

**静岡県富士市における
働き盛り世代のうつ・自殺予防対策
「富士モデル事業」**

静岡県精神保健福祉センター

【報告者】白石 直也(作業療法士・精神保健福祉士)

自殺の多い年代(男性)人口動態統計

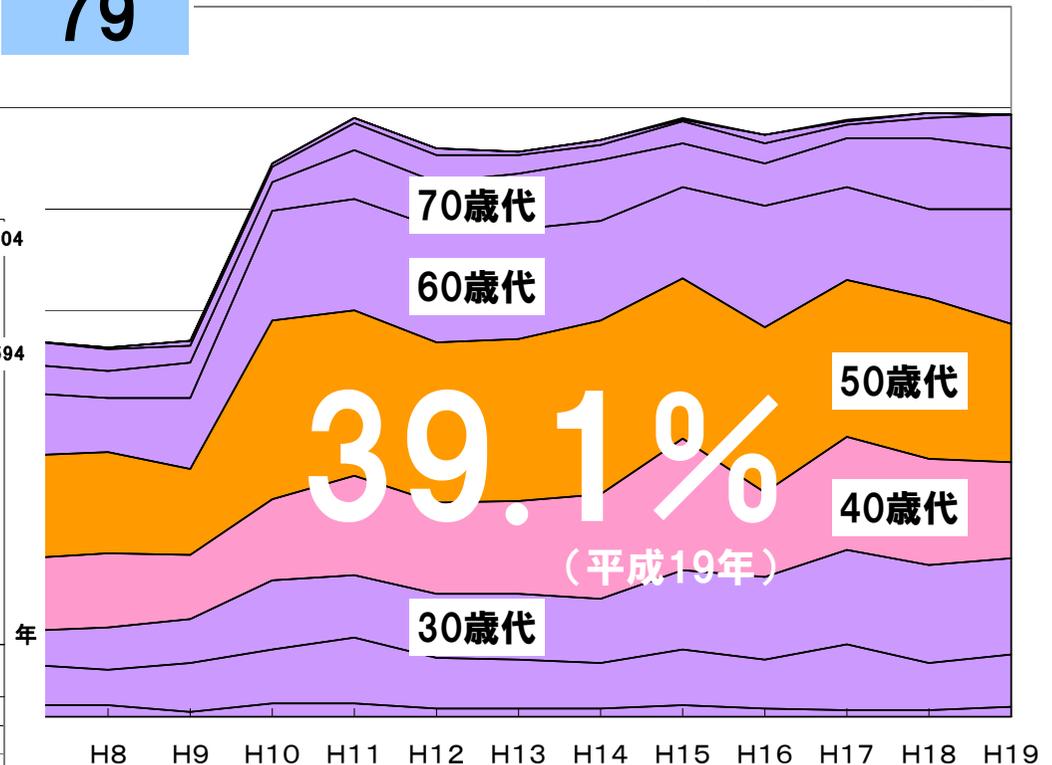
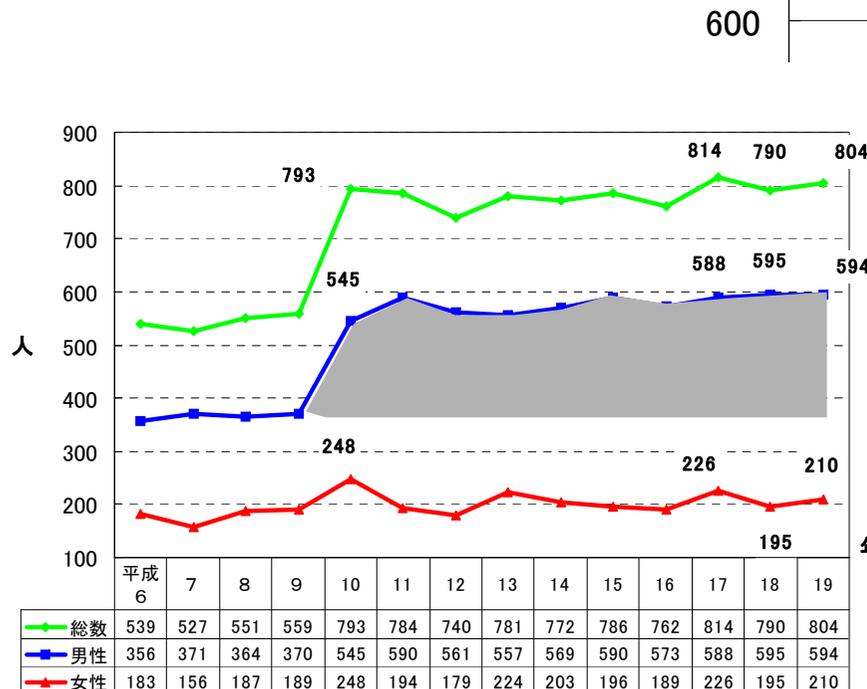
(平成19年 静岡県)

