

【基本目標2】 ライフステージに応じたこころの健康づくり

子どもから高齢者までこころの健康に関する理解を深め、地域全体でこころの健康づくりを支える社会の基盤づくりを推進します。

豊かな社会生活を営むためには、身体 の健康とともに、こころも健康であることが大変重要です。こころの健康を保つためには、身体 の健康づくりと同じように適度な運動やバランスのとれた食生活などの規則正しい生活習慣が大切です。さらに、心身の疲労回復のための十分な睡眠をとることやストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせないことです。

しかし、社会経済情勢の変化や価値観の多様化が進む中においては、ストレス過多となり誰もがこころの健康を損ない、うつ病などこころの病となる可能性があります。

こころの病は、脳の働きと密接な関係があります。身体的な疾患に比べこころの病の理解が進んでいないため、間違った思い込みや偏見などにつながっています。また、社会問題となっている自殺の背景の一つにこころの病の存在もあり、こころの健康は個人の生活の質だけでなく、社会にも大きな影響を与えます。

このようなことから、すべての世代で健やかなこころを支える社会づくりを目指し、ライフステージごとにこころの健康や病気に関する知識の普及啓発を図ります。また、市民一人ひとりがこころの不調に気づき、支えあえるような環境づくりを進めます。

【ライフステージの分け方と施策】

区 分	年 齢	施 策
胎児期 (妊娠期)		こころの健康の保持・増進
乳幼児期	0 歳～6 歳 (未就学児)	こころの発達促進
学童期	7 歳～12 歳 (小学生)	こころの健康増進
思春期	13 歳～18 歳 (中学・高校生)	こころの健康増進
成人期・壮年期	19 歳～64 歳	こころの健康の正しい理解
高齢期	65 歳以上	生きがいづくりと社会参加の促進

ライフステージに応じたこころの健康づくり

		0歳		6歳 7歳		12歳 13歳		18歳 19歳		39歳 40歳		64歳 65歳							
		胎児期(妊娠期)		乳幼児期		学童期		思春期		成人期		壮年期		高齢期					
ライフイベント		妊娠 出産		出生		小学校入学		中学入学 高校入学 受験		就職 結婚 子育て		異動・昇進 退職		子どもの巣立ち					
身体の変化		ホルモンバランスの変化		各種身体機能の成長		体内リズムの完成		体格の成長		第2次性徴 身体の完成		身体の機能低下							
課題		マタニティブルー						休養		◆過度なストレス		◆睡眠不足							
										◆過度な飲酒									
								いじめ、不登校、引きこもり											
										マタニティブルー		産後うつ							
								うつ病などの精神疾患											
								インターネット・アルコール・薬物などの依存症											
								虐待、いじめ、事件・事故等の体験による心的外傷(PTSD、トラウマなど)											
施策		こころの健康の保持・増進		こころの発達促進		こころの健康増進				こころの健康の正しい理解				生きがいづくりと社会参加の促進					
主な取組		普及啓発・学習		⑤乳幼児健康相談事業		③⑧ 青少年健全育成支援事業				②① 事業所での健康教育				⑤⑩ 認知高齢者見守り事業					
				① 母子健康手帳交付		⑥ 赤ちゃん訪問事業		③⑨ 人権教育推進事業				②⑥ 健康教育事業							
						③⑤ 子育て支援センター活動事業		②⑩ 薬物乱用防止等の教育				②⑦健康づくりのための地域活動支援事業							
								④④ 性教育の推進				⑤① シルバー人材センター事業							
												⑤② 老人クラブ活動促進							
		支援体制		④⑤ 自殺対策事業															
				① 健康相談		③⑥ 乳幼児育成指導事業		④⑩ 心の教室における相談				④⑥ 健康相談事業				⑤④ 介護相談員派遣事業			
③ ハイリスク妊婦への保健指導				③⑦ 就学教育相談事業		④① 心のケア充実対策事業				④⑦ 男女共同参画推進センターにおける相談									
				④② 学校適応指導教室				④⑧ 市民生活相談事業											
				④③ 少年センターにおける相談				④⑨ 障害者相談支援事業				⑤⑤ 総合相談支援事業							
		③④ 要保護児童対策事業																	

