

うつ病の基礎知識

●「うつ病」とは？●

心が疲れたために、気分がゆううつで元気がない状態が長く続き（普通2週間以上）意欲がなくなったり、日常生活に支障をきたすようになった場合を言います。人は誰でも悲しいことやつらいこと、失敗を経験すると落ち込んだり、ゆううつになりますが、多くは時間がたてばもとに戻ります。「うつ病」は本人の努力で改善することはなかなか難しく、家族や同僚、職場の上司の配慮や場合によっては専門的な治療が必要になることも多いのです。

●「うつ病」の症状は？●

感情や思考の面に表れる症状ばかりに注意を払う傾向が強いのですが、ほとんどのうつ病は、不眠や食欲不振、動悸、息切れなどの身体症状が代表的で、これらの症状に不安やあせりを伴うのが一般的です。

ところが、身体に現れるこのような症状がうつ病のサインであると一般的には、なかなかすぐに気付かず、なまげや根性がないと評価されることも少なくありません。

また、医療機関を受診するにしても、一般診療科で身体に関する治療をうけ、なかなか良くならず、うつ病と診断されないまま長期に身体の不調を訴えることも多いとされています。



身体的症状

- 眠れない
- 食欲がない
- 体重が減る
- 動悸がする
- 息苦しい
- 疲れやすい
- 肩こり
- 息切れ



● 家族や周囲の人が気づきやすい症状 ●

- 何にも興味を示さなくなった
- セックスに消極的になった
- 飲酒量が増えた
- 死にたいなど悲観的なことを言うようになった
- 暗い表情で笑顔が見られなくなった
- てきばきとやれなくなった
- 急にやせてきた
- 涙もろくなった



● 精神的症状 ●

- 気分の低下
気分がゆううつ、めいる、寂しい
- 意欲の低下
やる気が起きない、何も考えたくない
- 不安・焦燥
何かの不安で落ち着かない、イライラする、あせる
- 思考の異常
自分を責めてばかりいる、もう生きている価値がない、自分はいないほうがよいと思う、未来がないと感じる
- 睡眠の異常
いつもより早く目が覚めて熟睡感がない

●「うつ病」のきっかけ●

うつ病は、きっかけがなくてもおきますが、環境の変化などが原因になることもあります。

(例)

- 過労
- 妊娠、出産
- 昇進
- 子供の就職、進学
- 結婚
- 借金
- 退職
- 職場の人間関係のトラブル
- 家庭内のいざこざ
- 身内の命日
- ひっこし
- 身体疾患

など



●うつ病, うつ状態の早期発見のために!!●

このチェックシートは、うつ病発見の手がかりの一つとして行うチェック表です。

1～5の5つの症状のうち、2項目以上当てはまったひとは、早めに精神科の医師や保健所にご相談下さい。

		チェック
1	毎日の生活にはりが感じられない	
2	これまで楽しんでやれていたことをしても楽しくない	
3	わけもなく疲れたような感じがする	
4	これまで楽にできていたことが、おっくうに感じられる	
5	自分が役に立つ人間だと考えることができない	

また、次のような症状も、うつ病でよくみられるものです。

- * 睡眠障害（眠れなくなる、または寝過ぎる）
- * 食欲障害（食欲がわかない、または食べ過ぎる）
- * 死についてよく考える

●家族や周囲の人のできること●

うつ病ではないかと思われる人への対応は？

一度精神科や心療内科の専門医に相談するよう勧めてあげることです。うつ病の程度や本人の病識によっても対応が違ってきますが、**なんでも受け入れて話を聴くこと**。ゆったりとくつろげる環境をつくり、サポートすることが大切です。

「辛いでしょう。仕事のことは考えずゆっくり休みましょう。」「私が側にいます。安心してください。」

「ゆっくり休んでエネルギーを補充すれば、きっとよくなります。」などと、語りかけてあげるのがよいです。



うつ病ではないかと思われる人に対して注意すべきことは？

元気をださせようと飲みを誘ったり、カラオケに誘ったりするのも慎重にしてください。絶対に励ましてはいけません。うつ病の人にとって心の負担が大きく耐えられないことなのです。

