

休養・こころの健康

新規・変更点・主要な点は下線で示す

健康目標	休養を積極的に取り入れ、ストレスを上手にコントロールします
中間評価結果の概要	<p>「睡眠による休養がとれていない成人の割合」が減少傾向にあるが、<u>自分なりのストレス解消法を身につけていない中・高校生や成人がともに約1割程度</u>いる。</p> <p>また、<u>自殺者数においては、計画策定時と比べ100人前後と横ばい傾向</u>にある。</p> <p>過剰のストレスは、うつ病など「こころの病気」の誘因ともなり、さらには自殺につながる危険性もあるため、ストレスと上手につきあい、コントロールしていくことが大切である。</p> <p>そこで、睡眠などで心身を休めるだけでなく、趣味やスポーツなどの適度な運動やボランティア活動などによる気持ちの切り替えができ、また、<u>こころの悩みを相談できる場所を知っている人(割合 44.3%)を増やすとともに、気軽に相談できる体制を整備していくことが重要</u>である。</p>
重点目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠による休養が「いつもとれていない」「とれていない時がしばしばある」成人の割合 38.3% 34.4%以下 ・<u>こころの悩みを相談できる場所の認知状況(知っている人の割合)</u> 成人 44.3% 100% ・自殺者数 98人 70人以下(3割以上減らす)
今後の重点取組	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ対策を中心とした自殺対策 ・気軽に相談できる体制の整備
推進テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・心身のリフレッシュを図り、ストレスを上手に解消しよう ・こころの病気について正しく知ろう
実施主体別の取組	<p>【個人, 家庭】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十分な休養を積極的にとるよう努める ・自分自身のストレス状態を正しく理解する ・自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスをコントロールできるようにする <p>【学校, 職場, 行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康問題に関する相談体制を充実する ・<u>関係機関等との連携強化を図る</u> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスの強化を図る <p><u>【健康づくり推進員, 食生活改善推進員】</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>ご近所で、日頃の「あいさつ・声掛け」を行い、心の交流を図る</u>