※ 主な取組 : 具体的内容については、各ライフステージの主な取組に記載

現在行っている取組

拡充する取組

新規の取組

(1) 胎児期（妊娠期）

施策：こころの健康の保持・増進



【この時期の特徴】

新しい命に出会える喜びがある反面、その責任に対するプレッシャーによる不安、身体機能やホルモンバランスの急激な変化に伴い、マタニティブルー^{*17}など精神的に不安定になりやすい時期です。

【課題と今後の方向性】

近年、地域でのつながりが希薄化しており、身近で妊娠、出産、育児を知る機会が減少しています。そのため、出産や育児への不安が増大し、母体のホルモンバランスの急激な変化も重なり、産後うつ^{*18}などを発症する妊婦がみられます。

このようなことから、医療機関などと連携を図り、妊娠期における心身の変化に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、安心して出産できるよう支援します。

【主な取組】

No	事業・取組	概 要
1	再掲 母子健康手帳交付 健康相談	母子の健康状態を管理するとともに、個別相談や保健指導を通じて、妊娠、出産、育児に関する正しい知識を周知する。
3	再掲 ハイリスク妊婦への保健指導	若年、高齢、疾病を有する妊婦を対象に相談や保健指導を実施し、母体の健康や胎児の発育を促す。
34	要保護児童対策事業	子どもの虐待防止を図るため、要保護児童などの早期発見と適切な保護や、要保護児童及びその家族などへ支援を行う。

*17 マタニティブルー：妊娠期から出産直後の急激なホルモンの変化から、情緒不安定になる状態

*18 産後うつ：産後1か月頃から、抑うつ的な状態が持続し、治療が必要となる場合が多い。

(2) 乳幼児期（0歳～6歳：未就学児）**施策：こころの発達促進****【この時期の特徴】**

乳幼児は、保護者の愛情や周囲の環境との関係の中で基本的な信頼感を築きあげ、その見守りの下で次第に自分の世界を広げ、自律心、主体性、自発性を培っていきます。

【課題と今後の方向性】

子どもの健やかなこころの発達を促進するには、保護者の愛情と適切な育児が重要です。近年、核家族化の進展や地域でのつながりの希薄化し、身近に相談できる人が少ないことから育児に不安をもつ母親が増えています。また、家族の病気や障害、形態の変化などにより育児が困難となっている家庭もみられます。

このようなことから、保護者のこころの安定と自信を持って子育てができるよう、仲間づくりができる環境の整備を図ります。また、保育所、幼稚園など子育てに関係する機関と連携し、保護者が子どもの発達を理解し、それぞれの発達に合わせた子育てができ、乳幼児の健やかなこころの発達を促進できるよう支援します。

【主な取組】

No	事業・取組	概 要
5	再掲 【拡充】 乳幼児健康相談事業	健康相談や離乳食教室などを開催し、乳幼児の発達に関する指導助言を行う。
		【拡充内容】乳幼児の発達段階に応じた基本的な生活習慣の重要性に関する講座を開催する。
6	再掲 赤ちゃん訪問事業 (乳幼児全戸訪問)	乳児の家庭を全戸訪問し保健指導や子育ての情報提供を行う。また、乳児の順調な発育や産後の母親の体調などを把握し、支援を必要とする家庭に継続的な訪問指導や子育て支援サービスを提供する。

第2次健康おおむら21計画

各 論【基本目標2】

35	子育て支援センター活動事業	保護者の育児不安やストレスの軽減を図り、子どもの健やかな成長を促進するため、こどもセンターや保育施設を地域の子育て支援の拠点と位置付け、子育てに関する講演会の開催や子育てに関する総合的な相談を実施する。
36	乳幼児育成指導事業	保護者の育児不安の軽減や乳幼児の発達を促すため、心身の発達が気になる乳幼児の保護者を対象に、子どもの発達に関する専門的な相談を実施する。
37	就学教育相談事業	就学予定児で心身に障害のある子どもを対象に発達状況を把握し、保護者の悩みや不安、要望などに関する相談を実施する。
34	再掲 要保護児童対策事業	子どもの虐待防止を図るため、要保護児童などの早期発見と適切な保護や、要保護児童及びその家族などへ支援を行う。



