

### 33103 こころの健康づくりの推進

(主担当:保健衛生室 地域保健課)

#### 主な取組内容

1. 県民がこころの健康づくりの重要性を認識し、自ら実践することができるようにするため、こころの健康に関する啓発を行います。
2. 身近なところでこころの健康づくりを支援できるよう、職域・学校・地域機関等と協働して、支援体制を整備するとともに、支援者であるリスナー養成を積極的に行います。
3. 地域精神保健福祉活動を推進するため、市町村および関係機関に対し専門的立場から技術指導および技術支援を行います。

#### こころの健康づくり事業

今年度伊賀管内においては、下記の4つの柱にもとづき、管内におけるこころの健康づくり事業の環境整備・人材育成に取り組んだ。

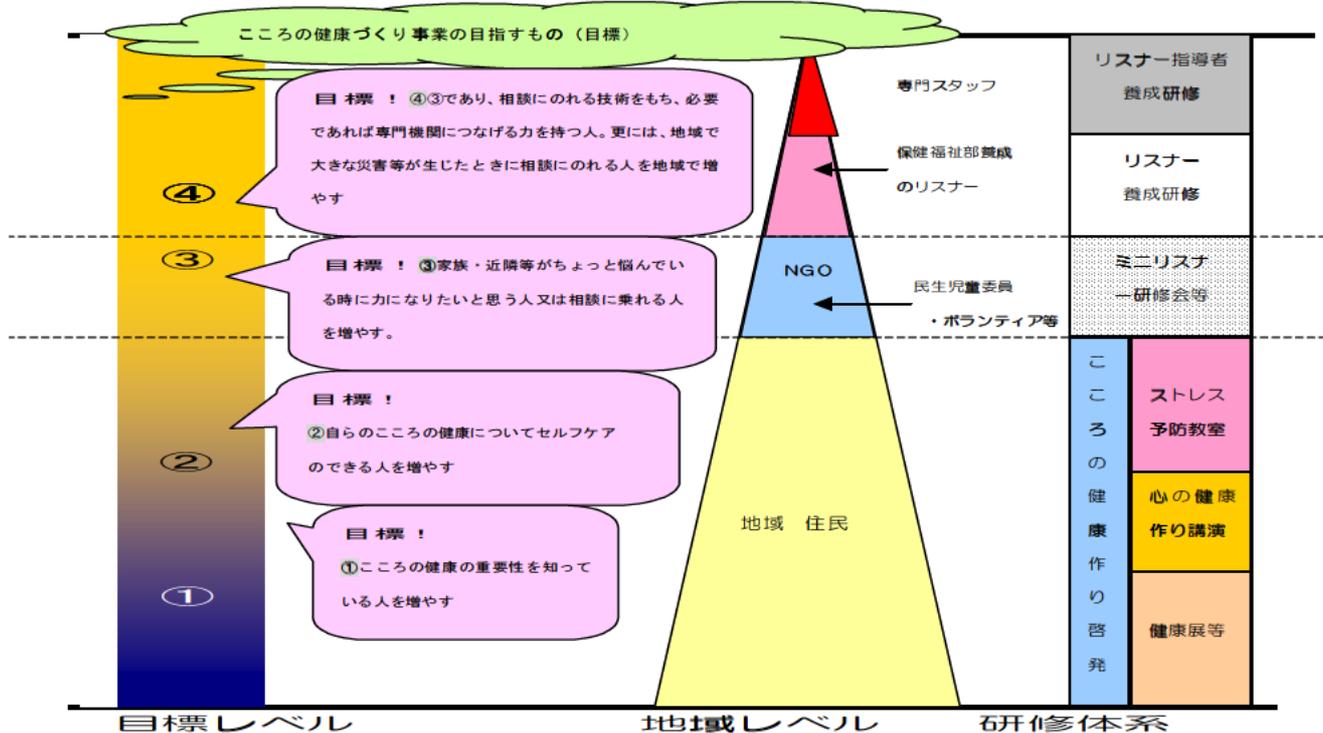
- 1)管内市(支所)こころの健康づくり担当者との連絡会議の開催
- 2)市(支所)こころの健康づくり担当者と協働で進める“こころの健康づくり研修会”の開催
- 3)良き相談相手となるためのリスナー(傾聴者)養成研修
- 4)リスナー養成研修会修了者が、地域で相談等発展して行くための継続研修会

