

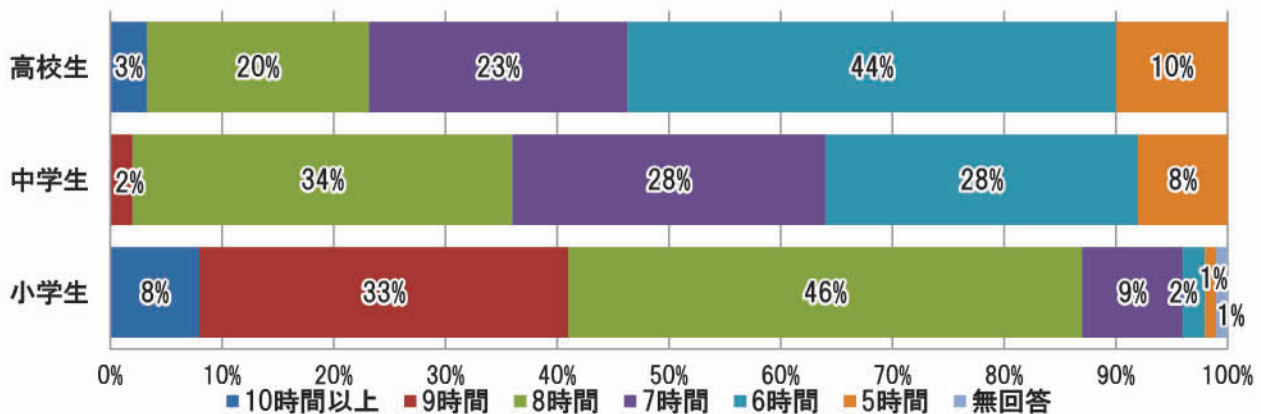
## 5 こころの健康づくり

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や生活に関する強い不安・悩み・ストレスを感じている人の割合が高くなっています。

こころの健康づくりのためには、日常生活において、心身の疲労回復のために十分な睡眠による休養をとり、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

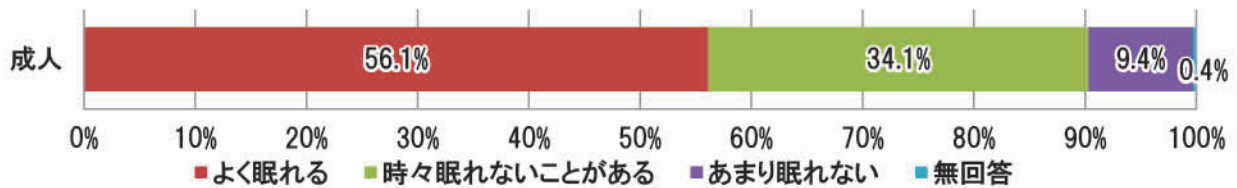
こころの健康づくりについては、自殺対策計画と連動して取り組んでいきます。

### ●平日の睡眠時間

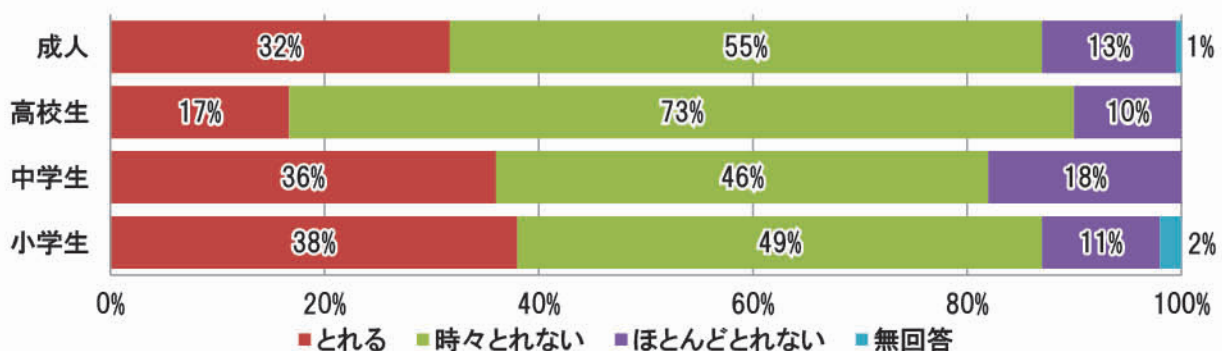


平日の睡眠時間について、必要な睡眠推奨時間は6～13歳で9～11時間、14～17歳で8～10時間となっていますが、小学生の58%が「9時間未満」、中学生の64%、高校生の77%が「8時間未満」と回答しています。このことから、必要な睡眠推奨時間をとれていないものの割合が高くなっていると言えます。