◆◆◆ 様々な体験が、たくましく生きる力を育てます… ◆◆◆

大脳は3歳頃から徐々に発達し、6歳までには総合的判断力や理性を働かせることができる高度な思考が最後に育ちます。

大脳には様々な体験（褒められる、失敗するなど）が記憶されることで、たくましく生きる力が育っていきます。

自分でやりたい意欲が強くなっている3歳児。失敗しても自分でしようとすることは、できるだけ見守ってあげましょう。

(3) 学童期（7歳～12歳：小学生）**施策：こころの健康増進****【この時期の特徴】**

急速に認知能力が高くなり、学校での学習や様々な経験を通し、社会的に認められる存在になるための基礎が培われていきます。行動範囲が広がるにつれ、集団活動や様々な人との交流が増えることから他者への関心が高まり、自己に対する肯定的な意識を持ち始めます。自己肯定感による自信が養われ、こころの安定に必要な強さや良好な人間関係を築く力が育成されていきます。

【課題と今後の方向性】

インターネットなどを通じた擬似的、間接的な体験が増加する一方、人と人との交流や自然との触れ合いなどの体験活動が減少し、健やかなこころの成長に影響を及ぼしています。いじめや不登校の背景には、家庭環境や学習面の不適応、友人関係とのトラブルなど様々ですが、適切な対応により未然に防げる可能性は高くなります。

このようなことから、家庭、学校、地域などと連携し、こころを育む活動や子どもの状況に応じた支援を行いながら、こころの安定と豊かな人間関係の構築を促します。

【主な取組】

No	事業・取組	概 要
38	青少年健全育成支援事業	ココロねっこ運動 ^{*19} の推進や子どもの心身の発達、子育てに関する研修会や講座などを開催する。
39	人権教育推進事業	児童生徒の発達段階に応じ学校教育活動の中で、人権に対する理解を深め自他を思う心や態度を養う。
40	心の教室における相談	児童生徒の心の安定を図るため、気軽な相談相手として相談員を配置する。

*19 ココロねっこ運動：子どもの心の根っこを育てるために、大人のあり方を見直し、みんなで子どもを育てる長崎県独自の県民運動

第2次健康おおむら21計画

各 論【基本目標2】

41	心のケア充実対策事業	カウンセリング機能を充実し児童生徒の心のケアを図るため、臨床心理士、社会福祉士、言語聴覚士などのスクール・ソーシャル・ワーカー（SSW）を配置する。
42	学校適応指導教室	不登校の児童生徒が学校や集団活動に適応できるよう、生活指導や学習指導などを実施する。
43	少年センターにおける相談	非行や不登校などの悩みをもつ人を対象に、その悩みを解決するための相談を実施する。
34	再掲 要保護児童対策事業	子どもの虐待防止を図るため、要保護児童などの早期発見と適切な保護や、要保護児童及びその家族などへ支援を行う。

◆◆◆ 早寝・早起き・朝ごはん ◆◆◆

早寝・早起き・朝ごはんは、「身体」と「こころ」のバランスを整えるために大切なことです。



早寝：成長ホルモンは午後10時から午前2時頃をピークに分泌されます。このため、この時間帯にぐっすり眠ることで成長ホルモンが多く分泌され、成長が促進されます。



早起き：朝日を浴びることで体内時計がしっかり作られ、昼間の活動が活発になります。

早寝、早起きをして十分な睡眠をとることで、昼間に学習したことや経験したことの記憶を整理したり、身体を休めたりと心身のメンテナンスをしてくれます。



朝ごはん：朝ごはんではブドウ糖をはじめとする栄養素が入ることで脳の目覚めが良くなり、身体の働きが活発になります。

(4) 思春期（13歳～18歳：中学・高校生）

施策：こころの健康増進



【この時期の特徴】

身体的発達と精神的発達がアンバランスとなり、情緒が不安定になりやすくなります。第二次性徴による男女の性の違いが見られ、異性への興味関心が出始める頃です。

家庭よりも学校などでの集団生活の時間が増え、大人よりも友人との関係が強くなります。周囲の影響も受けながら、自らの生き方を模索し自立した大人となるために移行していく時期です。

【課題と今後の方向性】

インターネットなどの普及により有害な情報に巻き込まれやすい環境の中、性に関することや薬物などの問題がみられます。また、心身がアンバランスとなるため、様々な悩みや不安に子ども自身がうまく対応することができず、不登校や心身症などがみられてきます。

このようなことから、家庭、学校、地域などと連携し、思春期における心身の変化に関する知識の普及啓発を図りながら、自他の命や身体を大切にし、自立した大人となるよう支援します。