40歳代 426人

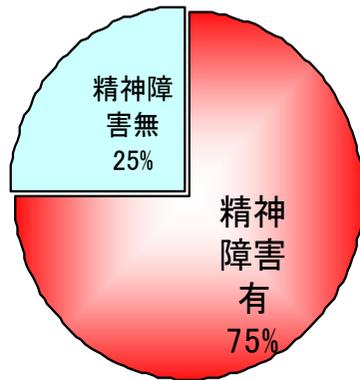
50歳代 1,370人

第1位	自殺	95	悪性新生物	515
第2位	悪性新生物	90	心疾患	195
第3位	心疾患	62	自殺	137
第4位	脳血管疾患	51	脳血管疾患	121
第5位	不慮の事故	34	不慮の事故	79

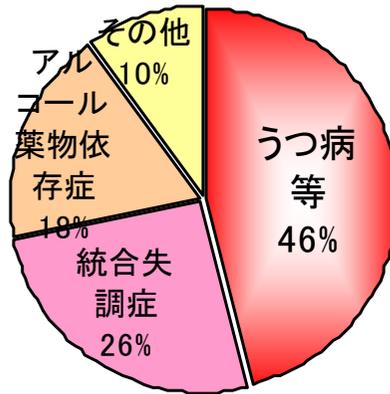
年代別内訳(男)