### ●よく眠れるか



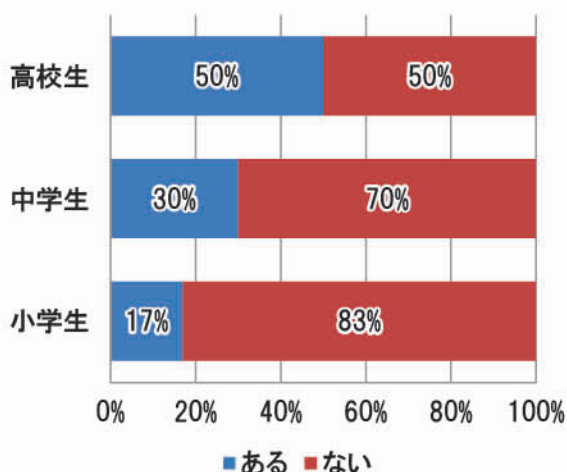
### ●朝目覚めたとき、疲れはとれているか



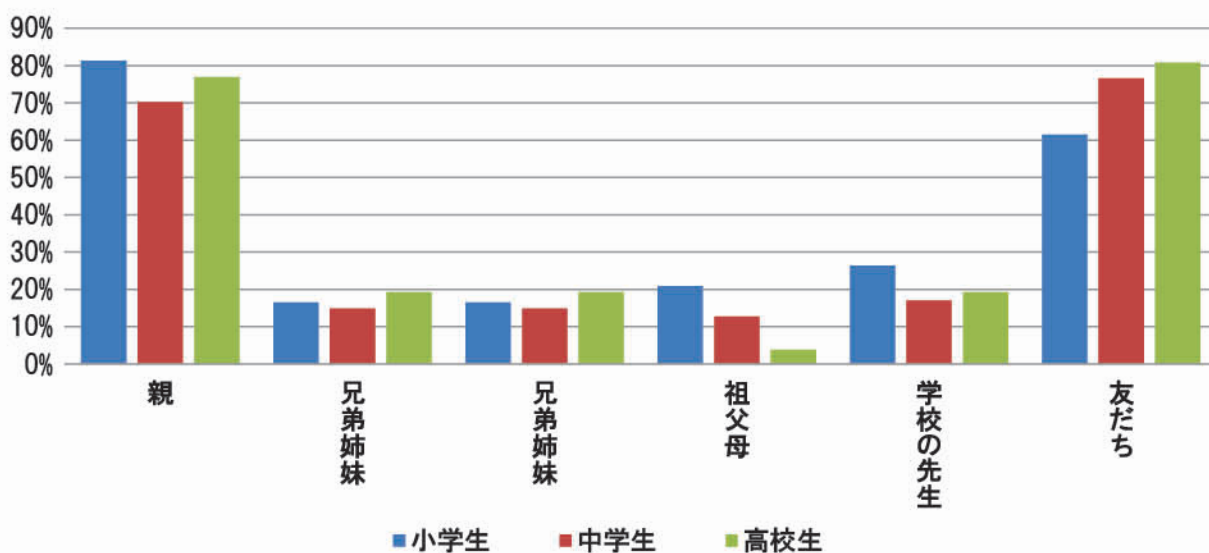
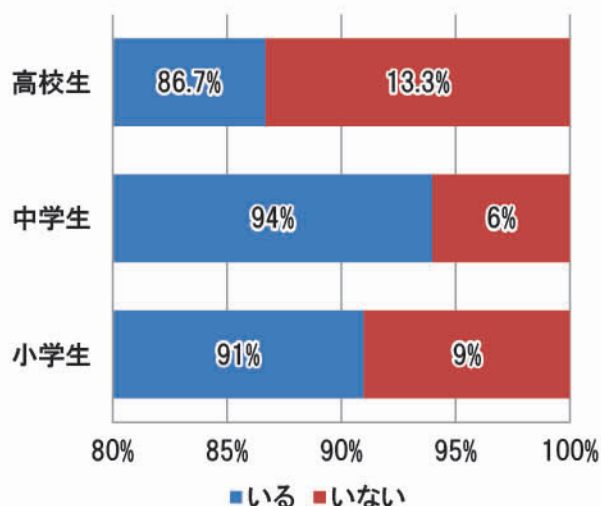
「朝目覚めたとき疲れはとれているか」のうち、「時々とれない」「ほとんどとれない」は小学生では60%、中学生では64%、高校生では83%となっています。成人においても、43.5%が「眠れないことがある（時々眠れないことがある＋あまり眠れない）」、疲れについても68%が「時々とれない」「ほとんどとれない」としています。

