



北海道千歳市

千歳市東雲町2丁目34番地
 担当課: 保健福祉部健康づくり課
 〒066-8686
 ☎0123-24-0768 FAX0123-24-8418
<http://www.city.chitose.lg.jp/>
 Eメール: kenkozukuri@city.chitose.lg.jp



本市のデータ

(1)面積 594.50km² (平28.3.1)

(2)人口 (人)

12国調	17国調	22国調	27国調	R1.10.1住基
88,897	91,437	93,604	95,643	97,410
65歳以上人口比率(27国調)				20.9%

(3)世帯数

12国調	17国調	22国調	27国調	R1.10.1住基
33,532	35,983	38,541	40,638	49,966

(4)沿革

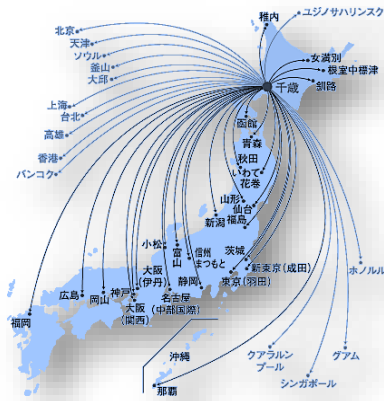
明治2年胆振国千歳郡編成
 昭和33年7月1日市制施行

(5)産業構造

区分	就業人口 22国調	就業人口 27国調
1次	1,190人 2.7%	1,303人 3.0%
2次	8,028人 17.9%	8,253人 18.9%
3次	32,891人 73.5%	34,047人 78.1%
計	44,762人	46,015人

本市の概要

北海道の中南部に位置する千歳市は、札幌市や苫小牧市など4市4町に隣接し、札幌市へは北へ40km、JR快速電車で約30分の至近距離にあります。国立公園支笏湖などの雄大な自然に囲まれ、四季の移ろいを感じることができる住環境と、交通アクセスや生活利便性に優れた都市環境が調和する道央圏の中核都市です。“北海道の空の玄関”新千歳空港があり、北海道で本州各地に一番近いまちです。空・陸の交通拠点を生かし、特色のある工業団地を造成し積極的に企業誘致を進めて多種多様な製造業や道路貨物運送業などの企業が立地し、道内有数の工業集積都市となっています。また、陸・海・空の自衛隊基地があり、千歳市の高齢化率は21.9%、市民の平均年齢は42.9歳(平成27年国勢調査)と北海道一若いまちとなっています。



支援に向けての取り組み状況

<対策の方針・目標>

千歳市では、国、北海道に比較し自殺率が高いことから、平成22年度には課題を検討し、平成23年度から自殺予防対策に取り組みこととし、市の重点施策に位置づけました。

自殺の直前には6~7割がうつ病に罹患していた可能性があること、また自殺は個人の問題ではなく、社会的な取り組みとして実施されなければならない課題だとして、精神保健講演会などの普及啓発、うつスクリーニング、さらに町内会役員、民生委員や市内事業所等の相談支援を担う人々を対象にこころのケア講座(ゲートキーパー養成)に取り組んできています。

平成31年3月には若年層、就労層、高齢者、生活困窮者対策を重点として「誰も自殺に追い込まれることなく、一人ひとりが「命」の尊さを理解し合い、ともに支え合う、安心して暮らすことができる千歳市の実現」を基本理念に千歳市生きるを支える自殺対策計画を策定して取り組んでいます。

＜具体的な取組み＞

千歳市の自殺予防事業

事業区分	実施内容	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1		
若年層対策	うつスクリーニング	24歳郵送数									1,118		1118
		回答数									13		13
		39歳郵送数			1,588	1,496	1,467	1,374				5,925	
		対応数			235	218	184	146				783	
普及啓発	集団健診配布	4,870	4,574	4,864	4,449	4,914	4,243	4,489	4,470			36,873	
		386	219	3,758	-	-	-	-	-	-	-	4,363	
普及啓発	こころの健康づくり講演会	197	195	351	195	362	362	291	146	213		2312	
普及啓発	3歳児健診時リーフレット配布	配布数			224	943	891	907	885	886		4736	
普及啓発	癒し講座(健康教育)	受講者数	33	30	22	32	28	22	14	37		218	
人財育成	こころのケア講座 (ゲートキーパー養成)	受講者数	122	74	41	66	65	65	58	47		538	

