

## 第5章 健康を支え、守るための社会環境の整備

### 第1節 社会とのつながり・こころの健康

#### 【現状・課題】

##### (社会とのつながり)

- ・社会とのつながりを持っていることは、健康や生活習慣、長寿によい影響を与えていると言われています。一方で、人は孤立感を味わうと、肉体的苦痛と同等のストレスを被ることが明らかにされています。
- ・また、若者が成長し自立する過程では、誰もが悩みを抱えたりつまずきを覚えたりすることがありますが、ひとりで問題を抱え込み困難な状態に陥ることを防ぐためには、普段から、家庭の他にも自分がほっとできる居心地の良い場所を持つとともに、何かあった時に支えとなってくれる人との関わりを築いておくことが大切です。
- ・少子高齢化が急速に進展する中、高齢者一人一人が地域社会を支える重要な一員として健康づくりなどの活動に積極的に参加し、いきいきと活躍ができる環境や仕組みづくりを進めて行く必要があります。

##### (こころの健康)

- ・こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質に大きく影響することから、県民一人一人が、十分な休養、運動や食事など望ましい生活習慣がこころの病気の予防に寄与することを理解し、実践することが必要です。
- ・こころの病気は、健康的な生活習慣の継続を妨げ、その他の疾患の発症や重症化につながることも少なくないため、うつ傾向や不安の強い状態の人は専門家への相談や治療など、早期に何らかの支援を受けることが必要です。
- ・身近に気軽に相談できる相手がいることは、こうした支援が必要な状態になるのを防ぐことにつながることから、相談窓口の情報提供を広く行い、県民が情報を得やすくすることが重要です。
- ・本県の自殺者数をみると、平成19(2007)年をピークに、それ以降は減少傾向にあったものの、令和4(2022)年はやや増加しています。自殺の原因は多様で複合的ですが、自殺直前には、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症している場合が多いことが指摘されています。

#### 【目指す方向】

- ・社会参加の推進
- ・こころの健康等に関する正しい知識及び対応方法の普及
- ・自殺者を減らす

#### 【施策の項目】

##### (1) 健康・生きがいづくり活動の推進

- ・「いばらきねりん文化祭」の開催などにより、高齢者の生きがいづくりや仲間づくり、趣味・教養活動を促進します。
- ・高齢者の豊かな知識・技術・経験を積極的に活用して地域の活性化を図るため、人材バンクである「元気シニアバンク」の利活用促進を図ります。

## **(2) ボランティア団体等の活動支援**

- ・望ましい食習慣についての普及啓発を県内各地で展開するため、食生活改善推進員の育成と組織運営を支援します。
- ・シルバーリハビリ体操指導士による介護予防促進・普及活動が各地で積極的に展開できるための支援を行います。
- ・市町村が行う住民主体による地域支え合いの体制づくりが各地で積極的に展開できるための支援を行います。

## **(3) メンタルヘルス対策の推進**

- ・精神疾患等及びメンタルヘルス(周産期メンタルヘルスを含む)、ひきこもりに関する正しい知識の普及啓発と相談窓口の周知を図り、早期発見・早期支援に努めます。
- ・こころの健康等に関する相談(面接、電話、メール等)のほか、医師や保健師等による面接相談や訪問指導を実施します。
- ・勤労者とその家族の心の健康対策を図り、心の悩みについてのカウンセリング等を行う(公財)茨城カウンセリングセンターの活動を支援します。
- ・地域・職域連携推進協議会を活用し、保健事業者間の情報共有と連携事業の実施などのメンタルヘルス対策の推進に努めます。
- ・産後うつ等の早期発見と早期支援に向け、産婦健診や乳児家庭全戸訪問などの機会を活用し、産後のメンタルヘルスと育児支援に努めます。
- ・産後直ぐの母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行う産後ケア事業を推進します。
- ・ひきこもりに関する正しい知識や相談窓口についての普及啓発、電話や面接による相談や訪問指導のほか、ひきこもり者の居場所づくりやひきこもり者の家族に対する家族支援教室を開催します。
- ・研修会・事例検討会による人材育成やネットワークの構築のほか、講演会及び各種広報媒体等を活用した広報活動を強化していきます。