●学童期・思春期の現状

【今悩んでいることがありますか】



【相談できる人がいますか】

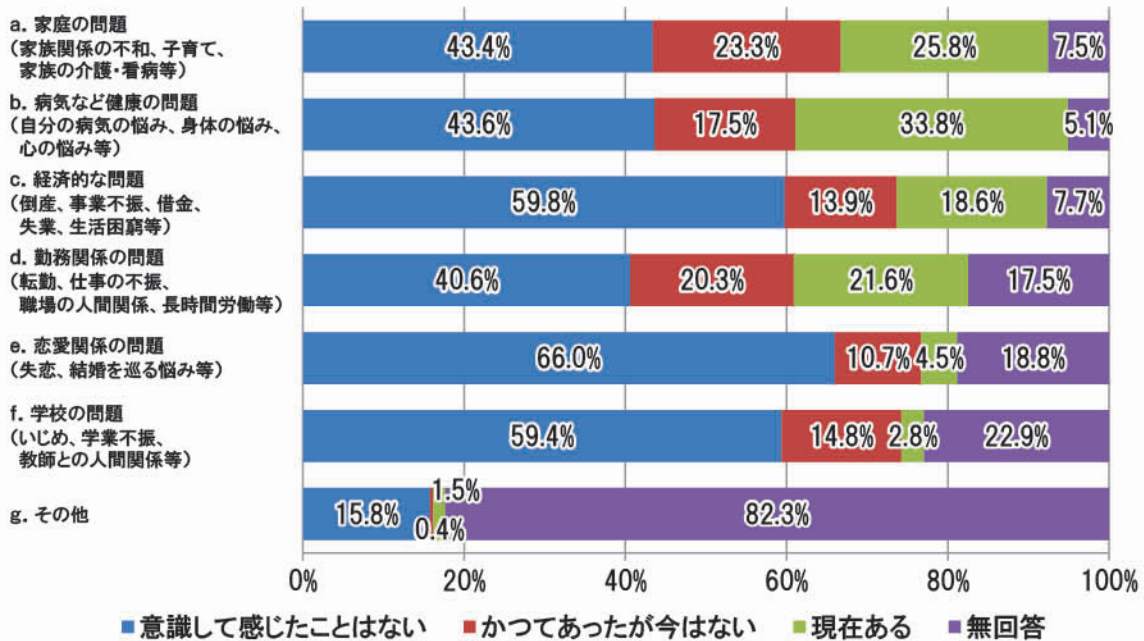


【相談できるのは誰ですか】

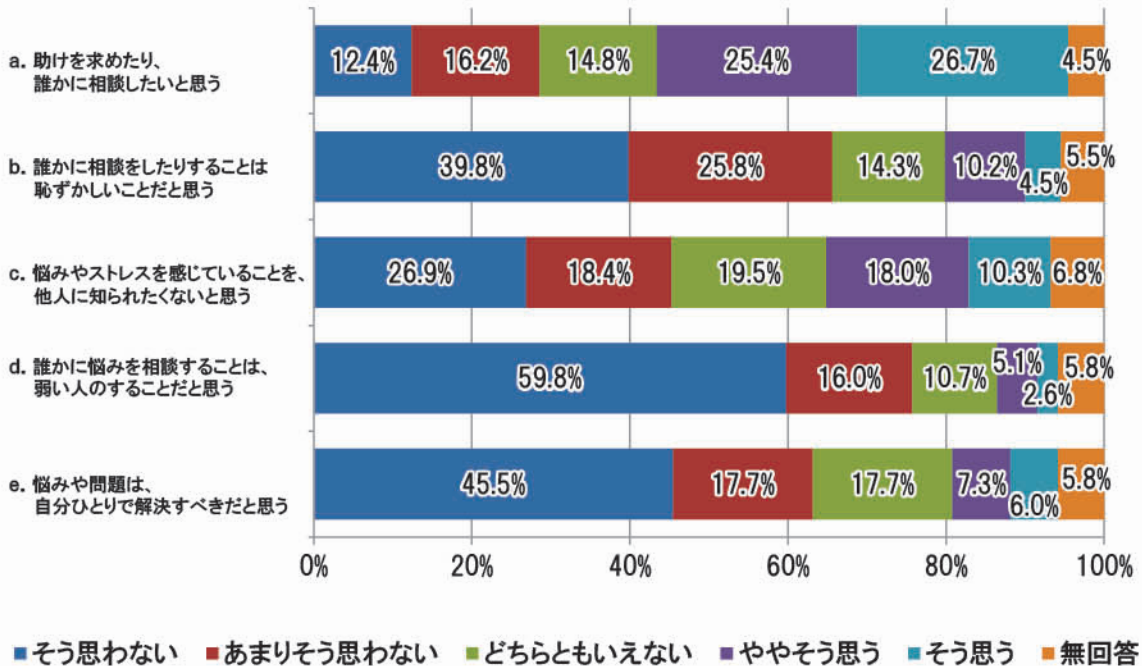
悩みがある児童生徒は、年齢が上がるにつれて増加しています。相談できる相手として、約8割が「親」や「友だち」と回答していますが、「相談できる人がいない」と約1割が答えています。家族や友だちなど関係者以外に気軽に相談できる相談窓口の体制整備が必要です。

●成人期・高齢期の現状

【悩みや苦勞、ストレス、不満について】



【悩みやストレスに対する考え】



成人においては、家庭や職場に関することや健康状態に関することに悩みやストレスを感じています。その悩みやストレスに対して、「誰かに相談したりすることは恥ずかしいことだと思う」が14.7%、「悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う」が28.3%、「誰かに悩みを相談したりすることは、弱い人がすることだと思う」が7.7%と誰かに相談することや悩みを知られることに対して否定的に感じている人がいます。

### 《課題》

- 睡眠の障害は、高血圧や糖尿病のリスク要因としてとらえられており、質の良い睡眠を確保できるよう生活リズムを整える必要があります。
- 睡眠や休養は、栄養・運動と並んで健康づくりの3本柱とされており、活力の源であることを十分認識し、規則正しい生活リズムを確立するように心がける必要があります。
- 自殺の背景には、うつが隠れていることが多いと考えられることから、学校・地域・職域等における相談窓口体制の充実、ストレスチェック制度の開始に伴い検査結果に基づいた適切な就業上の措置や医療機関への早期受診勧奨などメンタルヘルス対策を一層推進する必要があります。
