

心の健康

発行責任者

宮崎県精神保健福祉センター
宮崎県精神保健福祉連絡協議会宮崎市霧島1丁目1-2
TEL (0985)27-5663 FAX (0985)27-5276

「宮崎県自殺対策行動計画」を策定

宮崎県福祉保健課長 原 田 幸 二

皆様方には、日頃から本県における福祉保健行政の推進に御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

厚生労働省の人口動態統計によりますと、本県の自殺者数は平成9年以降、15年連続で300人を超えていましたが、平成24年は前年比37人（11.2%）減の277人と、平成8年の294人以来、16年ぶりに300人を下回っています。しかし、平成24年における人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率は24.7と全国で6番目に高い数字を示しています。

県では、自殺を個人の問題だけに帰するのではなく、自殺する個人を取り巻く社会に関わる問題として、平成21年2月に知事を本部長とする「宮崎県自殺対策推進本部」と民間団体で組織する「宮崎県自殺対策推進協議会」が共同で策定した「宮崎県自殺対策行動計画」に基づき、意識啓発や人材育成、相談体制の充実等の総合的な自殺対策に取り組んできたところです。

そして、昨年3月には、これまでの取組の課題や県民意識調査の結果等を踏まえ、より地域の実情に応じたきめ細やかな対策を進めるため、第2期自殺対策行動計画を策定しました。

第2期計画では、「平成28年までに自殺死亡率を平成17年と比べて25%以上減少させる」ことを目標に、市町村を中心とした取組の強化を図り、地域の絆づくりや、職場や学校、地域におけるメンタルヘルス対策を進めるほか、相談体制の充実や精神科医とかかりつけ医、救急医との医療連携等の体制づくりを当面の重点施策として掲げております。

近年のめまぐるしい社会経済情勢の変化などを背景に、現代社会は失業や長時間労働、孤独死、虐待、いじめなど、様々なストレスや悩みを抱えることが多くなっていますが、自殺対策をより実効性あるものとするためには、今後も関係団体と一体となって、地域の実情に応じたきめ細やかな対策を推進していくことが何より必要です。

また、計画の策定と実施に当たりましては、一人でも多くの尊い「いのち」を救うため、県民一人ひとりが自分に何ができるのかを考え、それぞれの立場で地域に密着したきめ細やかな取組を実行していくことが重要であるとの御意見を多数いただいておりますので、皆様方の一層の御理解と御協力をお願いいたします。

若年層をターゲットとした自殺対策（普及啓発）事業について （宮崎県精神保健福祉センターにおける取り組み）

I. 若年層をターゲットとした理由

当センターでは、自殺対策の一環として平成23年度より高校生を中心とした若年者へのこころの健康に関する普及啓発事業に力を入れています。それは、精神的な不調が生じやすい思春期の時期から、こころの健康に対して関心をもってもらうとともに、精神疾患の早期発見・支援の重要性について知ってもらうことが目的です。その背景には、宮崎県の自殺死亡率が、ここ数年にわたり全国に比して高い数値で推移していることに加え、自殺の大きな要因の一つである「うつ病」等の精神疾患の未治療期間（病気の症状が見られてから医療機関を受診するまでの期間）が30ヶ月と長いこと等の課題があります。精神的な不調を早期に発見し、適切な対処へと導くためには、若い世代に正しい知識を普及することが重要です。

II. 対象者に合わせた普及啓発（民間企業との連携による）

a) 若年者（主に高校生）向けの取り組み

【高等学校への訪問実施】

「こころの健康学校キャラバン」（H23年度）

高等学校の放送室を訪問し、教員との「こころの健康」に関するやりとりを昼休みに放送しました。県内5校を対象とし、精神疾患の理解と早期発見の重要性を直接生徒に伝えることで「こころの健康」についての普及啓発を行いました。－①

「ようこそ先輩・こころの課外授業」（H24年度）

高等学校2校を対象に当該校の卒業生を複数名講師として迎え、課外授業を行いました。内容としては高校時代の話など身近な話題から、自身のこころとの向き合い方など多岐にわたり、「一人で抱え込まずに、まずは身近な人に相談すること」の大切さを各講師から伝えていただきました。－②