#### 1)市(支所)等関係機関との協働

こころの健康づくり事業を地域で推進するための人材として、こころの健康センター主催による「リスナー指導者養成研修」に、管内市(支所)保健師にも参加を呼びかけ、市(支所)訪問・連絡会議等を行い連携を取りながらこころの健康づくり事業を展開した。

- ・市(支所)うち合わせ(訪問及び来所) 延べ23回
- ・市(支所)連絡会議 3回

#### こころの健康づくり事業の取組み(体系図)



### 33105 健診・相談等サービス体制の整備

(主担当:保健衛生室 地域保健課)

#### 主な取組内容

1. 壮年期からの健康づくりと生活習慣病の予防、早期発見のため、市町村が実施する保健事業の運営支援を行います。

#### 1 老人保健事業

成人期における健康の保持・増進を図るため、老人保健法に基づき市町村が行う保健事業について必要な援助、指導を行い住民の健康の向上及び老人福祉の増進を図った。

#### (1)老人保健法に基づき市町村が行う保健事業実施状況

		伊賀市	名張市	計
健康手帳 交付数	医療対象者 (人)	15,255	8,061	23,316
	医療対象者以外 (人)	763	873	1,636
健康教育 開催回数	個別 (回)	0	11	11
	集団 (回)	501	124	625
健康相談 開催回数	重点 (回)	56	209	265
	総合 (回)	236	276	512
基本健康診査	受診人員 (人)	11,850	3,822	15,672
	受診率 (%)	47.6	26.4	39.8
機能 訓練	実施回数 (回)	0	0	0
	訓練実施延人員 (人)	0	0	0
訪問指導活動延人数 (人)		318	152	470

※受診率＝受診人数／対象者数合計人数

## 2 がん予防推進事業

死亡原因の第一位であるがんに対して、早期発見及び早期治療を目的に市町村が実施するがん検診に必要な情報の提供を行った。

			伊賀市	名張市	計
がん検診	胃がん	受診人員 (人)	757	1,638	2,395
		受診率 (%)	3.0	6.2	4.7
	肺がん	受診人員 (人)	5,985	2,193	8,178
		受診率 (%)	24.0	7.6	15.2
	大腸がん	受診人員 (人)	885	1,965	2,850
		受診率 (%)	3.6	5.9	4.9
	子宮がん	受診人員 (人)	1,063	1,584	2,647
		受診率 (%)	3.8	5.6	5.7
	乳がん	受診人員 (人)	784	892	1,676
		受診率 (%)	5.9	4.3	4.9

※ 平成17年度保健事業費等国庫負担(補助)金実績報告及び老人保健事業報告より

### 対象者数

		伊賀市	名張市	計
基本	男	11,497	6,891	18,388
	女	13,400	7,569	20,969
	計	24,897	14,460	39,357
胃	男	11,497	12,375	23,872
	女	13,400	13,864	27,264
	計	24,897	26,239	51,136
肺	男	11,497	13,621	25,118
	女	13,400	15,261	28,661
	計	24,897	28,882	53,779
大腸	男	11,497	15,830	27,327
	女	13,400	17,735	31,135
	計	24,897	33,565	58,462
子宮		18,325	28,036	46,361
乳		13,400	20,968	34,368

## 2) こころの健康づくり研修会の開催

地域住民が、自ら心の健康に関心を持ち、自ら心の病を予防、あるいは解決策を身につけていくことができるように、こころの健康づくりに関する研修会・講演会を開催した。

### <各種講演会>

年月日	対象者	内容	人数
平成17年5月25日～ 平成18年1月23日	伊賀市阿山支所老人会 「はっするくらぶ」 25地区	・老人のこころの健康づくり ・リラクゼーションの実際	448
平成17年6月28日～ 8月30日	伊賀市青山支所老人会 「はつらつ教室」 6地区	・老人のこころの健康づくり ・リラクゼーションの実際	67
平成17年7月5日	伊賀市伊賀支所老人クラブ出前講座	・老人のこころの健康づくり	28
平成17年7月14日	伊賀市島ヶ原支所ヘルシークラブ	・老人のこころの健康づくり	12
平成17年7月15日	伊賀市上野支所健康出前講座	・こころの健康づくり	23
平成17年7月15日	伊賀市健康の駅長養成研修会	・こころの健康づくり	40
平成17年10月26日	伊賀市上野支所健康出前講座	・こころの健康づくり	60
平成17年10月27日	名張市健康づくり隊養成研修	・こころの健康づくりの推進	37
平成17年12月14日	伊賀市伊賀支所健康出前講座	・こころの健康づくり(うつ病)	20
平成18年1月6日	管内保健師研修会	・保健師としてのリスナーフォローアップ	12
平成18年2月27日	伊賀市島ヶ原支所ボランティア研修会	・高齢者のこころの健康づくり	26

### <啓発イベント>

年月日	対象者	内容	人数
平成17年10月9日	名張市健康フェスタ	・こころの健康づくり講演会 ・ストレスチェックコーナー	253
平成17年11月20日	伊賀町健康祭り	・ストレスチェックコーナー	96

### <シリーズ型研修会>

年月日	対象者	内容	人数
平成17年10月30日	伊賀市大山田支所 ストレス教室	・ストレスと病気 ・SK法	4
平成17年11月27日		・ストレス対処法の実際「認知療法について」	4
平成17年12月11日		・交流分析・まんだら思考・花と語ろう	3
平成18年3月12日		・そば打ち体験	4
平成17年7月27日	名張市役所管理職研修	体験学習「積極的傾聴への序奏」	46
平成17年8月22日			30
平成17年8月10日	伊賀市島ヶ原支所 民生委員研修会	・こころの健康づくり～認知療法の理解と演習～	16
平成17年10月11日		・体験学習「聴く態度あれこれ」	13



### 3)リスナー養成研修会の開催

<目的>「聴くこと」を中心とした体験学習により、受講者自身が自らを洞察し、家庭や地域で傾聴できる人(リスナー)になれるよう、動機付けを図った。また、今後の活動の展開も念頭に入れ、支援した。

<対象者>地域で保健、福祉、教育等の相談に携わっている方(市(支所)からの推薦)

<対象人数> 33人

回数	開催日時	参加者	研修内容	単位
1	平成17年10月6日(木) 13:30~16:30	31人	・講演「こころと身体の健康づくり」 ・リラクゼーション体験 他 講師:伊賀県民局保健福祉部長他	2.5
2	平成17年10月24日(月) 13:30~16:00	29人	・講演「社会的・心理的・ひきこもりとその支援」 講師:独立行政法人国立病院機構榊原病院 長尾 圭造院長	2.5
3	平成17年 11月2日(水)・11日(金) 13:30~16:30	14人・ 17人	・講演「交流分析」・「人間関係づくり」 講師:こころの健康センター林主幹・村上主査	3
4	平成17年 11月10日(木)・17日(木) 13:30~16:30	12人・ 14人	・演習「ロールプレイング」 講師:こころの医療センター臨床心理士榊原 規之主査	3
5	平成17年11月25日(金) 13:30~16:30	26人	・講演、演習「積極的傾聴Ⅰ～感性を磨きましよう～」 講師:産業カウンセラー 前田 隆司 先生	3
6	平成17年12月7日(水) 13:30~16:30	28人	・講演、演習「積極的傾聴Ⅱ～相手の話しを聴かせていただくとは～」 講師:産業カウンセラー 前田 隆司 先生 ・意見交換会 ・修了証書授与式	2.5

<場 所>伊賀庁舎 会議室

<回 数>1コースにつき6回(3回・4回については2班に分かれて受講)

