

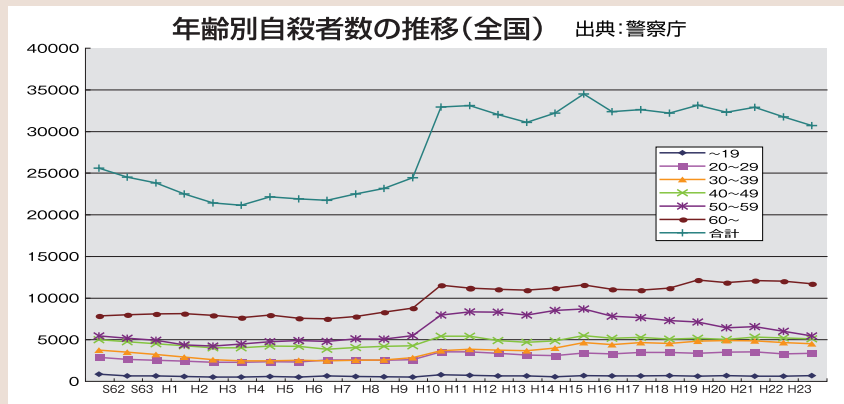
# ～心の健康、沖縄でも深刻～

Health is not built in a day

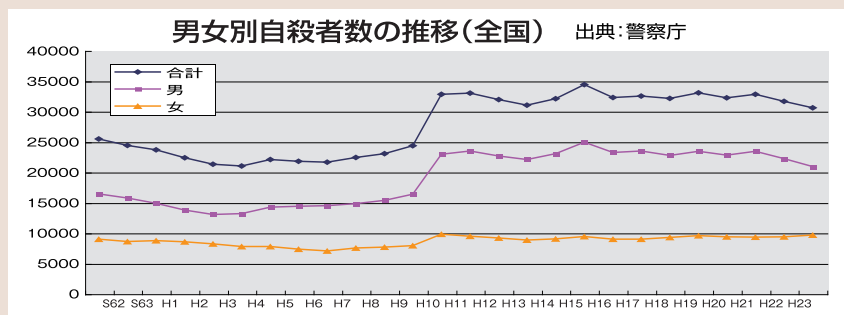
長引く不況や将来についての不安などから高いまま推移しているのが自殺です。警察庁の統計によれば、いまや年間の自殺者数は3万人を超え、平成10年以降14年連続で高水準となっています。実は沖縄も全国的に自殺の多い地域の一つです。その「こころの健康」の実態をみてみましょう。

## 横ばい状況の日本人の自殺者数

近年の日本人の自殺者数は3万人台で推移しています。自殺者数が急増した平成10年は企業などの倒産が相次いだ年でもあり、経済状況や将来への不安が顕在化し始めた時期でもあるといえそうです。年齢別にみると、50代、60歳以上という比較的高い年齢層が大きく増えています。



一方、男女別でみると、一貫して多かった男性の自殺者数ですが、平成10年以降は女性との差がさらに大きくなっています。ただ、最近では男性の自殺者数がいくらか減少しているのにくらべ、女性は同じ水準が続いている点も気になります。



## 実は高い、沖縄の自殺率

沖縄は一見ストレスなどとは無縁の印象もありますが、実は全国でも自殺率が高い県です。警察庁の集計によると、沖縄県では年間400人近い方が自殺でなくなっています。これを人口あたりの自殺死亡率でみると沖縄県の自殺死亡率は全国第9位(右表)と決して低くありません。

那覇市民についてみても、平成18年度の103人を最大としながら、その後も年間80人もの方々が自殺で亡くなっています(人口動態調査より)。

「癒しの島」というイメージの一方、心の健康に課題を抱えた県民の姿も浮かび上がってきます。特に沖縄では、30代をはじめとした働き盛り世代の男性の自殺者が多く、家族や社会に与える影響からも対策が求められています。

○平成23年の自殺数と自殺死亡率(都道府県別)

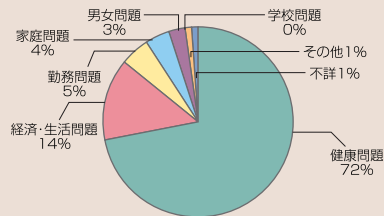
都道府県	自殺数	自殺死亡率	順位
山梨県	312	36.1	1
秋田県	343	31.6	2
新潟県	724	30.5	3
岩手県	401	30.1	4
宮崎県	338	29.8	5
高知県	224	29.3	6
青森県	400	29.1	7
鳥取県	166	28.2	8
沖縄県	387	27.8	9
島根県	199	27.7	10