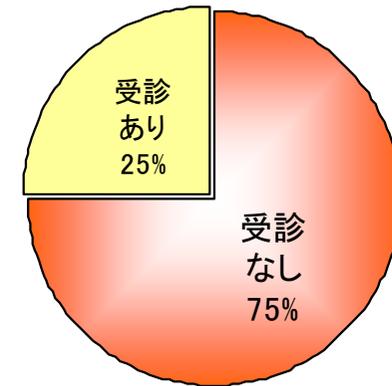
自殺と精神障害



**自殺企図者の
75%に精神障害**



**精神障害者の
約半数がうつ病**



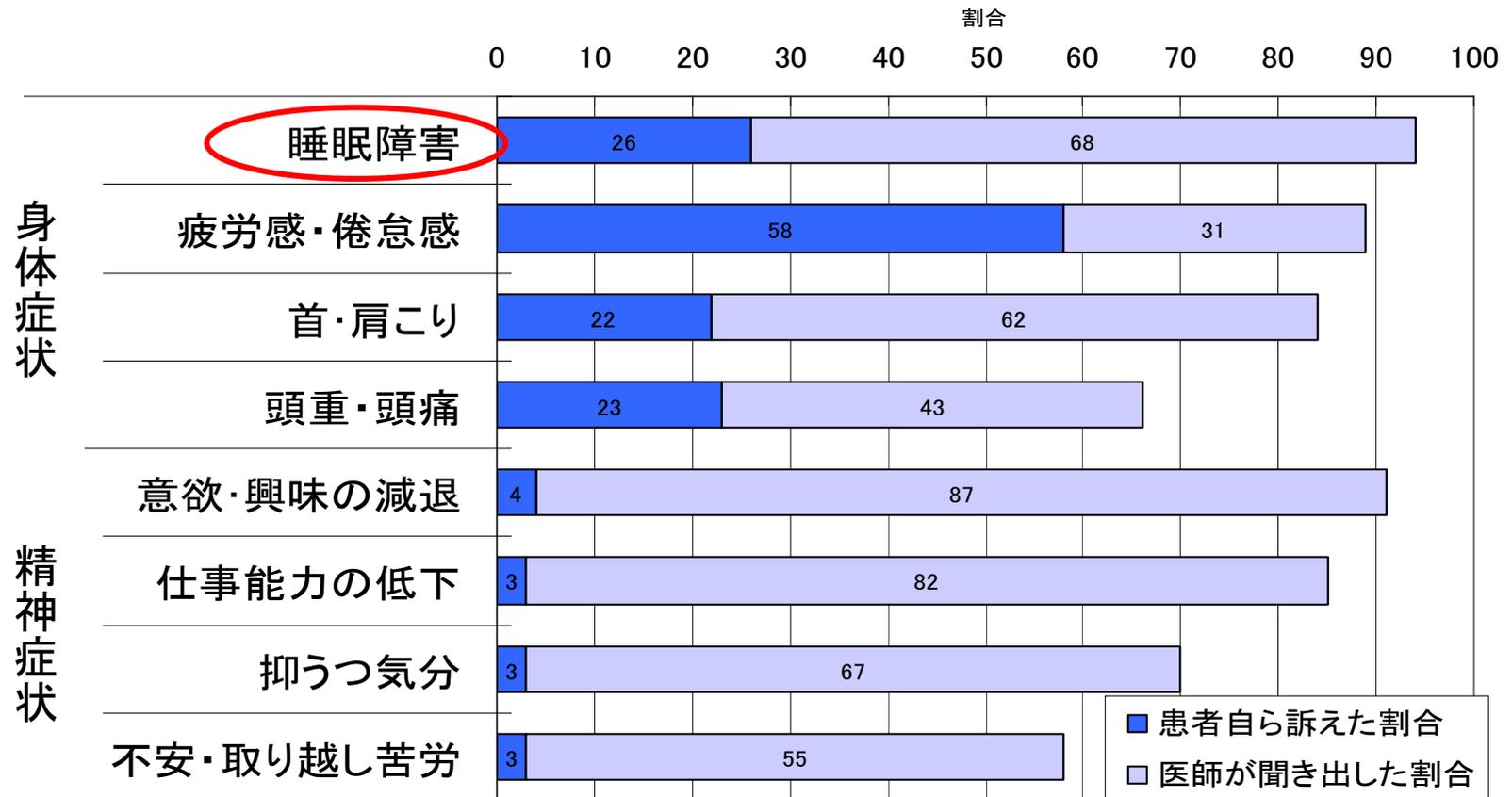
**うつ病等の人の4人
に3人は医療機関を
受診していない**

自殺の危険因子としての精神障害
— 生命的危険性の高い企図手段を用いた自殺失敗者の診断学的検討 —
飛鳥井望 (精神神経誌96:415-443、1994)

心の健康問題と対策基盤の実際に関する研究
川上憲人
(平成14年度厚生労働科学特別研究事業)

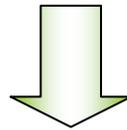
うつ病の症状

- うつ病の症状の訴え

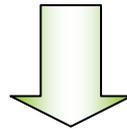


富士モデル事業（H18～）

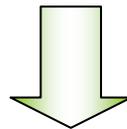
働き盛りの「**典型的うつ病**」が主対象



うつ病の身体症状 特に**不眠**の重視



うつ病の早期発見・早期治療



働き盛りのメンタルヘルス日本一

「富士モデル事業」の全体像

睡眠キャンペーン

「お父さん、ちゃんと眠れている？」

気づき

「2週間以上続く不眠はうつサイン」

「かかりつけ医に相談しよう」

紹介システム

つなぎ

かかりつけ医・産業医

精神科医

不眠が継続する
働き盛り男性

「富士モデル事業」は、「睡眠アプローチ」によるうつ病早期発見・治療のルート構築の取組としてスタート

中年男性の自殺対策上の課題

– 従来から、うつ病等の普及啓発は行われてきているが…
⇒ 従来通りの精神保健活動の限界

– 中高年男性の「**こころのバリア**」の存在

・うつ病、精神科への偏見、抵抗感

・うつ病が自分自身の問題として捉えられていない

⇒ ① 診療：うつ病の受診率(25)%

② 相談：「こころの相談」にはつながりにくい

● 対策上、何らかの工夫が必要

(日本人の働き盛り世代の気質を踏まえて…)