## **(4) 自殺対策の充実**

- ・毎年9月10日～16日の自殺予防週間や3月の自殺対策強化月間等を通じて、県民一人一人の自殺対策への関心を高める取組を推進します。
- ・不安や悩みを相談できる電話相談「いばらきこころのホットライン」やSNS相談に応じるほか、「茨城いのちの電話」の普及啓発に努めます。
- ・自殺の危険性の高い人を早期に発見し、適切な声かけや対応ができるゲートキーパーの養成を推進するため、関係者等を対象にゲートキーパー指導者養成研修を行い、特に若年層の自殺防止対策のための指導者育成に努めます。
- ・自殺対策に取り組む市町村や民間団体に対する支援と連携強化を図ります。

## **【関係者に期待する役割】**

### **(市町村)**

- ・ボランティア団体等の地域活動支援

- ・住民主体による高齢者を支える体制づくりの推進
- ・こころの健康づくりにつながる身近な地域の交流の場づくり
- ・うつ病やアルコール依存症、気分障害等精神疾患に関する相談体制やネットワークの充実
- ・産後うつの早期発見・早期支援等周産期メンタルヘルス対策の実施
- ・ゲートキーパーの養成支援

### （関係団体）

#### 保健医療関係団体

- ・かかりつけ医等や専門医との医療連携の推進
- ・向精神薬服薬指導マニュアルの活用と過量服薬の防止
- ・産後うつの早期発見・早期支援等周産期メンタルヘルス対策の推進
- ・医療従事者等に対する精神疾患対応に関する研修会等の開催支援

#### 事業者・医療保険者

- ・事業者によるストレスチェックの実施
- ・ゲートキーパーの養成支援
- ・メンタルヘルスに関する指針や復職支援に関する手引き等の周知と活用の促進
- ・カウンセリング等の実施等による相談体制の確保
- ・こころの健康に関する普及啓発

#### NPO・企業等

- ・ゲートキーパーの養成支援
- ・メンタルヘルス対策支援センターの利活用促進
- ・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発と相談窓口の情報提供
- ・ひきこもり者の居場所づくり、ひきこもり者の家族に対する家族教室等の開催

### 【県民へのメッセージ】

- ・就業や社会貢献活動等に参加するなど、外出の機会を増やしましょう。
- ・地域活動に積極的に参加するなど、地域や社会、人とのつながりを大切にしましょう。
- ・ストレスと上手に付き合い、自分なりの解決方法を持ちましょう。
- ・ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

## 第2節 健康づくり支援（体制・環境整備）

### 【現状・課題】

- ・健康寿命の延伸には、県民が健康づくりの重要性を認識し、自主的、かつ継続的に取り組める体制づくりとともに、健康に関心の薄い者や、保健医療サービスへのアクセスが困難な者などを含め、無理なく自然に健康な行動を取りやすくなるような環境整備を行うことが求められています。
- ・また、企業・団体等の事業所において、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織活性化をもたらす経営的視点からの健康管理が求められていることから、働く世代の健康づくりを推進するため、企業や事業所と連携し、健康経営を継続的に取り組める体制づくりが必要です。

- ・県内には、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」のほかにもサイクリングに適した資源が豊富にあることから、通勤等の日常的な移動やサイクリング等の観光・レジャー・スポーツ等で自転車を活用する機会を創出することが求められます。
- ・健康まちづくり推進のためには、立地適正化計画などのまちづくり計画に基づき、日常生活圏における都市機能を計画的に確保することのほか、街歩きを促す歩行空間を形成することや公共交通の利用環境を高めること等が求められています。
- ・県民が受診可能な医療機関等に関する情報を入手しやすい体制づくりが必要です。なお、医薬品等は、正しい情報に基づき、適切に使用されてはじめて十分な機能を発揮するものであるため、県民の医薬品等に関する質問や相談に対して、正しい知識を提供することが必要です。
- ・市町村等における計画等の策定を支援するため、地域における健康課題等に関する情報提供を行う必要があります。