①学校キャラバン（ドミニコ学園）の様子



②ようこそ先輩・こころの課外授業（宮崎日大高校）の様子

【特設サイト「宮崎こころの保健室」の開設（H24年度～）】

スマートフォン等の普及によりインターネットを媒体とした普及啓発も広がりを見せています。そこで若年者の「こころの健康」についての情報発信のため「宮崎こころの保健室」（<http://miyakoro.com/>）を特設サイトとして開設しました。ここでは10代によく見



られるこころの不調についての情報や簡単なチェックシートをウェブ上で記入することで「ストレス対処のタイプ診断」ができるコーナーなど、気軽に「こころの健康」についての知識を得ることができます。また、特色として「メールでの相談窓口」を設けており、匿名で時間を問わず相談が可能となっています。

す。「こころの保健室」についてはH25年度の普及啓発事業の中でも、ラジオ番組などを使った広報を行い広く周知を図っています。

b) 保護者等大人向けの取り組み

【シンポジウム「思春期のこころについて考えよう」の開催（H24年度）】

こころの不調などは本人がその症状に気づいていないことが多く、特に若年者の場合は不調をことばで表現したり自ら訴えることが難しいという特徴が見られています。そのため、周囲の大人が子どもの変化やSOSのサインに気づくことが必要です。そういった変化に気づいた時にどう対応し支えるかを考える機会として、思春期の子どもと保護者を対象とした上記のシンポジウムを開催しました。講師には宮崎東病院の心療内科医師（児童精神科医：赤松馨氏）をお迎えし、子どものこころの不調への向き合い方等、様々な場面での対応を解説していただきました。



なお、このシンポジウムはラジオ番組と連動させた企画であり、後日その模様は番組内で放送されました。

c) その他、一般県民向けの取り組み

「精神疾患が5大疾病のひとつになり、より身近な病気となっていること」「精神疾患には10代から発症するものもあること」「精神疾患は早期の対処が回復のカギであること」などの情報を広く一般県民に伝えることを目的に、テレビやラジオCMの放送や、図書館・商業施設でのパネル展、ショッピングモールや街頭でのチラシ配布等、様々な取り組みを行いました。



ました。

また、当センターでは、若年者のこころを支える取り組みの1つとして、これらの普及啓発業務の他、医師による「思春期精神保健診療相談」も定期的に実施しています。今後も積極的に情報発信を行うと共に、他専門関係機関との連携も含めたさらなる相談支援体制の充実を図っていくとしています。

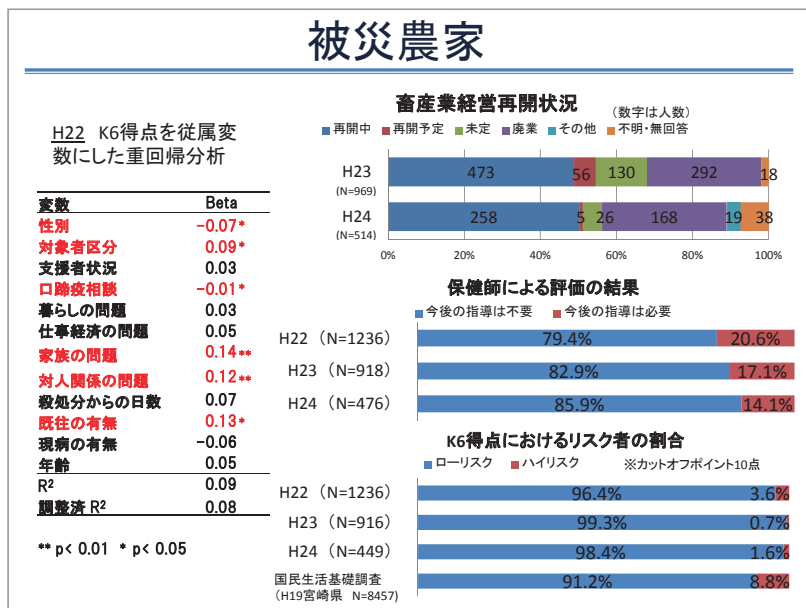
県立図書館でのパネル展（H25年度）

「口蹄疫被災における畜産農家・地域住民・防疫従事者の継続的健康調査」 (平成22～24年度 厚生労働科学研究費補助金 障害者対策総合研究事業 特別および分担研究) に関する研究報告

