

## (3) ココロの健康づくり

|             |  |      |
|-------------|--|------|
| 重点分野別<br>目標 | 十分な睡眠・休養と上手な<br>ストレス解消法で、いきいきと<br>ゆとりある生活をしましょう。 | 総合評価 |
|             |  | B    |

### 総合評価の内容および今後の推進方策

大人の睡眠については目標が達成されていますが、それ以外の項目については、改善がみられませんでした。

価値観の多様化が進む中で、様々な要因によりストレスを抱える人が多くなっています。市民一人ひとりが心の健康に関する問題の重要性を認識するとともに、自らの不調に気づき、また、まわりの人がそれに気づくことで早期に適切に対処することができるよう、引き続き知識の普及と意識啓発を進めていく必要があります。

また、自殺予防に関しては、心の健康の問題としてだけではなく、社会的な課題として認識し、関係機関と連携をはかりながら総合的に対応する必要があります。

|      |  |
|------|--|
| 個別目標 | <b>【健康目標】</b><br>1 自分に合ったストレス解消法でココロの休養をとりましょう。……………46<br>2 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。……………47 |
|      | <b>【行動目標】</b><br>1 十分な睡眠をとり、心身を休めましよう。……………48、49<br>2 お酒や薬の助けなしに心地よい睡眠をとれるように心がけましよう。……50      |

目標

自分に合ったストレス解消法で  
こころの休養をとりましょう。

ライフステージ：壮年期、中年期

指標の推移と中間評価

| 項目                |        | 基準値   | 中間値   | 目標値 | 中間評価 |
|-------------------|--------|-------|-------|-----|------|
| いつもストレスを感じている人の割合 | 25～44歳 | 25.0% | 30.9% | 22% | ×    |
|                   | 45～64歳 | 13.1% | 18.9% | 11% | ×    |

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.109)

ストレスを感じている人の割合は、「25～44歳」、「45～64歳」とともに上昇し、改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

ストレスを感じていると自覚することは、自身の心の健康に関心が高まっているとも考えられますが、ストレスを解消する方法や、うまくストレスと付き合っていく方法を身につけることが望ましいといえます。

このため、「職場におけるハートリフレッシュ事業」、「こころの健康アップ講座」に加え、「自殺予防市民講話会」の実施や、「自殺予防週間啓発強化事業」などにより、引き続き心の健康に関する市民の意識啓発につとめます。

また、秋田市地域産業保健センター等の関係機関と連携をはかり、働く人のメンタルヘルスに関する知識の普及につとめます。

前期における取組  
(平成15～18年度)

- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座
- こころの健康づくり地区活動
- 自律訓練法講座
- 職場の運動推進事業
- ビューティスリムクラス

後期における主な取組(予定)  
(平成19～22年度)

- 自殺予防市民講話会【新】
- 自殺予防週間啓発強化事業【新】
- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座
- こころの健康づくり地区活動
- ビューティスリムクラス

※取組の内容については、72～74ページに掲載

## こころの健康づくり

## 健康目標2

## 目標

悩みや不安は一人で抱え込まず、  
誰かに話してみましよう。

ライフステージ：少年期、青年期、壮年期、中年期、高年期

## 指標の推移と中間評価

| 項目                         |        | 基準値   | 中間値   | 目標値 | 中間評価 |
|----------------------------|--------|-------|-------|-----|------|
| 気分が沈んだり、ゆううつになることがよくある人の割合 | 45～64歳 | 40.8% | 46.0% | 28% | ×    |
|                            | 65歳以上  | 28.2% | 33.4% | 19% | ×    |
| 自殺者数                       | 全体     | 85人   | 101人  | 60人 | ×    |
| 中年期                        | 45～64歳 | 47人   | 43人   | 30人 | △    |
| 高年期                        | 65歳以上  | 17人   | 25人   | 10人 | ×    |

上段 基準値：平成14年度市民健康意識調査、中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.107)

下段 基準値：平成13年人口動態統計、中間値：平成17年人口動態統計

気分が沈んだり、ゆううつになることがよくある人の割合は、「45～64歳」、「65歳以上」とともに上昇し、改善がみられませんでした。

また、平成17年の自殺者数は101人(平成18年は106人)と増加傾向にあります。

## 課題と今後の方向

自分の心が疲れたら、そのことを抱え込まずに誰かに相談できる体制づくりが望まれます。

今後も、心の健康に関心を深め、その時々心の状態に応じた対処の方法について、本人や周囲の人が理解できるよう普及啓発をはかるとともに、各種相談窓口の周知につとめます。また、関係機関等との連携を深めます。