【主な取組】

No	事業・取組	概 要
38	再掲 健全育成協議会支援事業	ココロねっこ運動 ^{*18} の推進や子どもの心身の発達、子育てに関する研修会や講座などを開催する。
39	再掲 人権教育推進事業	児童生徒の発達段階に応じ学校教育活動の中で、人権に対する理解を深め自他を思う心や態度を養う。
20	再掲 薬物乱用防止等の教育	保健学習や保健指導において、薬物、喫煙による健康への害についての正しい知識を習得し、判断力を身につけられるよう指導を行う。
44	性教育の推進	中学校・高校で性と生に関する正しい知識の普及啓発のため、講演会などを開催する。

第2次健康おおむら21計画

各 論【基本目標2】

40	再掲 心の教室における相談	児童生徒の心の安定を図るため、気軽な相談相手として相談員を配置する。
41	再掲 心のケア充実対策事業	カウンセリング機能を充実し児童生徒の心のケアを図るため、臨床心理士、社会福祉士、言語聴覚士などのスクール・ソーシャル・ワーカー（SSW）を配置する。
42	再掲 学校適応指導教室	不登校の児童生徒が学校や集団活動に適應できるよう、生活指導や学習指導などを実施する。
43	再掲 少年センターにおける相談	非行や不登校などの悩みをもつ児童生徒等を対象にその悩みを解決するための相談を実施する。
34	再掲 要保護児童対策事業	子どもの虐待防止を図るため、要保護児童などの早期発見と適切な保護や、要保護児童及びその家族などへ支援を行う。

◆◆◆ ネット世代の子どもたち ◆◆◆

インターネットなどの普及により様々な情報を得る機会が増え、容易に情報を発信できるようになり、パソコンや携帯電話が子どもたちのコミュニケーションの主な手段の一つとなっています。しかし、情報化の進展はプラスの面だけでなく、ネットいじめやネット依存などマイナスの面もみられます。

インターネットに依存しすぎると、自分の意志でインターネットや携帯電話をやめることができない、インターネットをしていないと不安になりイライラするなどの症状がみられます。これは、「脳が自動的に物質や行為（この場合、インターネット行為）を求めてしまう」というアルコールやギャンブル依存症などと同じような状態です。ネット依存が重度となると、個人の意志力や精神力でのコントロールが難しくなります。

【参考：依存の種類と脳の状態と治療法】

種類	主なもの	脳の状態	治療法
行動依存	ゲーム 買い物 インターネット ギャンブル	ゲームなどの行為により脳内の興奮作用を起こすドーパミンが過剰分泌され、快楽気分が恒常化する。ストレスなどの刺激により脳が自動的に快楽を求め、同じ行為を繰り返す。	依存しなくてもよい状態に戻す薬はないため、依存する行動や物質を絶つこと。しかし、絶つことは自力や家族の力だけでは極めて困難なため、専門のリハビリや自助グループへつなげることが最も重要。
物質依存	アルコール 薬物 タバコ	アルコールや薬物などが脳の神経細胞に作用して神経機能が変化するため、アルコールや薬物なしでは正常な状態が保たれない。	

(5) 成人期・壮年期（19歳～64歳）

施策：こころの健康の正しい理解



【この時期の特徴】

社会人として歩み始め、働くことや子育てなど生活が充実し、家族の大きな支えとなるとともに、社会的な責任が大きくなります。日頃の忙しさから休養を十分にとれず、様々な問題を抱え込み過度なストレスから、アルコールなどの依存症やうつ病などこころの病も増加します。

【課題と今後の方向性】

こころの健康は、睡眠や飲酒などの生活習慣と深い関係があります。本市においても成人の4人に1人は睡眠不足を感じており、こころの健康を維持するための心身の疲労回復ができていない状況がみられます。

こころの病は、早期に医療機関を受診し、適切な治療を受けることで重症化を防ぐことができます。しかし、こころの病に対しての理解が十分でなく、本人や周囲もこころの不調に気づくことが遅れ、重症化しているケースもみられます。

このようなことから、地域や事業所などと連携を図り、こころの健康やこころの病に関する正しい知識の普及啓発に取り組むとともに、一人ひとりがこころの不調に早期に気づき、重症化しないよう支援体制の充実を図ります。