平成22年の宮崎県での口蹄疫被災における畜産農家、地域住民、防疫従事者について、今後の類似事例に対する精神保健対策に活かすことを目的に、平成22年から24年の3年間、関係機関と協力し、調査分析を行いましたので、主な調査結果について報告します。

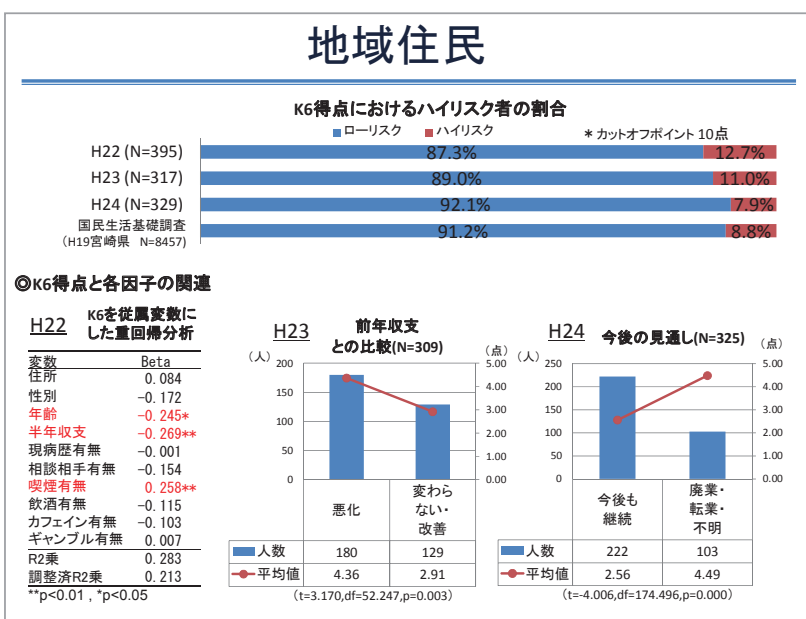
○被災農家

調査対象農家の再開率は約半数（被災2年後）でしたが、K6（うつと不安のスクリーニング尺度）得点は年毎に低下し、精神保健的ハイリスク者も減少していたことから、集団としては一定の回復を認めたと考えられました。またリスク因子は、女性、発生農家、口蹄疫に関する相談経験がないもののほか、家族や対人関係の問題、既往歴があるということがあげられ、被災前に何らかの問題を抱えていることも関連していると考えられました。



○地域住民

被災1年後までは、平時と比較して精神保健的にハイリスクな者の割合が高く、集団として影響を受けており、その背景として経済的影響等があることがわかりました。そして被災2年後で、ほぼ平時のレベルに回復する過程が把握できました。