### 前期における取組 (平成15～18年度)

- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座
- こころの相談従事者研修会
- 精神保健福祉相談
- こころの健康づくり地区活動
- ふれあい元気教室
- セカンドライフの健康セミナー
- 思春期講座
- 小・中学校における心の健康に関する授業
- スクールカウンセラー等による相談活動

### 後期における主な取組(予定) (平成19～22年度)

- 自殺予防市民講話会【新】
- 自殺予防週間啓発強化事業【新】
- 心のケア相談員養成セミナー【新】
- 臨床心理士相談の設置【新】
- 関係機関とのネットワーク会議【新】
- 仲間づくり支援事業【新】
- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座
- こころの健康づくり地区活動
- 精神保健福祉相談
- 思春期講座
- 小・中学校における心の健康に関する授業
- スクールカウンセラー等による相談活動

※取組の内容については、72～74ページに掲載

目標

十分な睡眠をとり、  
心身を休めましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と中間評価

| 項目                      |       | 基準値   | 中間値   | 目標値 | 中間評価 |
|-------------------------|-------|-------|-------|-----|------|
| 子どもが睡眠不足だと<br>感じている親の割合 | 1～3歳  | 10.0% | 10.4% | 9%  | ×    |
|                         | 4～6歳  | 16.2% | 24.3% | 14% | ×    |
|                         | 7～12歳 | 25.5% | 33.3% | 22% | ×    |

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.87)

子どもが睡眠不足だと感じている親の割合は、「1～3歳」、「4～6歳」、「7～12歳」のすべての年代において上昇し、改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

幼年期から、子どもの生活リズムを整えることが大切ですが、家族の生活リズムの影響が大きいと考えられます。家族が、子どもの望ましい生活状態について理解し、安定した気持ちで育児をしていくことが必要です。

幼年期の子どもに家族には、引き続き「乳幼児健康診査」等を通して情報提供につとめ、また、少年期においては、教育機関との連携を深め学校保健と関わりながら、心の健康についての知識普及をはかります。

前期における取組  
(平成15～18年度)

- こころの健康アップ講座
- 乳幼児健康診査
- 学校保健における生活習慣についての授業

後期における主な取組(予定)  
(平成19～22年度)

- こころの健康アップ講座
- 乳幼児健康診査
- 学校保健における生活習慣についての授業

※取組の内容については、72～74ページに掲載

## こころの健康づくり

## 行動目標 1-②

目標

# 十分な睡眠をとり、 心身を休めましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期

## 指標の推移と中間評価

| 項目              |        | 基準値   | 中間値   | 目標値 | 中間評価 |
|-----------------|--------|-------|-------|-----|------|
| 睡眠を十分とれていない人の割合 | 16～24歳 | 37.9% | 30.2% | 34% | ◎    |
|                 | 25～44歳 | 38.2% | 35.9% | 34% | ○    |

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.105)

睡眠を十分にとれていない人の割合は、「16～24歳」、「25～44歳」とともに低下し、改善がみられました。

## 課題と今後の方向

忙しかった一日、ストレスの多かった1日をリセットし、落ち着いた気分で翌日を迎えるためにも睡眠は非常に重要です。

質の良い睡眠のとり方、リラクゼーションについて、今後も普及啓発につとめます。

### 前期における取組 (平成15～18年度)

- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座

### 後期における主な取組(予定) (平成19～22年度)

- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座

※取組の内容については、72～74ページに掲載

目標

お酒や薬の助けなしに心地よい睡眠をとれるように心がけましょう。

ライフステージ：壮年期、中年期、高年期

指標の推移と中間評価

| 項目                    |        | 基準値   | 中間値   | 目標値 | 中間評価 |
|-----------------------|--------|-------|-------|-----|------|
| 睡眠を得るために<br>お酒を飲む人の割合 | 25～44歳 | 26.1% | 19.7% | 23% | ◎    |
|                       | 45～64歳 | 24.6% | 16.0% | 22% | ◎    |
| 睡眠薬等の薬を<br>服用する人の割合   | 65歳以上  | 19.9% | 17.2% | 17% | ○    |

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.106)

睡眠を得るためにお酒を飲む人の割合は、「25～44歳」、「45～64歳」ともに中間値において目標に達しました。

また、「65歳以上」の睡眠薬等を服用する人の割合も低下し、ほぼ目標値まで改善されました。

課題と今後の方向

今後も、適切な睡眠について、また、心の健康づくりにおける睡眠の効果について、知識の普及につとめます。

睡眠薬の使用については、医師に相談し、適切な使用法であれば効果的であることも伝えていきます。

前期における取組  
(平成15～18年度)

- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座
- こころの健康づくり地区活動

後期における主な取組(予定)  
(平成19～22年度)

- 職場におけるハートリフレッシュ事業
- こころの健康アップ講座
- こころの健康づくり地区活動

※取組の内容については、72～74ページに掲載