1. うつスクリーニング 【若年層対策、普及啓発】

- (1) 平成23年～集団健診受診申込者に対し、「お元気ですか？あなたのこころ」配布
 (◆日本語版自己記入式・簡易抑うつ症状尺度(QIDS-J)・◆社会的再適応評価尺度(SRRS)からなる問診票と同封し健診当日に回収。採点し、必要に応じて二次スクリーニングを実施、支援を開始。スーパーバイズは北海道大学大学院傳田教授)
- (2) 平成26年～35～39歳の自殺者が多いことから若年層対策として39歳の市民全員を対象にうつスクリーニングを開始(返信用封筒同封) 平成30年度から24歳に変更(令和元年度インターネット回答を導入) 集団健診受診者には啓発として配布。自己採点し、任意提出とし、必要に応じ支援を実施

2. 精神保健講演会/こころの健康づくり講演会 【普及啓発】

- (1) 平成22年度 「働き盛りのメンタルヘルス～自分や家族、職場内の「元気な心」を維持するために～」
 (北海道大学大学院 教授 傳田 健三氏) 参加者:197人
- (2) 平成23年度 「あなたの大切な人を失わないために～この時代を生き抜くメンタルヘルス」
 (北海道医療大学教授 坂野 雄二氏) 参加者:195人
- (3) 平成24年度 「生き心地のよい社会をめざして～私たち1人ひとりができること～」
 (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表 清水 康之氏) 参加者:351人
- (4) 平成25年度 「気づいてください、自分や家族のこころのサインに」(東京女子医科大学 教授 坂元 薫氏) 参加者:174人
- (5) 平成26年度 「知っておきたいうつ症状と上手なセルフケア～こころが軽くなる考え方・受け取り方～」
 (国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長 大野 裕氏) 参加者:362人
- (6) 平成27年度 「知っておきたいうつ症状と上手なセルフケア～こころが軽くなる考え方・受け取り方～」
 (一般社団法人認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕氏) 参加者:362人
- (7) 平成28年度 「みんなで見守る大切なこころと命～働き盛りのメンタルヘルス～」参加者:291人
 (国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部長 松本 俊彦氏)
- (8) 平成29年度 「ストレス社会における私たちのこころの課題～うつ病の理解・対応、自殺予防の最前線から」
 (札幌医科大学 教授 河西 千秋氏) 参加者:146人
- (9) 平成30年度 「困難な時代を生き抜くために～多様な社会で生き抜くためのスキルとは～」
 (筑波大学大学院 教授 松崎 一葉氏) 参加者:213人
- (10) 令和元年度 「自殺予防における人のつながりの再構築～時間論の視点から～」杉原学氏(哲学者、文筆家)

3. ゲートキーパー研修(市独自の呼び名「千歳市こころのケア講座」として実施)【人財育成】

平成23年度～対象を相談支援に関わる方とし、2日間の講義、ロールプレイの実技及びセルフケアで実施。
 平成25年度～1日日程として実施 ◆全講座を受講した者には、修了証を交付

4. 健康教育、出前講座等 【普及啓発】

- (1) 健康づくり教室 平成23年度～「ほっと一息、こころの癒し講座」
- (2) 3歳児健診受診者の養護者 平成25年度～啓発用リーフレットを配布
- (3) 出前講座 一般市民「こころの健康の話」 事業所「働くあなたのメンタルヘルス～事業所向け～」
- (4) 携帯用相談先一覧カード配布 平成30年度～初年度中、高校生、大学生、専門学校生全員配布、今年度は新入生のみ

5. 月間等取組み 【普及啓発】

- (1) 自殺予防週間、自殺対策強化月間 市役所、保健センター、図書館でパネル展
- (2) 常設ポスター等啓発 保健センター
- (3) 自殺予防啓発パネルの貸出し

6. 市職員への啓発

今年度、窓口職員向け「ゲートキーパー」ガイドブックを配布