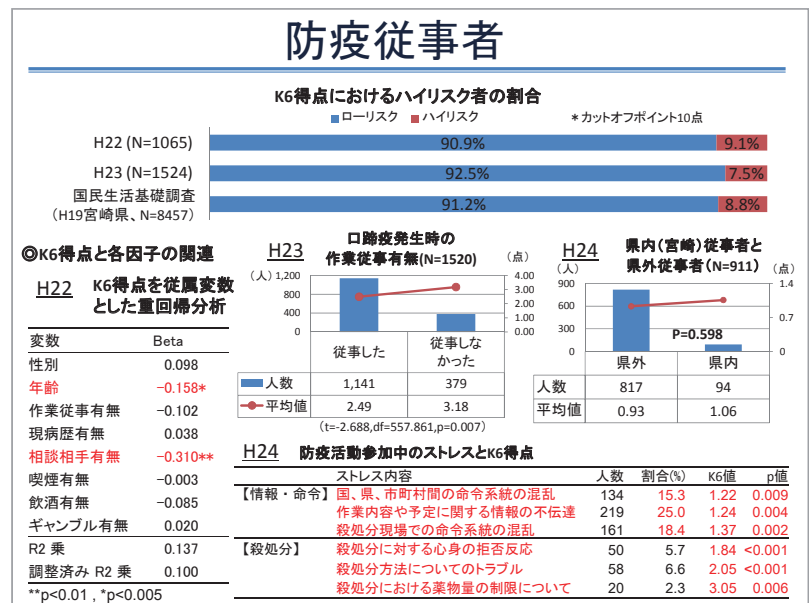
○防疫従事者

集団としての精神的影響は経年的に認められませんでした。K6得点との関連では年齢、作業者の状態、作業内容等、さまざまな要素との関連が認められました。

これらの結果より精神的不調には、個人の被災前の状態や経済問題、行政の在り方や防疫体制等、さまざまな要因が関わっていることがわかりました。

このことから、平時の地域保健活動の重要性や経済や仕事、暮らしを配慮した保健活動、精神保健的観点を踏まえた防疫体制や支援体制の整備等の必要性が示唆されました。今後は、研究知見が活用されるよう普及を図る予定です。

※被災農家、地域住民、防疫従事者の方々をはじめ、今回の調査研究に御協力頂いた全ての皆様に深く感謝申し上げます。



～精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）について（お知らせ）

○精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）の推移（平成25年3月31日時点）

精神障害者保健福祉手帳 5,713件

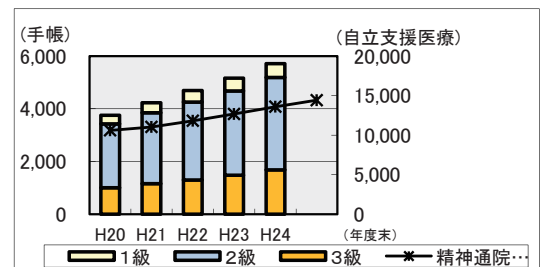
1級： 523件

2級：3,509件

3級：1,681件

自立支援医療（精神通院）14,416件

☆手帳・自立支援医療の交付件数は、毎年7～8%の推移で増加しています。



○更新手続きのお知らせ

精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療は更新手続きをおこなう必要があります！！

<精神障害者保健福祉手帳の場合>

有効期限は2年間です。手帳の「有効期限」の3ヶ月前から申請ができますので、お早めに市町村に申請手続きをしてください。

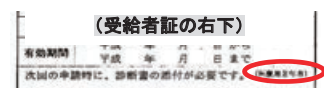
<自立支援医療（精神通院）の場合>

有効期限は1年間です。また、2年ごとに診断書を添付していただく必要があります。

☆受給者証右下に「手帳用2年目」「医療用2年目」と書かれている場合は、次回更新の時に診断書が必要になります。

受給者証の「有効期限」の3ヶ月前から申請可能です。

※更新するまでに日数がかかりますので、お早めに手続きをお願い致します。



○診断書の様式、作成マニュアルのご案内

申請書、診断書の様式、診断書作成マニュアルは、精神保健福祉センターホームページよりダウンロードすることも可能ですので、ご活用ください。（PDF形式、EXCEL形式）

宮崎県精神保健福祉センター <http://www.seihocenter-miyazaki.com/>

**第12回（平成25年度）宮崎県障がい者スポーツ大会
第13回全国障害者スポーツ大会九州地区予選会（鹿児島県・バレーボール競技：精神の部）報告**

**第12回（平成25年度）
宮崎県障がい者スポーツ大会**

第12回宮崎県障がい者スポーツ大会は、県内各地より1,653名の選手が参加して開催されました。

障がい者スポーツの祭典であるこの大会は、スポーツを通じて障がい者相互の交流を図り、障がい者の社会参加を推進するとともに、県民の障がいに対する理解を深めることを目的としています。

大会当日は天候に恵まれ、各会場で熱戦が繰り広げられました。

また、会場では、家族や友人など多くの方々から、選手の皆さんへ温かい声援が送られていました。

- 〔期日〕平成25年5月12日（日）
- 〔場所〕宮崎県総合運動公園
- 〔選手〕1,653名のうち、
精神障がい者374名
- ミニバレーボール（参加13チーム）優勝
 - 1パート 若草クリニック（宮崎市）
 - 2パート 若草upp（宮崎市）
 - 3パート チームビクトリー（日南市）
 - 4パート 虹の丘（宮崎市）
- グラウンド・ゴルフ（参加37チーム）優勝
 - Aコース 虹の丘A（宮崎市）
 - Bコース サメシマ（日向市）
 - Cコース「つきどん」（西都市）
- バレーボール（参加2チーム）優勝
江南よしみフェニックス