【主な取組】

No	事業・取組	概 要
21	再掲 【新規】 事業所での健康教育	事業所等において、従業員のメンタルヘルス、アルコール依存症、うつ病などのこころの病に関する健康教育を実施する。
26	再掲 【拡充】 健康教育事業	町内会など各種団体に対し、メンタルヘルスに関する講座を開催する。 【拡充内容】アルコール依存症やうつ病などこころの病に関する健康教育を実施する。
27	再掲 【拡充】 健康づくりのための 地域活動支援事業	各地域における介護予防の拠点づくりを進めるため、地域住民を対象に健康づくりや介護予防などの講習会を開催する。 【拡充内容】地域の活動組織の拡大や人材育成を図り、地域での主体的な介護予防活動の推進を図る。

第2次健康おおむら21計画

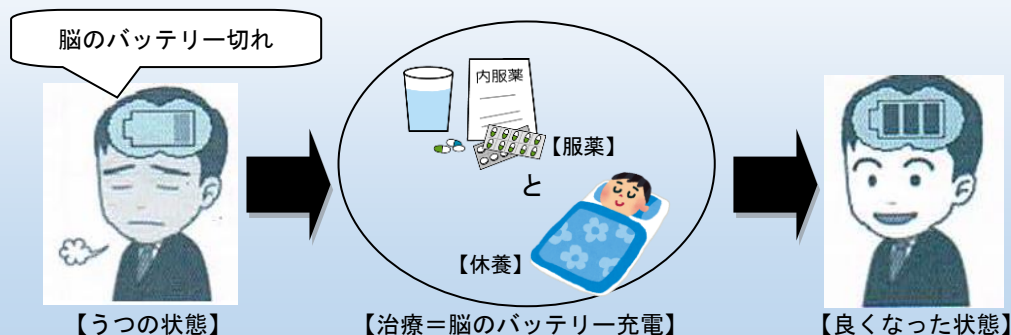
各 論【基本目標2】

45	【拡充】 自殺対策事業	こころの問題に関する正しい知識の啓発や早期発見、早期対応ができる人材育成のための研修会を開催する。また、自殺対策ネットワーク会議、自殺対策実務者会議などを開催し総合的な相談支援体制の構築を図る。 【拡充内容】 こころに悩みを抱える人が、いつでも相談できる体制の充実を図る。
46	健康相談事業	うつ病などのこころの病や、引きこもりなどこころの健康に関する様々な問題を抱えた当事者や家族を対象に相談を実施する。
47	男女共同参画推進センターにおける相談	DV、セクシュアルハラスメントなど女性に対する暴力などの相談を実施する。
48	市民生活相談事業	消費生活など日常生活のトラブルに関する専門的な情報を提供する。また、人権、消費生活などの様々な悩みや心配事を抱えた人を対象に専門的な相談を実施する。
49	障害者相談支援事業	障害者（児）やその家族を対象に、日常生活や社会生活に関する相談を実施する。

◆◆◆ うつ病は、脳の疲れが原因です… ◆◆◆

うつ病は、「セロトニン」「ノルアドレナリン」という脳内ホルモン（神経伝達物質）が減少するために、気分が落ち込むなどの精神症状や、食欲がない、眠れないなどの身体症状がみられます。

つまり、うつ病は、「脳のバッテリー切れの状態」であることから、「服薬（脳内ホルモンを増やすなど）と休養」が必要であり、治療を早めに行うことで脳の回復も早くなります。



(6) 高齢期（65歳以上）

施策：生きがいづくりと社会参加の促進



【この時期の特徴】

多くの人が退職し、社会的な役割の変化や人とのつながりの減少、子どもの巣立ちなど家族の形態が変わり、今までのライフスタイルが大きく変化する時期です。年齢を重ねるにつれ身体の機能も低下し、閉じこもり傾向が見られてきます。

【課題と今後の方向性】

核家族化の進展や地域でのつながりが希薄化している中、閉じこもり傾向が高まり、認知症やうつ病などを発症するケースがみられます。高齢期では様々な疾患を抱え、病状の個人差も大きいことからこころの不調に気づかず、心身の負担が大きくなることも懸念されます。

このようなことから、高齢者一人ひとりが生きがいを感じながら社会生活を営むことができるとともに、仲間づくりや生涯現役として活動できる環境づくりに取り組みます。また、こころの不調に早期に気づき重症化しないよう、地域での見守りの強化や、認知症やうつ病に関する正しい知識や予防法の普及啓発を図ります。