## 【目指す方向】

- ・自然に健康になれる環境づくり
- ・健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくり
- ・地域での健康づくりの取組強化

## 【施策の項目】

### （１）企業等における自主的な健康づくり活動の推進

- ・事業所向けに健康経営に関するセミナーや研修会等の開催を通じて「いばらき健康経営推進事業所認定制度」の認定を推進し、健康経営に取り組める体制づくりを進めます。
- ・健康経営に取り組む企業を増やすため、地域・職域連携推進協議会等を活用し、医療保険者や市町村関係機関と地域の健康課題の共有及び連携強化を図り、事業実施を推進します。
- ・企業や団体等が主催する健康づくりや生活習慣病予防に関連したイベントなどの開催を支援します。
- ・「いばらき美味しおスタイル指定店」制度の推進により、スーパーやコンビニ、飲食店などと連携した食を通じた健康づくりを推進します。
- ・「茨城県がん検診受診率向上企業連携プロジェクト協定」により、民間企業と連携した啓発活動を展開します。
- ・個人や家庭・地域・学校・職場などでの健康づくりの取組促進のため、実践事例の顕彰と紹介を行います。
- ・茨城県保険者協議会等に参画し、各医療保険者が連携・協力して事業を行うなど、機能強化の支援を行います。

### （２）健康まちづくりの推進

- ・身近な地域でのウォーキングの普及を図るため、安全性に配慮された道を「ヘルスロード」として指定し、県民への利活用を働きかけます。
- ・自転車は、日頃からの利用促進が県民の体力向上や健康増進につながることを期待されることから、日常生活において、誰もが自転車を利用しやすい環境の創出を図ります。
- ・市町村が策定する健康まちづくりにつながる立地適正化計画に基づく様々なまちづくりの施策の

推進を支援します。

### **(3) 保健・医療に関する情報提供等の体制整備**

- ・くすりの相談室を設置し、県民から医薬品等についての電話相談や質問に対応し、正しい知識の普及に努めます。
- ・医薬品を服用していることが多い高齢者の集会や小学校等の保護者会などで、医薬品の正しい知識の普及啓発を推進します。
- ・「薬と健康の週間」に、県内各地で「街頭くすりの相談所」を開設し、医薬品等に関する相談会を実施します。
- ・茨城県救急電話相談（#7119、#8000）により、救急車を呼ぶか迷った際の相談対応に加え、受診可能な医療機関の案内等を24時間体制で実施します。

### **(4) 各種計画に基づく事業実施の推進**

- ・県内全市町村での健康増進計画及び食育推進計画に基づいた事業の実施や、計画改定等を支援するため、茨城健康研究等の分析結果等の情報提供等を行うとともに、市町村の計画改定等を支援するため、次世代医療基盤法の動向を注視しつつ、特定健康診査等データの収集・利活用を行い、市町村単位のデータ提供等を実施します。
- ・市町村国保における特定健康診査の実施体制の充実と実施率向上に向け、各市町村の取組や健診結果等の情報を集約し、市町村に情報提供を行います。

### **【関係者に期待する役割】**

#### **(市町村)**

- ・企業等における健康教育、健康相談等の健康増進事業の実施協力
- ・健康になれるまちづくり施策の推進
- ・保健・医療に関する情報提供と、住民が情報を入手しやすい環境整備
- ・地域特性に応じた計画の策定と継続的な事業の実施

#### **(関係団体)**

#### **保健医療関係団体**

- ・事業所等における産業保健活動活性化のための支援
- ・市町村計画策定への参画等

#### **事業者・医療保険者**

- ・健診実施の徹底と、従業員の健康づくり活動の支援
- ・健康経営の取組の推進

#### **NPO・企業等**

- ・正しい医療情報の発信
- ・商業施設等と連携した住民の街歩きや運動を促す取組の推進

## 【県民へのメッセージ】

- ・自身の健康に関心を持ち、健康や病気について必要な情報を得て自分で活用する能力を高めましょう。
- ・信頼できる情報を見極める力を身につけ、上手に医療情報を活用しましょう。
- ・自分が望む適切な医療や制度を利用するためにも、医師や看護師など医療従事者に上手に相談できるようになっておきましょう。