**第13回全国障害者スポーツ大会九州地区予選会
（鹿児島県・バレーボール競技：精神の部）**

九州地区予選会には、昨年度の宮崎県障がい者スポーツ大会バレーボール競技で優勝した「江南よしみフェニックスにこにこクラブ」が宮崎県代表チームとして出場しました。

九州地区予選会で優勝した場合、全国大会（スポーツ祭東京2013）への出場権を獲得することになります。

予選会は、福岡市が優勝しました。本県は1回戦で熊本県と対戦し、2-0で見事勝利。2回戦は優勝経験のある佐賀県に0-2と残念ながら敗戦しました。

- 〔期日〕平成25年4月27日（土）
- 〔場所〕鹿児島アリーナ
- 〔対戦成績〕

第1回戦 宮崎県 2-0 熊本県
第2回戦 宮崎県 0-2 佐賀県



〔ミニバレーボールの様子〕



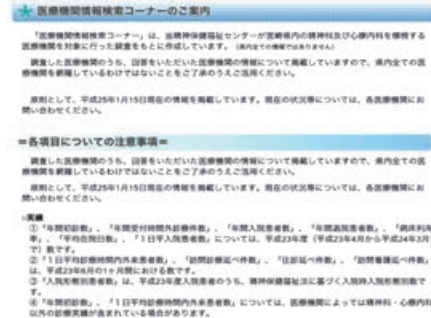
〔グラウンド・ゴルフの様子〕

精神保健福祉センターホームページの紹介

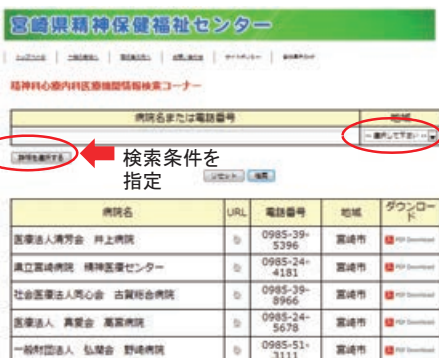
- ・ホームページのアドレスが変わりました。新しいドレスは、 <http://www.seihocenter-miyazaki.com/> です。
- ・新たに「**精神科心療内科医療機関情報**」検索サイトを作成しました。
- 平成25年1月15日 時点での各医療機関の具体的な機能や実績を掲載しています。 詳しい検索方法は下記のとおりです。



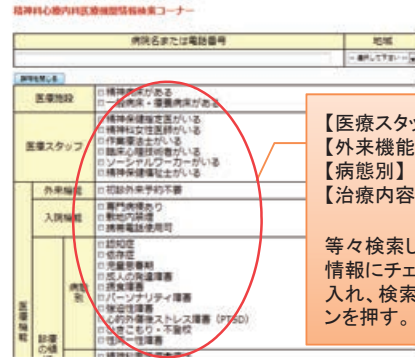
まずは
ここを
クリック



■ [続いてここをクリック](#)



地域を

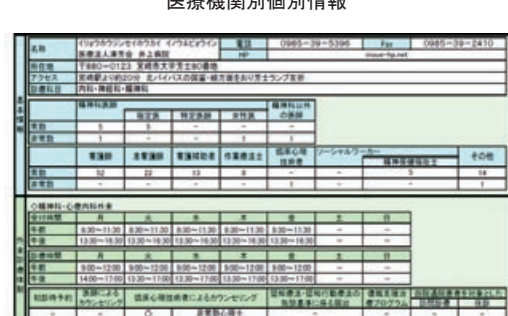


【医療スタッフ】
【外来機能】
【病態別】
【治療内容別】

等々検索したい
情報にチェック
入れ、検索ボタ
ンを押す。



クリックして情報をダウンロード



宮崎こころの保健室ホームページの紹介

- <http://miyakoro.com/>
 - ・精神的な不調が生じやすい思春期の若者向けのこころの健康の情報サイトです。
 - ・10歳代に見られるこころの不調に関する情報や自らのストレス対処・タイプのチェックリストなど様々な情報を掲載しています。
- **特徴はメールによる相談**
 - ・相談したいことがあるけど、誰に相談すればよいかわからないという方などのため、いつでも相談が書き込める メールによる相談窓口を設けています。