こころの健康は 栄養・運動・休養の3本柱

栄養

栄養のバランス、食事の時間を
楽しむことはもっと大切！

運動

からだを動かして休養をとろう
運動は血液の循環をよくし、脳神経系を
活発にし、ストレスへの抵抗力を高めます。

休養

休養とは「休む」ことと「養う」こと

休養は、心身の疲労を安静や睡眠によって解消し、明日に向かって英気を養うことを意味します。



音楽を楽しむ
読書をする

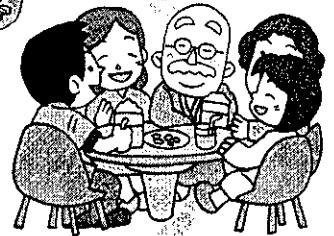


趣味
学習



ウォーキングなどの運動
スポーツ施設へ
タウンウォッチング

いろいろあるね
心身を切り換えるための
休養



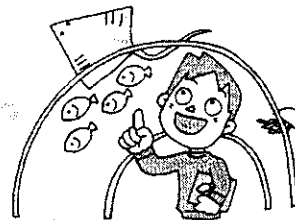
ボランティア活動
ときには家族や友人と外食



国内・海外旅行



温泉



美術・音楽・映画・劇場鑑賞
動植物園・水族館

● 伊集院保健所のご案内 ●

精神科に相談に行きたいと考えていても、“地域にどのような医療機関があるのか”“自分の抱えている問題に適した場所はどこか”迷った場合には、保健所にご相談下さい。

随時、保健師が対応しておりますが、専門医（精神科）の相談日もありますので、お気軽にご利用ください。

また、伊集院保健所では、自分に合ったストレスコントロール法を見つけて生活の中で実践するための教室も開催しています。詳しくは伊集院保健所までお問い合わせ下さい。



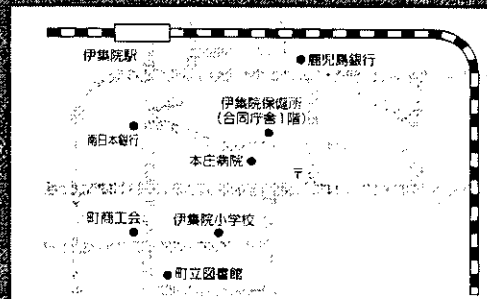
伊集院保健所

鹿児島県日置郡伊集院町下谷口1960-1

電話番号 099-273-2332 (直通)

099-273-3111 (合庁代表)

FAX 099-272-5674



ハートほっとメール

～ “^{いや}こころとからだ” 癒しましょう～

鹿児島県伊集院保健所 vol.2



ストレス社会といわれる現代、私たちは、さまざまなストレスにさらされています。ストレスは受け止め方次第で良い刺激になりますが、時には心身の健康をおびやかすことも少なくありません。

