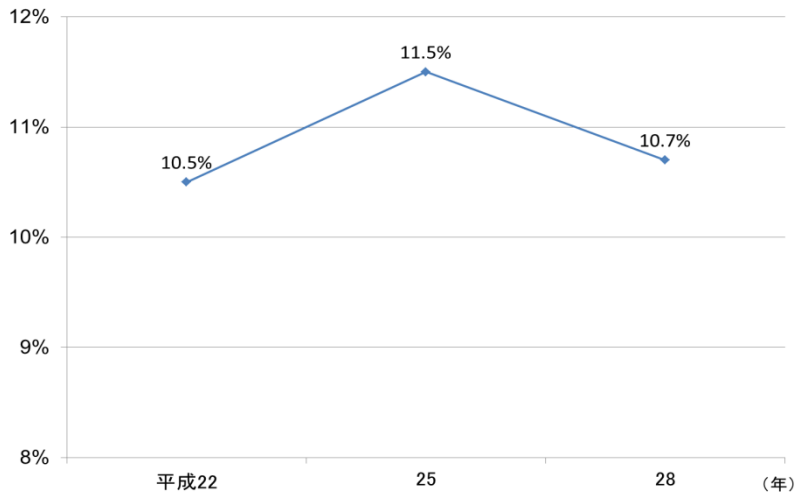
8

9

10

11

<図●>支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者 (K6 の合計点数 10 点以上) の割合の推移 (20 歳以上 東京都)



12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

資料: 国民生活基礎調査(厚生労働省)

22

23

24

25

26

27

28

29

¹ ゲートキーパー：地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人

²K6：米国のケスラーらにより、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、住民を対象とした調査で、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として利用されている。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。平成22年から、日本でも国民生活基礎調査により把握している

1 【参考指標の数値の推移】

参考指標		ベース年値	現状値
気軽に話ができる人がいる割合	男性 (20歳以上)	89.5% (H24)	88.9% (H28)
	女性 (20歳以上)	93.3% (H24)	91.7% (H28)
専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つけることができた人の割合（20歳以上）		60.6% (H24)	63.0% (H28)
人口10万人当たり自殺死亡率	男性	30.1 (H23)	20.4 (H28)
	女性	15.4 (H23)	10.7 (H28)