出典:警察庁。  
※県内で亡くなった「県外のひと」も含まれる。

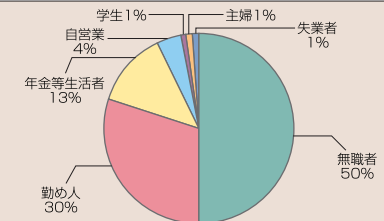
## 自殺の原因となる背景

那覇市の自殺の原因をみてみると7割が健康問題、つづいて経済生活問題、勤務問題と続いています。多数を占める健康問題ですが、「病気苦」だけでなく「うつ病」なども含まれていることから、別の悩みが健康を害する原因となっていることも考えられます。職業別にみると、半数が無職者で沖縄の現状が垣間見えるのと同時に、次に高いのが勤め人となっており、仕事の上で高いストレスがあることも推測されます。

自殺の原因別割合(那覇市、H23、内閣府資料より)



自殺の職業別割合(那覇市、H23、内閣府資料より)



## ひきつづき行政による自殺対策を...

自殺者の状況を重視した国は、平成18年に自殺対策基本法を制定しました。これを受けて、翌年には「自殺総合対策大綱」を閣議決定し、平成20年に一部改正、平成24年には全面改正され、国や自治体による自殺対策の指針となっています。

しかし、このような取り組みにもかかわらず自殺者数は高い水準にとどまっています。一時期問題とされた「多重債務」を原因とする問題は終息に向かったものの、不況や将来への不安などの根本原因には解決の道筋が見えません。このようなこともあり、抜本的かつ長期的な対策が必要であり、ひきつづき行政による対策がもたられます。

## 声かけであなたも"ゲートキーパー"

行政の対策がなかなか効果を上げない理由の一つは、悩みを抱える人々に相談機会が届かないことがあげられます。病院や相談機関の現場からは「相談者の多くは女性である」と報告されていますが、自殺が多いのは男性です。このことは、悩みを抱えこんでしまう男性の姿を想像させます。

そこで重要となるのが周りの人たちの配慮です。自殺に至る人たちは知らず知らずのうちにサインを出していることが多いとされます。「それまでまじめだったのに急に遅刻が多くなった」「元気がない」「眠れないといっている」。そんなことに気づいたら、まずは相談機関を紹介してあげましょう。それが身近な人を自殺から救う「ゲートキーパー」(=門番)です。

「責任感がある」「弱音を吐かない」「頼るのが下手」...そんな方は要注意。自殺対策に取り組み始めた私たちの社会には、悩みを打ち明けてもらうための場所がたくさんあります。悩みを抱える人を孤立させず、支えの手につないでいくことが重要です。

※こころの健康相談(予約) ☎858-1456(那覇市保健センター)

- 【自分が気付く変化】
  - 寝つきが悪い、朝早く目が覚める ●自分を責める、自分は価値がないと感じる
- 【周囲がわかる変化】
  - 以前と比べて表情が暗い、元気がない ●ミスが増える
  - 遅刻・欠勤が増える ●趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 【自殺の原因となりうるもの】
  - うつ病の症状がある ●仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
  - 地位、家族、財産などを失う ●重症の身体の病気にかかる...などなど

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

みんなで受けよう!

### 協会けんぽ加入ご家族の特定健診のご案内

健診は自身の健康状態を知る第一歩です。健康な生活を送るため積極的に受診しましょう。

健康づくりは幸せづくり!

**受診場所**

- 協会けんぽが契約する健診機関(沖縄県内約360機関)
- 市町村が実施する集団健診などの会場

**対象者**

- 協会けんぽ加入の40歳～74歳までの被扶養者

**自己負担額**

- 健診機関:1,425円
- 集団健診:1,200円

**検査内容**

診察等、問診、身体測定、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、尿検査、血糖検査

**受診までの流れ >>>>**

- ① 事業所から被保険者を通じて「受診券」を受け取る
- ② 健診機関等へ予約のうえ受診(受診券と保険証を持参)

※加入者ご本人(被保険者)の方は、生活習慣病予防健診をご利用ください。  
※協会けんぽ以外の健康保険(市町村国保、健保組合等)にご加入の方は、それぞれの加入する保険者へお問い合わせください。

全国健康保険協会  
協会けんぽ  
沖縄支部  
http://www.kyokaikenpo.or.jp/

お問い合わせは ☎098-951-2011  
こちらまで>>>>

協会けんぽ沖縄