そこで伊集院保健所では昨年度東市来町と共催でストレスコントロールのため「リラククス教室」を実施しました。

私は肩こり、足の痛みがあり、今までは夜は眠れなかったのが、今では良く寝ています。リラククス教室がほんと役に立っております。

今まで、目に留めなかった自然や香りなどに目を向けられるようになりました。がんばるだけでなく、ふと足を止めてゆっくりリラックスできる時間をもちたいと思います。

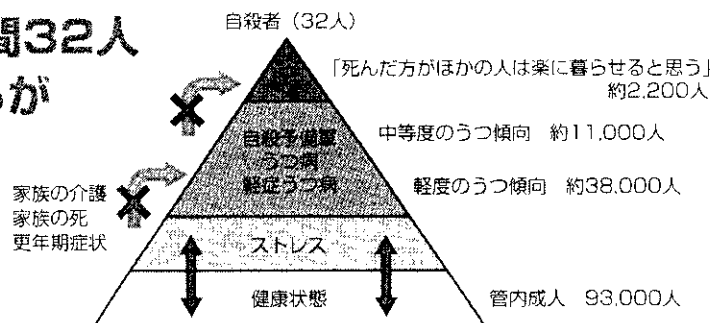


この教室に参加してさまざまなリラククス法を体験して大変良かったと思います。入浴法も実践しよく眠れるようになりました。

リラククス教室での1場面

**伊集院保健所管内の自殺者年間32人
地域住民の2人に1人はこころが
疲れています。要注意！**

実態調査から予想される地域の現状

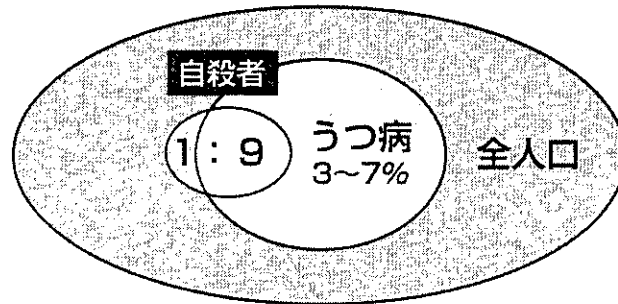


自殺の背景に軽症うつ病・うつ病が・・・

うつ病って何？ うつ病に関連した数字でみてみましょう。

- ※3～7% 地域住民のうち、うつ病にかかっている可能性のある人の割合（意外と多いですよね）
- ※1：9 自殺者のうち9割がこのうつ病にかかっているとされています。
（病気、経済的貧困対策も大切ですが、うつ病対策がもっと大切です。）
- ※3/100 うつ病の人100人のうち、適切な治療を受けられている人の割合
（うつ病はこんなに多く、自殺の危険性は高いのに、気づかれないでいる人が多いのです。）

自殺の背景



こころの健康度チェック

下記の8項目の質問でこころの健康度をチェックしてみましょう。簡単にできます。
最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

こころの健康度チェックの様子
（基本健診において）



番号	項目	チェック
1	毎日の生活が充実していない	2項目以上
2	これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しんでもできない	
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	
4	自分は役に立つ人間だと考えることができない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある 注：「ぼっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などはチェックはつきません	1項目以上
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例：家族の死、親戚・近隣の人々の自殺、医療機関からの退院など	



2週間以上続いている場合は
専門医または市町村窓口、
保健所にご相談ください

チェック!!

こころの健康づくり市民講座

「ストレス」や「軽症うつ病・うつ病」についての正しい知識と、自分自身や地域の「こころの健康づくり」の理解を深めていただくために、慶應義塾大学保健管理センターの大野裕教授を講師として市民講座を実施しました。

今回はストレスと上手につきあうための大切な「3つのC」と「うつ病の薬」についてご紹介します。

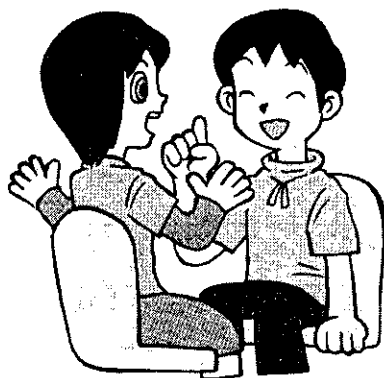


Cognition

柔軟な考え方
広い視野

Control

自分らしさを保つ



こころが落ち込まないための

3つのC

Communication

人と人とのつながり
積極的なコミュニケーション

うつ病の薬について

うつ病は薬物療法、精神療法（カウンセリング）、環境調整による治療が必要です。

※うつ病は気分の問題や遺伝的病気ではありません。

※神経伝達物質の乱れによる病気です。
うつ病の薬は脳内の神経伝達物質の働きを回復させる効果があります。

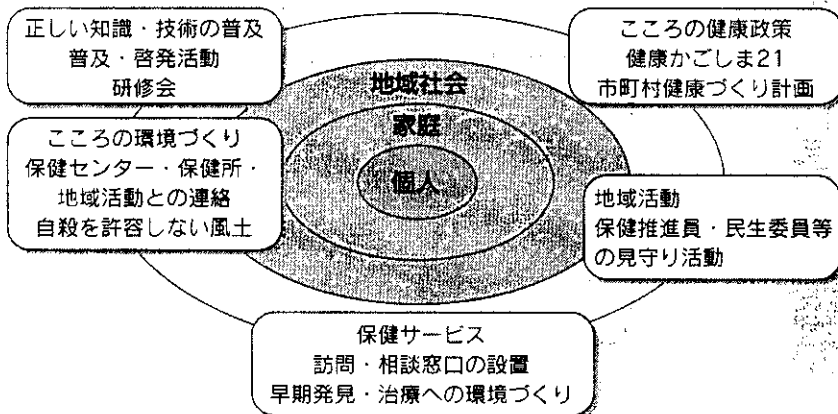
薬を服用する時の注意

- 1 効果と副作用について理解しましょう
口渇、便秘、排尿困難、はきけなど
- 2 効果が出るまでに時間がかかります（1ヶ月以上）
- 3 必要な時にはしっかりと服用することが大切です
中途半端な服薬はかえって慢性化します
症状が良くなったからといって薬をやめるのは
良くありません
高血圧などの治療と同じように考えましょう
服薬を続けると再発率が減少します
- 4 アルコールといっしょに服用するのは良くありません
（アルコール自体にうつ作用があります）