2

3

○ 気軽に話ができる人がいる割合は、男女ともにほぼ横ばいです。

4

○ 専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つけることができた人の割合は、ほぼ横ばいです。

5

6

○ 人口10万人当たり自殺死亡率は、男女ともに減少傾向にあります。<図

7

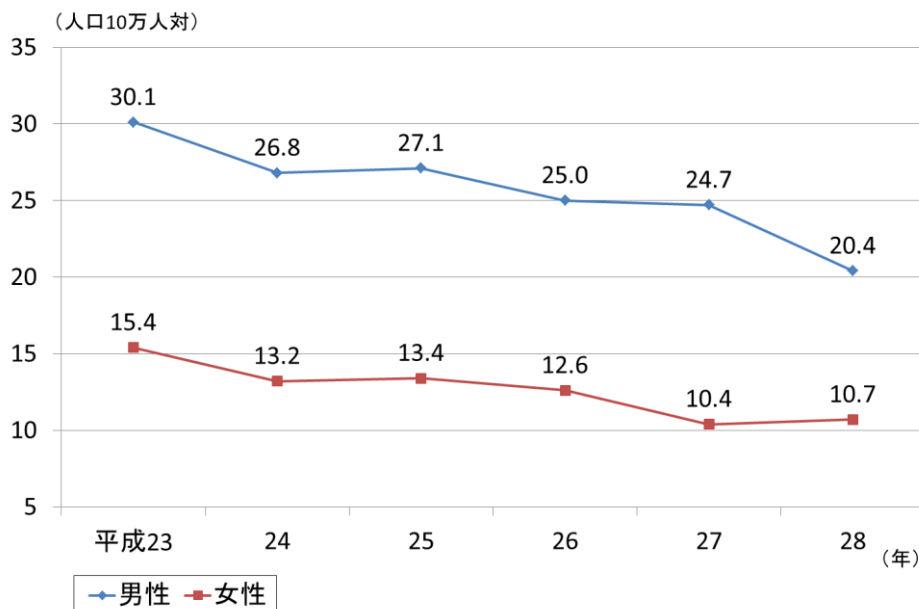


8

9

<図●>人口10万人当たり自殺死亡率の推移（東京都）

10



21

資料：「人口動態統計」（厚生労働省）

22

23

24

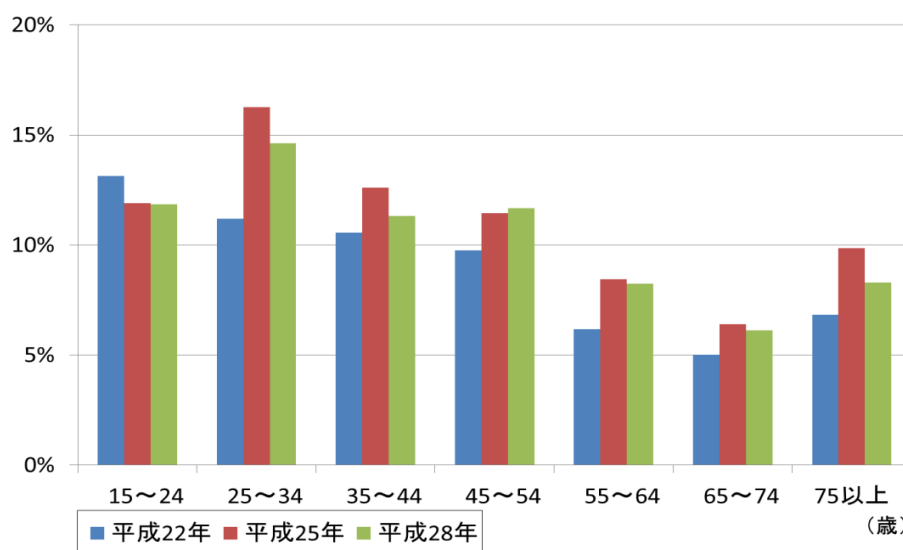
25

26

1 【現状と課題】

- 2 ○ ストレスの量に比べて耐える力が弱くなっていると、こころの病気が起こ
3 りやすくなります。支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている人の割合が、
4 依然として約1割を占めていることから、適度な運動や十分な休養をとるな
5 どの望ましい生活習慣によりストレス耐性を高め、日常生活の中でストレス
6 をためないことの大切さを啓発する必要があります。また、自身のこころの
7 不調に早めに気づき、必要に応じて適切な相談・支援体制を活用するよう促
8 進していくことも必要です。〈図●〉
- 9 ○ 専門家（機関）への相談が必要と感じた時に、適切な相談窓口を見つける
10 ことができた人の割合は6割程度と十分とはいえません。本人のストレス対
11 応だけでなく、日頃から家庭や職場、地域で話しやすい関係（つながり）を
12 築くことを通じて、周囲の人がこころの不調に気づき、適切な相談・支援体
13 制につなげる取組の推進も必要です。〈図●〉
- 14 ○ 自殺の背景には、様々な要因が複雑に絡み合っていますが、「健康問題」
15 に起因するものが最も多く、特に、精神疾患の割合が高くなっています。こ
16 のため、こころの健康づくりの視点も踏まえた自殺対策の推進が重要です。

17
18 〈図●〉支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている人の割合（東京都）

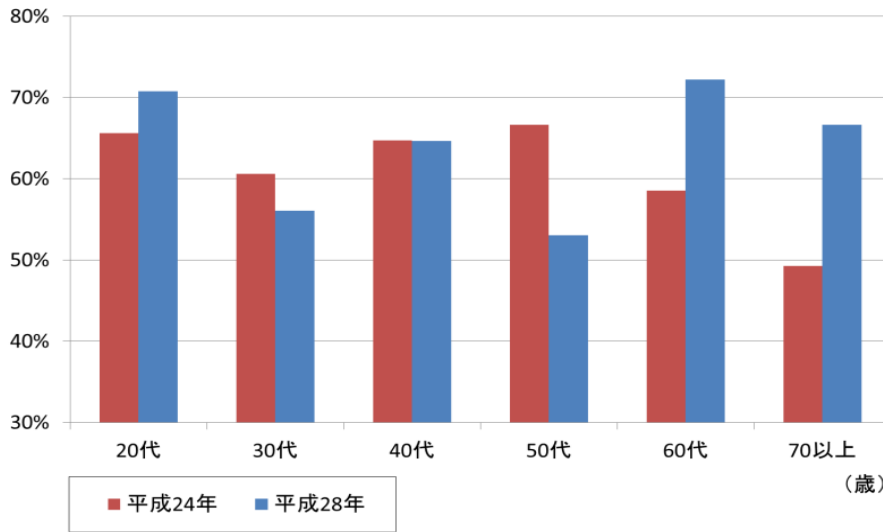


30 資料:「国民生活基礎調査」(厚生労働省)

31
32
33
34
35
36
37
38

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38

<図●> 専門家(機関)への相談が必要と感じた時に、
適切な相談窓口を見つけることができた人の割合(東京都)



資料:「健康に関する世論調査」(東京都生活文化局)

【取組の方向性】

■ 上手なストレス対処法

ストレスへの対処法や話しやすい関係(つながり)の重要性、自身や周囲の人のこころの不調に早めに気づく方法に関する知識について、講習会やホームページ等による情報提供を引き続き行っていきます。

■ 相談・支援体制の充実

こころの不調の早期発見・早期治療につなげるため、こころの悩みを抱える人やその家族、友人が、必要な時に適切な相談を受けられるよう相談窓口の充実に努めるとともに、相談者が利用しやすいように、電話や対面(来所・訪問)だけでなく、メールやSNSの活用など、様々な手法による相談体制の構築を図ります。

併せて、多くの媒体を活用して地域の相談・支援機関を広く周知し、様々な悩みに応じた適切な相談窓口につなげる取組を推進します。

■ 職場におけるメンタルヘルス対策

労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)により、労働者が50人以上の事業所での実施が義務付けられているストレスチェックについて、ホームページ等による情報提供を引き続き行います。また、ストレスチェックを義務付けられていない中小企業に対しては、産業保健総合支援センターや地域産業保健センターによる訪問支援等の活用を紹介していきます。

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

■関連計画との整合性

「東京都自殺総合対策計画」とも整合性を図り、都民のこころの健康増進を推進していきます。