【主な取組】

No	事業・取組	概 要
50	認知高齢者見守り事業	認知症の知識や予防法に関する普及啓発や、地域で認知症の方を支援するためのサポーター養成講座を開催する。また、高齢者等見守りネットワーク協議会を開催し認知症見守り支援体制の構築を図る。
26	再掲【拡充】 健康教育事業	町内会など各種団体に対し、メンタルヘルスやうつ病、アルコール問題などの健康教育を実施する。 【拡充内容】介護予防教室と連動し、うつ病などこころの病と認知症に関する健康教育を実施する。
27	再掲【拡充】 健康づくりのための 地域活動支援事業	各地域における介護予防の拠点づくりを進めるため、地域住民を対象に健康づくりや介護予防などの講習会を開催する。 【拡充内容】地域の活動組織の拡大や人材育成を図り、地域での主体的な介護予防活動の推進を図る。

第2次健康おおむら21計画

各 論【基本目標2】

51	シルバー人材センター事業	高齢者の社会参加を促進するため、就業機会の拡大を図る。
52	老人クラブ活動促進事業	高齢者の教養の向上や健康の増進のため、老人クラブが実施するレクリエーションや地域社会との交流活動の促進を図る。
53	熟年大学校事業	高齢者の生きがいや学習意欲を高めるため、趣味や教養など様々な講座を開催する。
45	再掲【拡充】 自殺対策事業	こころの問題に関する正しい知識の啓発や早期発見、早期対応ができる人材育成のための研修会を開催する。また、自殺対策ネットワーク会議、自殺対策実務者会議などを開催し、総合的な相談支援体制の構築を図る。 【拡充内容】こころに悩みを抱える人が、いつでも相談できる体制の充実を図る。
54	介護相談員派遣事業	介護保険サービス利用者とその家族の不安などを解消するため、相談員やボランティアが各種相談を実施する。
47	再掲 男女共同参画推進センターにおける相談	DV、セクシュアルハラスメントなど女性に対する暴力などの相談を実施する。
55	総合相談支援事業	高齢者の総合的な相談窓口として、虐待、消費者被害など支援を必要とする高齢者を把握する。さらなる支援が必要な場合は、状況に応じたサービスを提供する。

◆◆◆生活習慣病と認知症との関連◆◆◆

認知症とは、いろいろな原因で脳細胞が死滅したり働きが悪くなったため、様々な症状が起こり生活する上で支障が出ている状態がおおよそ6か月以上継続した場合を言い、生活習慣病との関連も分かっています。

【認知症の主な種類と特徴】

種類	脳の状態	特徴など
脳血管性認知症	脳の血管が詰まり、脳細胞が一部死んでいる状態 	・脳出血や脳梗塞が原因で起こる。 ・脳血管疾患の再発などにより急激に進行することがある。 ・認知症の約2～3割を占める。
変性疾患	脳細胞が全体的に死んで萎縮している状態 	・アルツハイマー型認知症 認知症の約半数を占める。 糖尿病との関係があると言われる。 薬で進行を遅らせることができる。 ・レビー小体型認知症 認知症の約1割を占める。 神経細胞の中にレビー小体と呼ばれるものが出現し発症する。

第2次健康おおむら21計画

各 論【基本目標2】

(7) 評価指標

評価指標については、以下のよう定めます。

分野	指 標	区分		市の現状		最終 目標値	データ ※
		年齢等	性別	現状値	年度	H35年度	
休 養	再掲 睡眠による休養が十分に とれていない人の割合	20～60歳代	男女	24. 0%	H25	15%	③
	ストレスを強く感じている人の割合	20～60歳代	男女	24. 6%	H25	15%	
飲 酒	再掲 過度な飲酒をしている人の割合	40～74歳	男性	8. 8%	H24	7. 5%	④
			女性	2. 8%	H24	2%	
そ の 他	何らかの地域活動をしている高齢者の割合	65歳以上	男女	53. 2%	H23	80%	⑤
	自殺者数	全市民	男女	23人	H25	16人以下 (H28)	⑭

※データ元

③：	大村市食育市民アンケート調査
④：	大村市国保特定健診保健指導報告
⑤：	大村市日常生活圏域ニーズ調査
⑭：	警察統計