「睡眠キャンペーン」の戦略

- 睡眠についての啓発

「パパ(お父さん)、ちゃんと寝てる？」

「2週間以上の不眠はうつサイン」

「お医者さんに行かなくちゃ！」

- 娘から伝える

働き盛り男性への訴求性

- 多様な媒体の活用



静岡県パパ寝てる

検索

富士市における「睡眠キャンペーン」啓発の様子

カレンダー



リーフレット



ポスター



時刻表



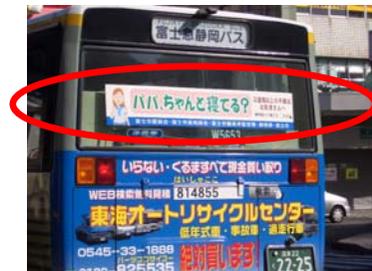
うちわ



医師用下敷き



バスのリアウィンドウ広告



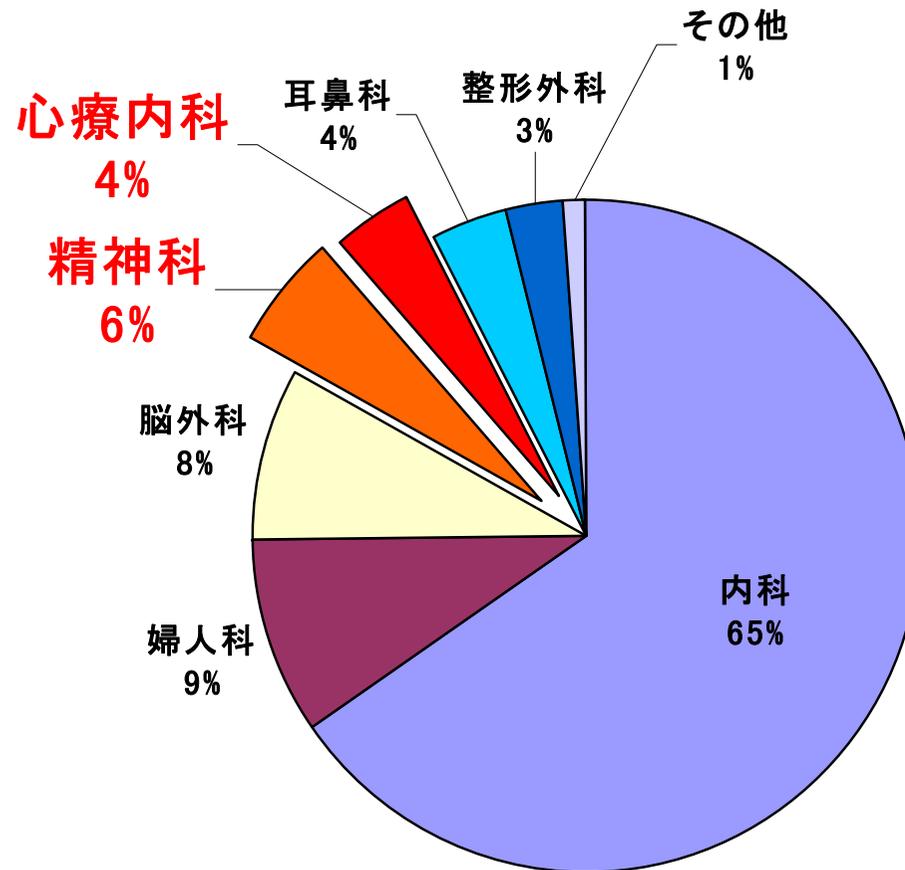
歩道橋の横断幕



富士労働基準協会、民間企業との連携によるイベント（参考）



抑うつ症状を呈する患者の 初診診療科



心療内科のプライマリーケアにおける初診患者330例
のうつ病実態調査。Self-rating depression scale(SDS)45
以上を示した患者161例の初診診療科