こころの健康づくり連絡会

こころの健康づくりに関する関係機関・団体の連携を図り、社会全体でこころの健康づくりを支えるためのネットワークづくりをめざし、連絡会を行っています。

こころの健康づくりへ向けた地域の取り組み



連絡会に参加されたうつ病経験者の声

(吹上町 今給黎さん)

このように、行政がうつ病を取り上げてくれてありがたい。以前、この病気でつらい思いをしていた時、この病気のことを夫や両親、家族、地域社会の多くの人たちが正しく理解しておいてくれたなら、私の持っていくようないづらさや苦しさも少しは楽になっていたかもしれない。今後も市町村、保健所はがんばって欲しい。

今、私は信頼できる主治医に出会い、病気とうまくつきあいながら、富士山登頂にチャレンジしたり、ボランティア活動をしたり、自分を大事にマイペースで生活しています。

(本人のご了解で掲載させていただきました)

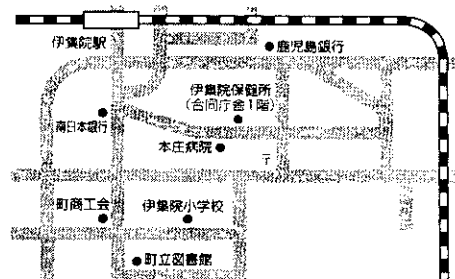
各市町・伊集院保健所のこころとからだの相談窓口

	電 話	窓 口	備 考 (相談日等)
串木野市	0996-33-3450	健康増進センター	・相談日 月1回 (不定期, 広報で周知) ・その他: 随時
市来町	0996-36-3111 内線 ¹⁴⁰ / ₁₄₄	保健福祉課保健係	・保健師による相談 (保健センター) 毎月第1月曜日午後1:00~3:00 ・その他: 役場で随時
東市来町	099-274-2111 内線243	保健福祉課保健係	・相談随時
伊集院町	099-273-2111 内線137	保健福祉課保健係	・健康相談日 毎月第1,3火曜日9:30~11:30 (中央公民館) // 第2,4水曜日9:30~11:30 (ゆずいん) ・その他: 随時
松元町	099-278-2111 内線 ²¹² / ₂₁₃	保健福祉課保健係	・相談随時
郡山町	099-298-2111 内線 ⁷¹¹ / ₇₁₂	保健センター	・相談日 毎月第3水曜日午後1:30~ ・その他: 随時
日吉町	099-292-4855	保健センター	・相談随時
吹上町	099-296-2111 内線 ⁵⁸ / ₅₉	保健センター 福祉課健康係	・相談随時
金峰町	0993-77-1111 内線222	生活課保健係	・相談随時
伊集院 保健所	099-273-3111 内線 ²¹⁰ / ₂₁₁	保健指導係	・専門医による相談日 (要予約) 毎月第4水曜日午後1:00~ ・保健師による相談は随時

発行
鹿児島県

伊集院保健所

鹿児島県日置郡伊集院町下谷口1960-1
電話番号 099-273-3111 (内線210・211)
FAX 099-272-5674
E-mail: ijyuuinh@pref.kagoshima.lg.jp



別紙2

こころの健康づくり市民講座のお知らせ

ストレスに満ちた現代社会においては、「こころの健康」について人々の関心が高まっています。

適度なストレスは、私たちにほどよい緊張感を与え、私たちを成長させるといわれています。しかし、過度なストレスに長くさらされると、こころもからだも疲れてしまいます。

心身のバランスを崩すことは、誰にでも起こりうることで、そのままにしておくと、こころの病(うつ病など)になることもあります。

軽いうつ状態は「こころのかぜ」ともいわれ、正しい診断と治療で治すことができます。

今回、伊集院保健所では「こころの健康」についての市民講座を、下記のとおり実施することになりました。

地域の中でストレスと上手につきあいながら、「こころの健康」をめざしましょう。

記

- 1 日時 平成 14 年 11 月 30 日(土) 午前 10 : 00 ~ 12 : 00 (受付 9 : 45 ~)
- 2 場所 十八番館(伊集院町下谷口 1970 , 合同庁舎隣り TEL 099-272-2018)
- 3 内容

特別講話 「ストレス社会を生きる～自殺を防ぐ～(仮題)」

講師 大野 裕 (慶應義塾大学保健管理センター)