ひとりで悩まないで！
メールでの
相談

トップページ
下部のここを
クリック

掲 示 板

こころのほっと ステーション

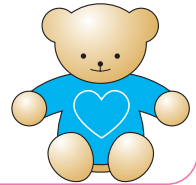
特設サイト「宮崎こころの保健室」を開設しています。

思春期におけるこころの問題に関する相談窓口やストレス診断に加え、メールによる相談も受け付けています。

詳しくは、下記のURLのホームページをご覧ください。

【アドレス】 <http://miyakoro.com>

宮崎こころの保健室 



家族教室のご案内

精神保健福祉センターでは、精神疾患（障害）についての家族のための教室を開いています。

教室に参加することで病気（障害）を理解し、ご本人への対応の仕方などを学び、ご家族自身が問題から解放され、自分自身の健康を取り戻すことができます。

■ 申込先：精神保健福祉センター TEL(0985)27-5663

【詳細は、直接お問い合わせください】

教室	対象者
依存症 家族教室	家族や友人などの依存症問題で悩んでおられる方及びその支援者（依存の対象：アルコール、ギャンブル、薬物など）
発達障害 家族教室	主に義務教育終了後の発達障害者の家族及びその支援者
摂食障害 家族教室	摂食障害を持つ方の家族及びその支援者

精神科医による診療相談のご案内

ご本人やご家族の悩みに専門の精神科医が個別に相談に応じます。

相 談	主な内容	日 程	時 間
一般診断相談	精神的な不調全般	第1・3水曜日	いずれも 午後2時 ～午後4時 (予約制)
ストレス診療相談	ストレスによる精神的な不調、うつ病等	第1・3木曜日 第2・4月曜日	
薬物関連診療相談	アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症	第1・3月曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調	毎月1～2回 (不定期)	

※日程・時間は、医師の都合等により変更となることがあります。

予約受付電話：TEL(0985)27-5663

こころの電話

月曜日～金曜日（祝祭日・12/29～1/3を除く）

【午前9時～午後7時】

専門の電話相談員が相談をお受けします。

※様々な悩みを幅広くお受けしております。今の辛い気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。

専用回線：TEL(0985)32-5566

家族のつどいのご案内

同じ悩みを持つご家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、まずは家族自身が回復することを目的としたグループミーティングを行っています。

- ギャンブル依存症者の家族のつどい
- 薬物依存症者の家族のつどい
- 摂食障害者の家族のつどい

■ 問合せ先：精神保健福祉センター TEL(0985)27-5663

【詳細は、直接お問い合わせください】

図書室利用についてのご案内

センター内にある図書室は、どなたでも利用できます。貸出しも行っています。

- 図 書 専門書だけではなく、一般向けの読みやすい雑誌、図書も置いています。
- ビデオ 研修を目的としたもの、作業所等社会復帰施設の活動状況などを紹介したものなどがあります。
- パネル こころの健康、高齢者のうつ、働き盛りのうつ、統合失調症、アルコール依存症とうつなどの各種シリーズがあり、研修会や各種大会行事などの啓発用展示としてもご利用できます。

※ホームページに図書やビデオなどの一覧を一部掲載しています。

センター付近略図・交通のご案内



宮崎駅から

- タクシー 約10分
- バス利用 ボンベルタ橋前の「ボンベルタ橋前バス停」まで徒歩10分。そこから7番線（海洋高校～下北方線）で「和知川原バス停」下車徒歩5分。又は、8番線（平和台～青葉町線）で「和知川原バス停」下車徒歩5分。

宮交シティから

- バス利用 7番線（宮交シティ～下北方線）で「和知川原バス停」下車徒歩5分

宮崎県精神保健福祉連絡協議会のホームページ

宮崎県精神保健福祉連絡協議会では、ホームページを開設しています。協議会や関係団体の活動など精神保健福祉の取り組みを紹介しています。詳しくは下記のアドレスのホームページをご覧ください。

【アドレス】 <http://www.miya-seiren.com>

宮崎県精神保健福祉センター連絡先

〒880-0032

宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター4階

TEL：0985-27-5663 / FAX：0985-27-5276

<http://www.seihocenter-miyazaki.com/>



この広報紙は赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。