

柱1

普及啓発の重点的实施

～当事者の気持ちに寄り添ったメッセージを発信する～

- 睡眠キャンペーンの継続的实施
- 当事者が相談しやすくなるようなメッセージの発信
- うつ病を含めた精神疾患に関するウェブサイトの開発
- 「生きる支援」の総合検索サイトの拡充
- 都道府県等に対する効果的な自殺対策の周知
- ハローワークにおける失業者への情報提供方法の充実

- うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。
- 2週間以上の不眠が、休日も含め毎日続くときは、うつのサインかもしれません。
- 「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。
- 周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れていますか？」の一言から、身近な方へ、声かけを行ってみてください。

お父さん 眠れてる



疲れているのに、
2週間以上眠れない日が続いている
.....
食欲がなく、体重が減っている

もしかしたら、「うつ」かも…
眠れないときは、
お医者さんにご相談を。



うつ病自覚対策強化月間です

[病名から調べる](#)[症状から調べる](#)[皆さまへのサポート](#)[国の施策](#)[専門的な情報](#)[お知らせ](#)[リンク](#)

みんなのメンタルヘルス総合情報サイト

目次



「病気のこと」を詳しく知ろう

病名から詳しい内容を調べたい方は
こちらで調べることができます。

[コンテンツを見る▶▶](#)

「こんな症状」ありませんか？

気になる症状があったら、こちらで
調べることができます。

[コンテンツを見る▶▶](#)

皆さまへの「サポート」

国や地方自治体のサポート体制を
調べたい方はこちら。

[コンテンツを見る▶▶](#)

「国の施策」についての情報

メンタルヘルスへの国の取り組みに
ついて、ご紹介いたします。

[コンテンツを見る▶▶](#)

「専門」的な情報

[コンテンツを見る▶▶](#)

「イベント」などのお知らせ

[コンテンツを見る▶▶](#)

文字の大きさ

小さく 普通 大きく

表示色の変更

標準 表示色1 表示色2

[このサイトの使い方](#)



家族のためのコンテンツ

患者さんを支えるご家族のための
コンテンツです。

[コンテンツを見る▶▶](#)

メンタルヘルスについて

柱2

ゲートキーパー機能の充実と 地域連携体制の構築

～悩みのある人を、早く的確に必要な支援につなぐ～

＜うつ病等の精神疾患にかかっている方を対象に＞

- 都道府県・市町村における精神保健体制の充実
- かかりつけ医と精神科医の地域連携の強化

＜主として、求職中の方を対象に＞

- ハローワーク職員の相談支援力の向上
- 都道府県等が行う心の健康相談等へのハローワークの協力
- 求職者のストレスチェック及びメール相談事業の実施
- 生活福祉・就労支援協議会の活用

＜主として、一人暮らしの方を対象に＞

- 地域における孤立防止等のための支援

＜生活保護を受給している方を対象に＞

- 生活保護受給者への相談・支援体制の強化

かかりつけ医心の健康対応力向上研修

・課題

若年者（児童青年）が統合失調症等の精神疾患を発症した際、早期に発見し専門医療機関に紹介した上で専門的に対応することで、将来の重症化の予防につながる。また、若年者において精神疾患は自殺の大きな要因となっており、若年者の精神疾患への対応は自殺予防としても極めて重要である。

しかし現状では、若年者の精神疾患に対する関係者の知識や支援人材の不足から、適切な対応がなされていない。このため、若年者の精神疾患に対応し適時適切に専門医療機関に紹介できる人材、専門医療機関で発症早期に適切に治療・支援ができる人材の育成が求められている。

・対応

従来の「かかりつけ医うつ病対応力向上研修」に加え、若年者の診療に携わることが多い小児科かかりつけ医等を対象とし、若年精神疾患患者への早期介入を行う人材育成を目的とした「思春期精神疾患対応力向上研修」を実施する。

・研修内容

早期支援の概論、評価方法、家族支援、心理社会的支援、薬物療法等

平成22年度予算額 91百万円

参考