～ 講師プロフィール(略歴)～

1978 年 慶應義塾大学医学部卒業
同年 " 精神神経科学教室
1985 ~ 1988 年 コーネル大学医学部
1988 年 ペンシルベニア大学
現在 慶應義塾大学保健管理センター教授
日本精神神経学会評議員, 日本認知療法学会理事長
日本ストレス学会理事, アメリカ精神医学会
著 書 「メゲそうな心が晴れる本」(講談社)
「こころが軽くなる気分転換のコツ」(大和書房)
「こころが楽になる人間関係のヒント」(")
訳著書 「「うつ」を治す」(PHP 新書)「主婦うつ」(法研)
「ミドルエイジクライシス」(朝日出版社)

- 4 定員 40名
- 5 その他 受講は無料ですが、申し込みが必要です
専門医等による個別相談が可能です。

申し込み, お問い合わせ先
伊集院保健所 099-273-3111 (内線 211)
保健指導係 担当 宮ノ下, 川畑

鹿児島県伊集院保健所

別紙3

こころの健康づくり関係者研修会 実施要項（案）

1 目的

関係機関に「うつ病，軽症うつ病」について正しい知識の普及啓発を行い，自殺防止対策に対する理解を深めるとともに，適切な地域保健サービスを行うための能力を高める。

2 対象 管内市町関係職員及び保健所職員

3 日時 平成14年11月29日（金）午後1:30～4:50 （受付1:15～）

4 場所 伊集院合同庁舎 1階第三会議室

5 内容

1:15～1:30 受付

1:30～3:00 講話「うつ病の基礎知識と地域における対応の実際（仮題）」
講師 大野 裕（慶応義塾大学保健管理センター，教授）

3:00～3:15 質疑応答

3:15～ 休憩

3:30～4:00 事例検討（助言者 大野 裕先生）

4:00～4:40 意見交換会

問2 最近のあなたの様子について伺います。以下の各質問を読んで、それぞれ、「はい」「いいえ」のうち、あてはまるほうに○印をつけてください。

- 1 毎日の生活が充実していますか。 → はい いいえ
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、
今も楽しんでできていますか。 → はい いいえ
- 3 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられますか。 → はい いいえ
- 4 自分は役に立つ人間だと
考えることができますか。 → はい いいえ
- 5 わけもなく疲れたような感じがしますか。 → はい いいえ
- 6 死について何度も考えることがありますか。 → はい いいえ
- 7 気分がひどく落ち込んで、
自殺について考えることがありますか。 → はい いいえ
- 8 最近ひどく困ったことや、
つらいと思ったことがありますか。 → はい いいえ

「8」で「はい」と答えた方は、さしつかえなければ、どういうことがあったのかを、下欄にご記入ください。

[]

問3 この自己評価票の分析の結果、「こころが疲れている」などの結果が出た方には、各種サービスを提供することを考えています。つきましては、保健師等による以下のサービスの提供について了承をいただけますか（それぞれの項目ごとに、○印をつけてください）。

- 1 訪問相談 1 了承する 2 了承しない
- 2 電話相談 1 了承する 2 了承しない
- 3 健康教室のご案内 1 了承する 2 了承しない
- 4 講演会のご案内 1 了承する 2 了承しない

— これで、全て「終了」です。お疲れさまでした —

.....< 以下は、係の者が記入します。 >

問診担当保健師名 []

同意	1～5	6～7	結果	備考欄

別紙5

CIDI-SF-RR こころの健康度問診票
--

氏名

実施年月日 年 月 日

これから、最近のご様子についてお伺いします。

A1「悲しかったり、落ち込んだり、憂うつだったりすることがありますか。」

1.いいえ 2.はい

A1a「その(悲しかったり、落ち込んだり、憂うつだったりする)状態は、いつごろから続いていますか。」

___ヶ月 ___週間 ___日前から続いている

A1b「その(悲しかったり、落ち込んだり、憂うつだったりする)状態は、ほとんど毎日、ほとんど一日中、続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A2「仕事や趣味、あるいは普段楽しみにしていることなど、たいていのことに興味をもてないですか。」

1.いいえ 2.はい

A2a「その(たいていのことに興味をもてない)状態は、いつごろから続いていますか。」

___ヶ月 ___週間 ___日前から続いている 2週間以上

A2b「その(たいていのことに興味をもてない)状態は、ほとんど毎日、ほとんど一日中続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A3-1「いつもより食欲がないですか。」

1.いいえ 2.はい

A3-1a「その(食欲がない)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A3-2「減量しようとしていないのに、体重が減っていますか。」

1.いいえ 2.はい

A3-2a「いつもの体重と比べて、今ほどのくらい減りましたか。」

___ ___ kg 減少 (3kg/月)

A3-3「いつもよりずっと食欲が増えていますか。」

1.いいえ 2.はい

A3-3a「その(食欲が増えた)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A3-4「食欲が非常に増進して、体重が増えていますか。」