## 第3節 健康管理支援（人材育成）

### 【現状・課題】

- ・県民が健康づくりの重要性を認識し、自主的、かつ継続的に取り組める体制づくりが必要です。
- ・生活習慣病の発症予防・重症化予防のため、本人と家族の健康について普段から相談できる、かかりつけ医等を持つことは大切です。
- ・より身近なところで健康づくりを推進するためには、健康づくりに関わる保健・医療従事者の確保と資質の向上を図るとともに、地域で保健分野と医療分野をはじめとする関係機関が連携した取組を推進することが重要です。

### 【目指す方向】

- ・ボランティア等による地域活動の活性化
- ・自分と家族の健康について相談できる体制づくり

### 【施策の項目】

#### （１）ボランティア等の育成

- ・地域でシルバーリハビリ体操の普及活動を展開する指導士の養成を進めるとともに、養成後のフォローアップに取り組めます。また、指導士の活用を市町村等に働きかけます。
- ・市町村で実施している食生活改善推進員の養成を支援するとともに、スキルアップのための研修会等の開催により活動の活性化を図ります。
- ・がん予防推進員の養成を進め、がん予防やがん検診の受診勧奨などの地域活動を展開します。
- ・県民の健康づくり意識高揚のため、地域で献身的な活動を続ける方々を表彰します。

#### （２）かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師を持つことの普及啓発

- ・健診や日頃の健康相談ができる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師」の普及定着を図ります。
- ・身近で気軽に健康に関する相談ができる場所として、健康サポート薬局・地域連携薬局の活用を働きかけます。

#### （３）保健・医療従事者の確保と資質向上

- ・特定健康診査・特定保健指導の効果的かつ円滑な実施に向け、各医療保険者及び健診等の委託医療機関を対象とした研修会を開催します。
- ・地域の指導者育成のため、保健師や管理栄養士、市町村の保健衛生担当者などを対象とした健康づくり推進に関する専門的な研修会を開催します。

- ・がん検診従事者の知識・技術向上のための生活習慣病検診従事者講習会を開催します。
- ・妊産婦のメンタルヘルス支援にかかわる医療従事者のスキルアップのための研修会を開催します。
- ・ひきこもり相談の対応者や支援者等の人材を養成します。
- ・一般診療科の医療従事者を対象とした、精神疾患にかかる対応能力向上研修を実施します。
- ・県医師会が行う糖尿病登録医制度を支援し、かかりつけ医の資質向上を図ります。
- ・かかりつけ医等を対象に、うつ病等の精神疾患についての研修を行い、うつ病を早期に発見し、専門医療機関につなげられるような人材の養成を図ります。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・住民が主体の健康づくり活動の支援
- ・シルバーリハビリ体操の普及と指導士養成及び活動支援
- ・食生活改善推進員の養成・育成と活動支援
- ・がん予防推進員の活動支援
- ・食育ボランティア等の活用
- ・保健推進委員等の養成や利活用の促進
- ・ボランティア団体等と連携した健康づくり事業の実施
- ・保健・医療従事者の資質向上のための研修会への参加

### （関係団体）

#### 保健医療関係団体

- ・保健・医療従事者の資質向上研修会の開催支援

#### 事業者・医療保険者

- ・適切な医療機関受診に関する普及啓発
- ・保健・医療従事者の資質向上のための研修会への参加

#### NPO・企業等

- ・健康づくり、生活習慣病、食育等のボランティア活動の展開と支援
- ・適切な医療機関受診に関する普及啓発

## 【県民へのメッセージ】

- ・健康づくりや食育などのボランティア活動に参加しましょう。
- ・自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう。