



担当課：健康福祉部健康保健課保健係  
 〒389-0502 長野県東御市鞍掛197  
 ☎:0268-64-8882 fax:0268-64-8880  
 HP:http://www.city.tomi.nagano.jp/

## 本市のデータ

(1)面積 112.30km<sup>2</sup> (H21.10.1.)

(2)人口(人)

12国調	17国調	21国調
30,944	31,271	30,923
65歳以上の人口比率(17国調)		23.0%

(3)世帯数(戸)

12国調	17国調	21国調
9,859	10,212	10,548

(4)沿革

H16.4.1に小県郡東部町と北佐久郡北御牧村が合併

(5)産業構造

区分	就業人口	就業人口
	2国調	17国調
1次	3,243人 20.4%	2,470人 15.1%
2次	6,490人 40.9%	5,229人 32.0%
3次	6,083人 38.3%	8,654人 52.9%
計	15,872人	16,366人



湯の丸高原



海野宿

## 本市の概要

東御市は、長野県の東部に位置し、北は上信越高原国立公園の浅間連山を背にし、南は蓼科、八ヶ岳連峰の雄大な山なみ、島崎藤村が詩に詠んだ千曲川と鹿曲川の清流とが織りなす豊かな風土と歴史に恵まれた市です。日本の道百選に選ばれた北国街道海野宿は江戸時代の面影を残し、現在では観光の要所となっています。

市の北部にかかる上信越高原国立公園の湯の丸高原は、レンゲツツジの大群落、コマクサ、アヤメ、マツムシソウ等、多種類の高山植物の宝庫で、フラワートレッキングに最適の“花高原”として親しまれています。

## 支援に向けての取り組み状況

### <対策の方針・目標>

東御市の死亡統計からみると、自死が平成16年以降(平成18年を除き)65歳未満の死因の第2位にあり、男性は増加傾向、女性は横ばい傾向で推移し、国・県・保健福祉事務所管内で比較すると高い傾向を示している。また、心の健康づくり実態調査等(平成22年度実施)からは、「睡眠不満感」「ストレスを抱えている人」「1か月以内に心の健康を崩している人」が中高年に多く、中でも「日常生活でストレスを感じ、心の健康への不安感を持ち、ストレス処理ができていない人」は中高年女性に多かった。

これらの状況から、心の健康づくりを市の重点施策とし、啓発・人材育成・相談事業を新たに実施するとともに、中高年(特に女性)の抱える心の健康問題の更なる実態把握を行い、住民ニーズに合致した心の健康支援体制整備を目指している。

## ＜具体的な取組み＞

### (1) 総合的な取組の推進のための連携

#### ○心の健康づくりに関する庁内連絡会

実施：平成23年3月8日開催（年2回開催予定）

構成：庁内8部署

（総務課、税務課、市民課、福祉課、商工観光課、教育課、生涯学習課、健康保健課）

#### ○心の健康づくりに関する地域連携会議

実施：平成23年6月17日開催（年2回開催予定）

構成：15団体

（市医会、歯科医師会、薬剤師会、商工会、教育委員会、司法書士会、消費生活センター、公共職業安定所、消防署、社会福祉協議会、保健福祉事務所、県精神保健福祉センター、身体教育医学研究所、市民生児童委員協議会、市保健補導員会）

### (2) 相談事業

#### ○精神保健相談（平成23.4月～実施）

心の健康に不安を持つ者や家族のために専門家（精神科医等）による相談窓口を確保し、必要に応じて、適切に医療につなげることを目的とする。

毎月第2木曜日午後 予約制にて2名まで

#### ○保健師による訪問・相談（随時）

心の健康に不安を持つ者やひきこもり、心の不調を感じる者やその家族からの希望に応じ、保健師による訪問・相談を随時行う。

### (3) 啓発事業

○平成20年～情報誌(右記)を作成し、心の健康づくり事業のPRを実施。

#### ○心の健康づくり啓発事業

（平成23.4月～実施 委託にて全6回）

ワークショップ形式を取り入れ、人との向き合いについて本質的に考える場の提供により、心の健康についての関心を高める。

#### ○精神保健講演会

市内の事業所を中心に、メンタルヘルス対策の知識や対応について情報提供をする。

平成19年度 働く人のメンタルヘルスについて

平成20年度 産業保健推進センターシニアカウンセラーによる講演

平成21年度 産業保健推進センターシニアカウンセラーによる講演、傾聴講座

平成22年度 精神科医・産業カウンセラー等による講演

平成23年度 2回開催予定（内容未定）

### (4) 人材育成事業

#### ○ゲートキーパー育成事業（全6回×2コース）

自殺のサインに気づくゲートキーパー的な人材を育成するための知識やスキルを提供し、ワークショップを通して感性を磨く場とする。

### (5) 情報発信基盤整備事業（地域活性化交付金を活用した研究委託事業）

地域における心の健康の実態調査・研究を行い、住民ニーズに合った心の健康支援体制を整備・構築し、住民が安心して心も体も健康で暮らせる地域づくりを目指す。

・中高年女性を対象としたインタビュー形式によるストレス要因等の実態把握

・具体的な普及、啓発方法の開発と実施、評価等

**ほっとめ〜る**  
（こころの情報誌）  
発行：東海市 健康保健課  
住所：東海市歌津1-7 東海市総合センター  
電話：0564-4-4222 Fax: 0564-4-4222  
Email: kankou-shokan@city.damriinger.jp

～精神保健相談～（予約制：04-8882）  
こころの健康に不安のある方、更紗について相談したい方、またそんな方を抱えているご家族の方のお話を精神科医がゆっくり聞きます。（緊急保守）  
日時 毎月 第2木曜日 14:00～ 予約制  
場所 東海市総合センター内保健センター

こころとココロが出会う会  
～向き合いワークショップ～  
現代のスピード社会変化が、人の心の健康に与える影響や社会で起きていることや人の価値観や考え方の多様性を学び、「一緒に考えよう」共有する時間を持ちませんか？  
日時・テーマ 毎月第2木曜日 14:00～15:30

よりゲートキーパーになるための向き合いスクールⅡ  
～こころの扉を開く力、命の大切さを伝える力を学びませんか？～  
こころの問題について考えたい！誰かの力になりたい！命の大切さを伝えたい。こころの問題などで苦しむ、迷った人たちに気づき、見守り、助けてあげたい。学びませんか？（なるべく全てにご参加ください。）  
日時・テーマ 時間は13:30～15:30  
【1回目】6月7日(火) こころの発見 ～気づく喜び、あなたにありたい～  
【2回目】6月24日(金) 見守ることは何故重要なのか ～失われたらどうするか～  
【3回目】7月7日(木) つなげる前に必要なもの ～つながり、支え～  
【4回目】7月25日(月) 【実践①】いのちを守るために ～気づく力～  
【5回目】8月4日(木) 【実践②】悩む人と向き合う方法 ～見守る～  
【6回目】8月19日(金) 【実践③】向き合いスクール各課り送る  
講師 身体教育医学研究所 研究主任 林明俊のワ シンジュ  
場所 東海市総合センター1F 2階研修室