1.いいえ 2.はい

A3-4a「いつもの体重と比べて、今ほどのくらい増えましたか。」

_____ kg 増加 (3kg/月)

A4-1「ほとんど毎晩眠れないですか。寝つきが悪かったり、夜中に起きたり、朝非常に早く目が覚めることはありませんか。」

1.いいえ 2.はい

A4-1a「その(眠れない)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A4-2「毎日眠りすぎますか。」

1.いいえ 2.はい

A4-2a「その(眠りすぎる)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A5-1「話し方や動作が普段より遅くなっていますか。」

1.いいえ 2.はい

A5-1a「その(話し方や動作が普段より遅くなっている)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A5-1b「話し方や動作が遅くなった、と誰かに言われますか。」

1.いいえ 2.はい

A5-2「いつも動き回っていないくてはならない、つまり、じっと座っていられず、うろうろしていたり、座っている間も手をじっとさせていられなかったりしますか。」

1.いいえ 2.はい

A5-2a「その(いつも動き回っていないくてはならない)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A5-2b「いつも動き回っている、と誰かに言われますか。」

1.いいえ 2.はい

A6「いつもより疲れたり、気力が低下していると感じていますか。」

1.いいえ 2.はい

A6a「その(疲れたり、気力が低下している)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A7「自分は価値のない人間であると感じたり、罪悪感を感じたりしていますか。」

1.いいえ 2.はい

A7a「その(自分に価値がないと感じる、罪悪感を感じる)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A8-1「物事に集中するのが、普段よりずっと難しいですか。」

1.いいえ 2.はい

A8-1a「その(集中できない)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A8-2「普段より考える速度がずっと遅くなったり、考えがまとまらなくなったりしていますか。」

1.いいえ 2.はい

A8-2a「その(考える速度が遅くなったり、考えがまとまらない)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A8-3「普段なら問題なく決められることが、なかなか決められなくなっていますか。」

1.いいえ 2.はい

A8-3a「その(普段なら問題なく決断できることが、なかなか決められない)状態は2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A9-1「死について何度も考えたりしますか。」

1.いいえ 2.はい

A9-1a「その(死について何度も考える)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A9-2「気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか。」

1.いいえ 2.はい

A9-2a「その(自殺を考える)状態は、2週間以上続いていますか。」

1.いいえ 2.はい

A9-2b「どうやって自殺するか、具体的な計画を立てましたか。」

1.いいえ 2.はい

A9-2c「どのようなやり方で自殺しようと考えましたか。」

具体的内容:

A9-2d「実際に自殺しようとしたか。」

1.いいえ 2.はい

A1 からA9 までで、ひとつも2.はいがなかった場合、面接終了。

「以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。」

3

A1 からA9 までで、ひとつ以上の2 週間以上持続する2.はいがあった場合は、
A10 不安・A11 アルコールに進む。

A1 からA9 までで、ひとつ以上症状があった場合(2 週間以上持続する2.はい)、

A10-1「わけもなく不安になったり、気持ちが落ち着かなくなったりすることがありますか」

1.いいえ 2.はい

A10-2「突然ひどく不安になることがありますか」

1.いいえ 2.はい

A11-1「飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか」

1.いいえ 2.はい

A11-2「他人があなたの飲酒を批難するので気にさわったことがありますか」

1.いいえ 2.はい

A11-3「自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか」

1.いいえ 2.はい

A11-4「神経を落ちつかせたり、二日酔いを治すために、迎え酒をしたことがありますか。」

1.いいえ 2.はい

A12「まとめると、〇〇さんには最近[A1 からA11 までで「はい」と答えた症状をいくつか挙げる]と
いったことがあったのですね。このようなことについて、医者や専門家、ご家族やお友達など
に相談なさいましたか。」

1.いいえ 2.はい

A12-1「そのことについて、医者に相談なさいましたか。」

1.いいえ 2.はい

A12-1a「何科を受診されましたか。」

1.精神科／神経科／精神神経科

2.心療内科

3.内科／外科などその他の身体科(特定する:)

A12-1b「お薬はどんなものでしたか。」

1.抗うつ薬(特定する:)

2.抗不安薬(特定する:)

3.睡眠薬(特定する:)

4.その他(特定する:)

A12-2「そのことについて、その他の専門家に相談なさいましたか。」

(その他の専門家とは、心理学者、ソーシャルワーカー、カウンセラー、看護婦、お坊さんや神父さん、その他の補助的な専門家を指す)