- ストレス解消のために自分なりの発散方法を見出し、生きがいを持ち続けることが健康的な生活を送る上で重要となってきます。
- 悩みや相談したりすることに対して否定的な感情を持つことがないように、地域・社会へ啓発していくことが必要です。



《目標》

- ◇こころの健康に関する問題は、地域・職場・家庭等の影響を受けている場合が多く、身体的にも影響を与えると考えられます。これらは、相互に影響し合う場合が多く、学校・地域・職場等と連携をとりながら身近に相談できる体制の充実を図ります。
- ◇睡眠等による休養の効果に関する情報の普及・啓発に取り組み、こころの健康づくりを推進します。

事業内容

- こころの相談体制の整備及び支援
  - ・個別面談や家庭訪問、又は電話による相談や専門員による相談会を実施し、必要に応じて医療機関等へつなげ、関係機関との連携を図りながら支援します。
- 睡眠に関する情報提供
  - ・睡眠の質を高めるための情報提供を行います。（スマホ等メディアとの付き合い方、アルコール摂取など）
- 産後うつに対して家庭訪問
  - ・産後うつの疑いがある産婦に対し、早めに家庭訪問を行い、不安を軽減し、必要な場合は医療機関受診を勧めます。
- 医療機関、関係機関との連携
  - ・精神科疾患の治療歴などリスク要因等が生じた場合には、本人の承諾を得て、医療機関から情報提供を受け、早期に支援できるように医療機関との連携を図ります。
- 健康教育の実施
  - ・学校や職場などで、こころの健康づくりについての普及啓発を行います。
- 自殺対策計画との連動
  - ・自殺対策計画に基づいて、こころの健康づくりを推進します。