三木修::心身医学

42(9)2002

不眠を訴える患者が受診したら

35～69歳が対象

症例

睡眠薬処方を考慮するような不眠があれば
うつ病チェックを開始

不眠のチェック

Pt 「最近、眠れない日が続いて…」
「睡眠薬を出して欲しいんですが…」
「睡眠薬を飲んでも、あまり眠れないのですが…」

継続する不眠
かチェック

Dr 『眠れないのは、どのくらい続いていますか？』

Pt 「2週間以上になります。休みの日でも、毎日眠れません」

専用紹介状でチェック

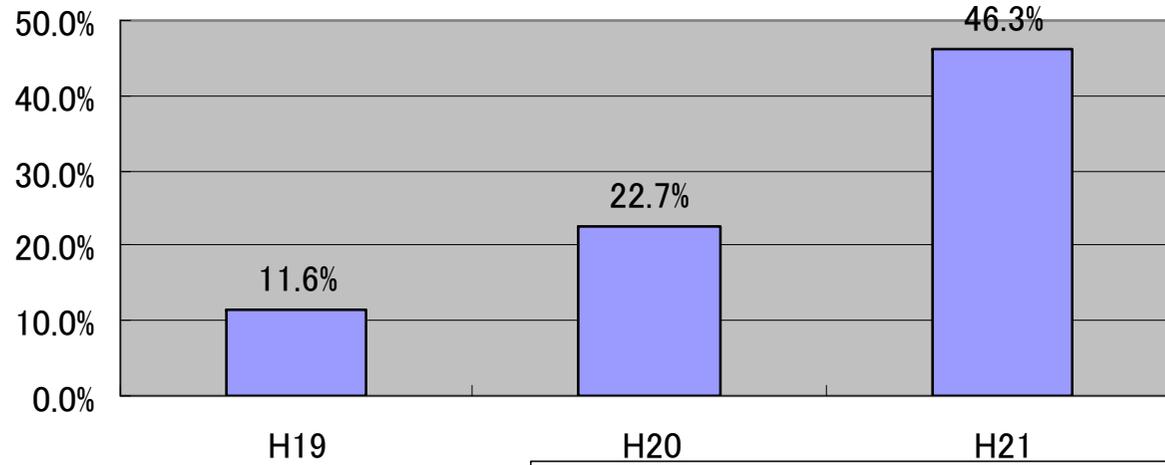
YES

NO

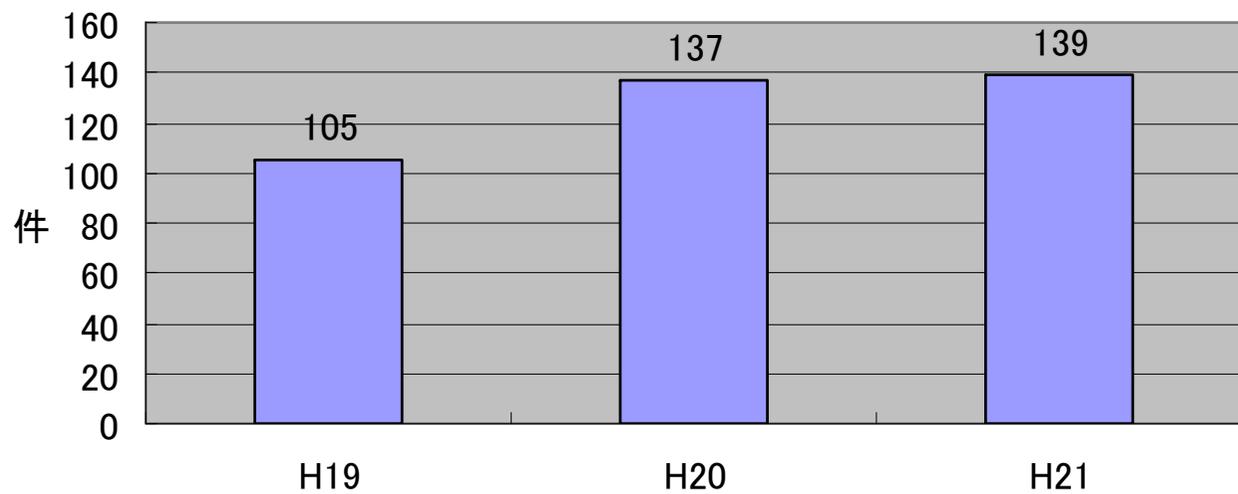
睡眠薬を投与

実績

睡眠キャンペーンの認知



紹介件数



381件

ハイリスク者への効果的アプローチ

ハイリスク者:「不眠が継続する働き盛り男性」



⇒どう紹介システムにつなぐか？

• 薬剤師連携: H19年10月～

・睡眠薬購入者は薬局へ



・睡眠薬購入者(特に連続使用者:ハイリスク者)へ

リーフレット配布・説明⇒紹介システムへの“つなぎ”

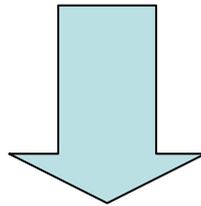
<かかりつけ薬局のゲートキーパー化>

健診: 市内健診機関の協力体制の構築: H20年7月～

今後の課題

キーワード

- まずはできるところから・・・「睡眠」を切り口に
- 「安全、安心なまちづくり」
- セーフティープロモーション



- 失業者や多重債務者等へのセーフティネット

静岡県自殺予防情報センター

電話：054-286-9248



全編 : 30分

内訳

一般編 : 8分

解説編 : 9分

実践編 : 13分