10単位以上の受講者に対し修了書を発行し、「伊賀地区リスナー」として“名前登録”を行った。



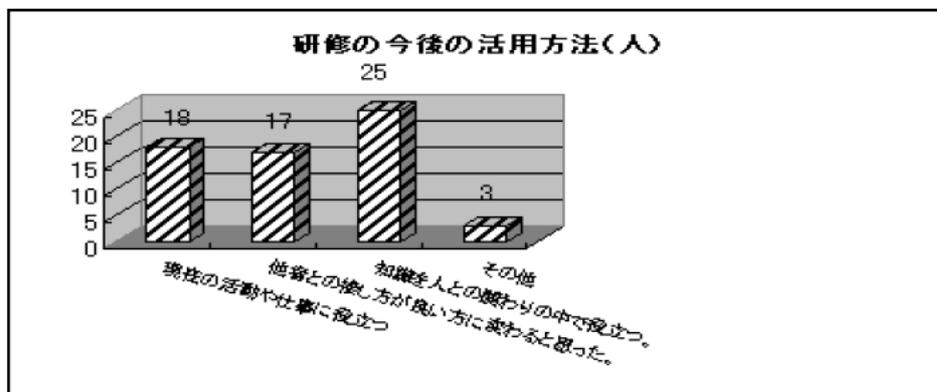
### 4)リスナー(傾聴者)修了生継続研修会の開催

平成15~17年度に伊賀管内リスナー養成研修会を修了し、地域でリスナーとして活動していく意思表示をした方(リスナー登録者)に対し、フォローアップ研修を実施した。

	開催日時	受講者数	場所	研修内容	登録同意者数
1	平成18年 1月30日(月) 10:00~16:00	56人	伊賀庁舎7階大会議室	・講演及び演習「ストレスを減らして楽な自分を生きるために～認知療法の基礎と実践～」 講師:ポンティキュラス心理研究所小林展子 所長	76人

## 5)リスナー養成研修会及びリスナー継続研修会を終えて

17年度のリスナー養成研修会を受講し、修了証書を発行した33名に受講後の活用について、意識調査を行った。結果は以下の通り、研修で自身をふり返り、対人関係の中で役立てたいと希望する人が多かった。



### 意見交換「リスナー養成研修会を卒業して～その後の活動とこれから～」

#### (参加者の意見抜粋)

- ・人の話をきくことの大切さを知った。今までは、相手の話に結論づけをしてしまう自分（自分の意見を言うてしまう自分に気がついた）があった。リスナー研修を受けて、相手の言うことをきけるようになった。
- ・相手と同じ目線で話しをするようになった。
- ・座り方・うなづき方・・・時々思い出しながら実践をしている。振り返り・気づきの大切さを知った。
- ・健康の駅長さん（健康づくり推進委員）で、健康相談をしている。悩み・ぼやきなど聴き手に徹している。
- ・今まで仕事で相談業務をしていたが、職場での振り返りができた。リスナー研修にもっと早く参加できていたら、と思った。
- ・老人の世話（ボランティア）・いきいきサロンなどに参加し、役立っている。
- ・心配事相談を担当している・・・相手の話をきくタイミングが出来てきた。
- ・健康の駅長さんをしている。リスナーを受講して、「何かしたい」と思い活動している。小さな事から結びつけて活動ができればいい。自分自身を変えることから始めたい。
- ・保健委員・自治会長の経験有りの方・精神保健ボランティア等グループメンバーは様々だが、活動の中で家庭生活できき役として役に立っている。
- ・参加者同士でコミュニケーションが図れてとても良かった。これからは機会があれば研修に参加していきたい。

## 33104 歯と口の健康づくりの支援

(主担当:保健衛生室 健康増進課)

### 主な取組内容

1. 県民の口腔衛生意識の高揚と歯科疾患予防の取組を進めるため、啓発等活動を行います。

#### 1 歯科疾患実態調査

歯科保健状況を把握し、今後の歯科保健医療対策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的に実施した。

実施時期:平成17年11月

実施人数:27名