1.いいえ 2.はい(特定する:)

A12-3「そのことについて、ご家族やお友達、お知り合いの方などに相談なさいましたか。」

1.いいえ 2.はい(特定する:)

A13「〇〇さんは、[A1 からA11 までで「はい」と答えた症状をいくつか挙げる]といったことのために仕事や家事ができなかったり、家族の世話や自分自身のことができないなど、生活や行動にどのくらい支障が生じましたか。」

1.全くない 2.少し 3.いづらか 4.たいへん

A14「〇〇さんは、以前にも同じようなこと([A1 からA11 までで「はい」と答えた症状])を経験したことがありますか。」

1.いいえ 2.はい

A14-1「最初にそのような状態を経験したのは何歳の時でしたか。」

___ 歳のとき

「以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。」

別紙6

「自殺予防に取り組む体制整備」に関する調査票(Vol.1)

調査期間：2002年7月～8月

この調査票は、「自殺予防」に市町村や保健所等が取り組む体制についての現状把握を目的として実施するものです。

本調査票は記名式ですが、回答いただいた内容については集計値としてのみ使用します。個人情報の保護には留意しますので、安心してありのままをご回答ください。

なお、本調査についてご不明な点・ご意見等ありましたら、以下の連絡先までご連絡ください。

連絡先：伊集院保健所 (Tel 099-273-3111, FAX 099-272-5674)

担当：川畑，宮ノ下

最初に、あなたご自身のことについてお答えください。

F 0 お名前は？ → ()

F 1 職種は？ → 1 保健師 2 看護師 3 准看護師
4 助産師 5 栄養士 6 事務職
7 医師 8 歯科医師 9 ケースワーカー
10 その他 ()

F 2 性別は？ → 1 男性 2 女性

F 3 年齢は？ → 1 20歳未満 2 20歳代 3 30歳代
4 40歳代 5 50歳代 6 60歳以上

F 4 職場は？ (括弧内は具体的にお答えください。)

1 市町村 → (市・町・村)
2 保健所 → (保健所)
3 その他 → ()

F 5 「自殺予防」に関する情報について、以下のことをうかがいます。

F 5-1 講演会・研修会に行ったことがある？ → 0 無い 1 ある

(ある場合)

↓
具体的には？

{
.
.
.
}

F 5-2 書籍・資料を見たことがある？ → 0 無い 1 ある

(ある場合)

↓
具体的には？

{
.
.
.
}

Q 1 自殺者数と交通事故死亡者数は、どちらが多いと思いますか。

- 1 自殺の方が多い 2 同じくらい 3 交通事故死亡の方が多い

Q 2 鹿児島県の自殺率は、全国値よりも高い（悪い）と思いますか／低い（良い）と思いますか。

- 1 高い（悪い） 2 同じ程度 3 低い（良い）

Q 3 - 1 自殺は男性に多いと思いますか／女性に多いと思いますか。

- 1 男性に多い 2 同じ程度 3 女性に多い

Q 3 - 2 自殺は何歳代に多いと思いますか。一つだけ選んでください。

- 1 10歳代 2 20歳代 3 30歳代 4 40歳代
5 50歳代 6 60歳代 7 70歳以上

Q 3 - 3 自殺予防として重点的に取り組む必要のある対象は、以下のどれだと思いますか。一つだけ選んでください。

- 1 未成年男女 2 20～40歳男 3 20～40歳女
4 40～60歳男 5 40～60歳女 6 60歳以上男女

<この後、Q 4 から Q 9 までは、それぞれ一つずつ選んでください。>

Q 4 自殺と「うつ状態」とは、関係があると思いますか。

- 1 大いにあると思う → その理由は？（自由記載）
2 少しあると思う
3 どちらとも言えない
4 あまり無いと思う
5 ほとんど無いと思う

()

Q 5 「自殺は予防できる」という考え方について、どの様に思いますか。

- 1 かなり期待できる → その理由は？（自由記載）
2 少し期待できる
3 どちらとも言えない
4 あまり期待できない
5 ほとんど期待できない

()

Q 6 「健診等の場を活用して、うつ状態の検査（記入式テストによるもの）を行う」意義について、どの様に思いますか。

- 1 かなり意義がある → その理由は？（自由記載）
2 少し意義がある
3 どちらとも言えない
4 あまり意義がない
5 ほとんど意義が無い

()

Q7 「うつ」にも「軽度うつ」「中等度うつ」「重度うつ」など、重症度がいろいろありますが、ここで、「健診等の場を活用したうつ状態の検査を行った後の介入方法」についてうかがいます。

