

こころの健康づくりを進めるために

地域での声かけ・支え合いを大切にしましょう

全国では年間3万人、岡山県においても毎年400人を超える人が、自殺で亡くなっています。病気や障害があっても一人一人にとつて暮らしやすい地域づくりを進めることが自殺予防にも寄与するとの視点から、地域住民に対して必要なサポートを検討するため、平成22年度に県が、高梁市（備中）と吉備中央町（備前）、鏡野町（美作）の65歳以上の人を対象に実施した、「高齢者のこころの健康に関する調査」。市内では1万2078人を対象に、7841人（64・9%）から回答をいただき、その調査結果がまとまりました。

主な調査結果（高梁市分）

- Q、近所についての信頼感
A、信頼できる79%、できない7%
- Q、近所の役に立ちたいと考えている
A、はい46%、いいえ23%
- Q、老人クラブ、地域のサロン、スポーツ、趣味、文化サークルへ参加している
A、はい40%、いいえ53%
- Q、地縁的な活動（町内会、婦人会、民生委員、愛育委員など）へ参加している
A、はい48%、いいえ45%
- Q、必要なとき、手伝いや情報提供をしてくれる人がいる
A、はい81%、いいえ12%
- Q、地域には、訪問して声をかけてくれる民生委員等がいる
A、はい67%、いいえ33%

- Q、気持ち沈んだときに、元気づけてくれる人がいる
A、はい80%、いいえ11%
 - Q、自分は健康と感じている
A、はい71%、いいえ29%
 - Q、抑うつや不安がある
A、はい19%、いいえ81%
 - Q、「死にたいと思う気持ち」が今までにある
A、はい9%、いいえ84%
- 他者が困っているときの手伝いについて
- Q、家事を手伝ってあげる人がいる56%、いない33%
 - Q、買い物を手伝ってあげる人がいる53%、いない35%
 - Q、寝込んだときの看病や世話をしてくれる人がいる52%、いない36%

調査の項目

- ◇属性
性別、年齢、学歴、同居家族数、家族構成、婚姻状態、居住地、居住年数、自身が社会的・経済的にどのあたりに位置していると感じているかについて
- ◇ソーシャル・キャピタル（信頼関係）、ソーシャル・サポート（社会的支援）
ご近所への信頼、組織・制度への信頼、互酬性を5検法で尋ねた。また、助けてくれる人の存在、助けてあげる人の存在、社会参加とその質について
- ◇身体的健康状態、生活習慣
主観的健康、要支援・要介護度、手段的日常生活活動尺度、通院状況、飲酒頻度、喫煙習慣について
- ◇精神的健康状態、性格傾向
不安・抑うつ傾向、過去30日および5年以上前の希死念慮、性格傾向について

◆自殺に関する標準化死亡比順位（厚生労働省・自殺対策のための自殺死亡の地域統計）
高梁市 男性24位、女性24位
吉備中央町 男性1位、女性2位
鏡野町 男性2位、女性1位 （県内27市町村のデータ）



自立度について
支えを必要としている人の割合（高梁市分）

- ◇ 買い物…14%
- ◇ 食事の支度…12%
- ◇ 家事の手助…9%
- ◇ 移動・外出…15%
- ◇ 薬の摂取…5%
- ◇ お金の扱い…7%

高梁市と他の地域（吉備中央町、鏡野町）との比較

主観的不健康の人の割合

高梁市 29%
他の地域 31%

民生委員などの声かけがある

高梁市 67%
他の地域 60%

近所への信頼感がある

高梁市 79%
他の地域 78%

活動への参加

高梁市 43%
他の地域 50%

サポートを受けられる環境にある

高梁市 74%
他の地域 72%

日常生活動作（食事・更衣・移動・排せつ・整容・入浴）が良好

高梁市（男性）67%、（女性）74%
他の地域（男性）66%、（女性）70%

希死念慮を持つ人の割合

高梁市 9%
他の地域 10%

抑うつ・不安ありの人の割合に

高梁市 19%
他の地域 19%

みんなの健康づくりは
地域みんなの手で

- ① 抑うつ・不安傾向が高い
 - ② 健康状態があまり良くないと感じる
 - ③ 性格が引きこもりがち・落ち込みがち
 - ④ 日頃の生活自立度が低い
 - ⑤ 近所との関わりが少ない
 - ⑥ 社会的な暮らし向きが苦しい
- ※希死念慮（※）をいづく人には、この傾向があります。

調査から「人との付き合いやつながりがある」「困ったときに助けてくれる人がいる」「身体的に健康である」の条件がひとつでも満たされれば、「抑うつや不安」「希死念慮」のある人の割合が低くなることになりました。

※ここでの「希死念慮」とは、（最近30日間）気分がひどく落ち込んで死んでしまいたいと思うこと。

こころを健康に保つために

- 家の外へ出て、人とのつながりを持ちましょう。まわりの人とのコミュニケーションを大切にすることで、お互いに気持ちよく生活できます。
- 趣味や生きがいを持ちましょう。
- 不安や悩みがあれば抱え込まず、相談できる人に相談しましょう。

今後の取り組みとして

- 心に不安がある人に対する相談機関として、保健師等の専門職が気軽に相談に応じたり、訪問して支援を行います。
- 希死念慮、抑うつ・不安などのリスク因子を減らすために、愛育委員、民生委員などによる声かけ訪問を密にし、コミュニティを活性化させるため地域での交流の機会を増やすなど、各団体へ働きかけます。

■こころの健康に関するご相談は、備北保健所備北保健課保健対策班 (☎②12836)
健康づくり課母子保健係 (☎②10228)