Q7-1 「軽度うつ」者に対する個別の保健相談は？

- | | | | | |
|---|-----------|---|--------------|---|
| 1 | かなり意義がある | → | その理由は？（自由記載） |) |
| 2 | 少し意義がある | ├ | [| |
| 3 | どちらとも言えない | ├ | | |
| 4 | あまり意義がない | ├ | | |
| 5 | ほとんど意義が無い | └ | | |

Q7-2 「中等度うつ」者に対する個別の保健相談は？

- | | | | | |
|---|-----------|---|--------------|---|
| 1 | かなり意義がある | → | その理由は？（自由記載） |) |
| 2 | 少し意義がある | ├ | [| |
| 3 | どちらとも言えない | ├ | | |
| 4 | あまり意義がない | ├ | | |
| 5 | ほとんど意義が無い | └ | | |

Q7-3 「重度うつ」者に対する個別の保健相談は？

- | | | | | |
|---|-----------|---|--------------|---|
| 1 | かなり意義がある | → | その理由は？（自由記載） |) |
| 2 | 少し意義がある | ├ | [| |
| 3 | どちらとも言えない | ├ | | |
| 4 | あまり意義がない | ├ | | |
| 5 | ほとんど意義が無い | └ | | |

Q7-4 「軽度うつ」者に対するストレス対策教室（集団対応）は？

- | | | | | |
|---|-----------|---|--------------|---|
| 1 | かなり意義がある | → | その理由は？（自由記載） |) |
| 2 | 少し意義がある | ├ | [| |
| 3 | どちらとも言えない | ├ | | |
| 4 | あまり意義がない | ├ | | |
| 5 | ほとんど意義が無い | └ | | |

Q7-5 「中等度うつ」者に対するストレス対策教室（集団対応）は？

- | | | | | |
|---|-----------|---|--------------|---|
| 1 | かなり意義がある | → | その理由は？（自由記載） |) |
| 2 | 少し意義がある | ├ | [| |
| 3 | どちらとも言えない | ├ | | |
| 4 | あまり意義がない | ├ | | |
| 5 | ほとんど意義が無い | └ | | |

Q7-6 「重度うつ」者に対するストレス対策教室（集団対応）は？

- | | | | | |
|---|-----------|---|--------------|---|
| 1 | かなり意義がある | → | その理由は？（自由記載） |) |
| 2 | 少し意義がある | ├ | [| |
| 3 | どちらとも言えない | ├ | | |
| 4 | あまり意義がない | ├ | | |
| 5 | ほとんど意義が無い | └ | | |

Q7-7 その他に事業（介入方法）として何かありますか。

- | | | | |
|----|----------------|---|---|
| -① | 「軽度うつ」者に対する事業 | → | (|
| -② | 「中等度うつ」者に対する事業 | → | (|
| -③ | 「重度うつ」者に対する事業 | → | (|

Q 8 「自記式テストによるうつ状態の判定, それに基づく保健相談等の介入」という流れの事業の説明等で「自殺予防」という言葉を使うことに?

- 1 かなり抵抗がある
 - 2 少し抵抗がある
 - 3 どちらとも言えない
 - 4 あまり抵抗はない
 - 5 ほとんど抵抗はない
- その理由は? (自由記載)
- []

Q 9 「自記式テストによるうつ状態の判定, それに基づく保健相談等の介入」という流れの事業の説明等で「うつ病予防」という言葉を使うことに?

- 1 かなり抵抗がある
 - 2 少し抵抗がある
 - 3 どちらとも言えない
 - 4 あまり抵抗はない
 - 5 ほとんど抵抗はない
- その理由は? (自由記載)
- []

Q 10 「自殺予防」に行政が取り組むことについて, どの様に考えますか。

- 1 かなり意義がある
 - 2 少し意義がある
 - 3 どちらとも言えない
 - 4 あまり意義がない
 - 5 ほとんど意義が無い
- その理由は? (自由記載)
- []

Q 11 「自殺予防」に行政が取り組む上で, 職員の研修が必要だと思いますか。

- 1 とても必要である
 - 2 少しは必要である
 - 3 どちらとも言えない
 - 4 あまり必要ない
 - 5 ほとんど必要ない
- その理由は? (自由記載)
- []

Q 12 その他, 何かご意見・ご質問等がありましたら, ご自由にお書きください。

[]

— ご協力, ありがとうございました。 —
— 封筒に入れて提出してください。 —