

(3) こころの健康づくり

重点分野別 目標	上手にストレスと付き合い、 いきいきと自分らしい生活を 送みましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容および今後の推進方策

睡眠については、少年期と高齢期には改善がみられましたが、青年期から中年期にかけての勤労世代は、仕事や家事など、多忙な中でストレスを抱え、睡眠による休養が十分にとれていない人が増えていました。

ストレスを感じたときに、「特に何もしていない人の割合」と、青年期から壮年期にかけて、「特に相談しない人の割合」に改善がみられたことから、ストレスを自分に合った方法で解消できる人や抱え込まずに対処できる人が増えてきていると考えられます。

スマートフォンやSNS等の普及によるネットワーク社会の進展、厳しい経済情勢や雇用形態の変化など社会が複雑化、多様化していくなかで、ライフスタイルが変化し、ストレスを抱える人が多くなっています。自分のこころの変化に気付き、悩みを抱え込まず、相談や休養をとるなど、早期に適切な対処がとれるよう、引き続き、知識の普及啓発や相談窓口の周知とともに、関係機関との連携など体制の充実につとめます。

個別目標	【行動目標】
	1 睡眠による休養を十分にとりましょう。……………42
	2 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。……………43
	3 悩みや不安を一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。……………44

(3)こころの健康づくり

行動目標 1

目標

睡眠による休養を十分にとりましょう。

ライフステージ：少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期

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感じている親の割合	7～12歳	26.2%	16.8%	15%	○
	16～24歳	16.7%	24.3%	15%	×
睡眠を十分にとれていない人の割合	25～44歳	24.4%	33.0%	15%	×
	45～64歳	17.2%	28.4%	15%	×
	65歳以上	20.4%	15.2%	15%	○

基準値：平成21年度市民健康意識調査

中間値：平成28年度市民健康意識調査

子どもが睡眠不足だと感じている親の割合は、改善がみられました。

睡眠を十分にとれていない人の割合は、高齢期に改善がみられましたが、青年期、壮年期、中年期においては、改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

睡眠には心身を休ませる効果があります。睡眠による休養がとれないことで、疲労が残ったまま活動することになり、ストレスを抱える原因になります。また、睡眠不足が積み重なると、生活習慣病などのリスクが高まるといわれています。

今後も、質の良い睡眠のとり方について普及啓発につとめます。

子どもの睡眠時間の確保については、規則正しい生活リズムを身につけさせるとともにメディアやSNS等の利用についてルールをつくるなど、家庭や教育機関と連携して推進します。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 健康教育・健康相談
- 職場におけるハートリフレッシュ事業（※）
- 秋田市自殺対策ネットワーク会議（高齢者対策検討部会、自殺未遂者対策検討部会を含む）
- 秋田市自殺対策庁内連絡会議
- 自殺予防の普及啓発
- 健康の副読本「わたしたちのけんこう」（小学校）を活用した保健学習および保健指導

※「職場におけるハートリフレッシュ事業」は、平成25年度で廃止

第三章
こころの健康づくり

(3)こころの健康づくり	行動目標 2
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、高齢期	

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
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	なし (中間評価時設定)	22.2%	9.4%	—
ストレスを感じたときに、特に何もしていない人の割合	19.8%	10.0%	減少傾向へ	↗

基準値：平成21年度市民健康意識調査
中間値：平成28年度市民健康意識調査

ストレスを感じたときに、特に何もしていない人の割合は、改善がみられました。

課題と今後の方向
<p>ストレスを感じたときに、対処できるようになっている人が増えていることは、こころの健康に対する意識の変化や関心が高まってきていることだと考えられます。</p> <p>今後も、自分に合ったストレス解消法で対処できるよう、こころの健康に関する意識や知識の普及啓発をはかり、相談窓口などの周知につとめます。</p>

個別目標達成のため推進する主な取組
<ul style="list-style-type: none"> ■ 地域保健・福祉活動推進事業 ■ 職場におけるハートリフレッシュ事業（※） ■ こころのケア相談 ■ 精神保健福祉相談 ■ こころのケア相談セミナー ■ 秋田市自殺対策ネットワーク会議（高齢者対策検討部会、自殺未遂者対策検討部会を含む） ■ 秋田市自殺対策庁内連絡会議 ■ 自殺予防の普及啓発

※「職場におけるハートリフレッシュ事業」は、平成25年度で廃止

目標

悩みや不安を一人で抱え込まず、
誰かに話してみましよう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高齢期

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
ストレスを感じたときに、特に相談しない人の割合	16～24歳	27.5%	20.1%	減少傾向へ	↗
	25～44歳	36.1%	20.3%	減少傾向へ	↗
	45～64歳	35.4%	31.3%	減少傾向へ	↗
	65歳以上	32.6%	35.2%	減少傾向へ	↔

基準値：平成21年度市民健康意識調査

中間値：平成28年度市民健康意識調査

青年期から中年期にかけて、特に相談しない人の割合が減少しており、改善がみられました。
高齢期では、ほぼ横ばい状態でした。

課題と今後の方向

悩みや不安を抱え込まないように相談することは、心身の健康を保つために重要なことです。本人が悩みを抱え込まずに相談できるよう、また、周りの人々が悩みに気づき、声をかけ、寄り添うことができるよう、その重要性について普及啓発をはかるとともに、各種相談窓口の周知や関係機関との連携につとめます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 地域保健・福祉活動推進事業
- ふれあいのまちづくり事業
→ふれあい福祉相談センターへの支援【H28～】
- 訪問型介護予防事業
- 認知症予防事業
- 傾聴ボランティア養成事業
- 健康教育・健康相談
- 仲間づくり支援事業
- 職場におけるハートリフレッシュ事業（※）
- こころのケア相談
- 精神保健福祉相談

- 地域自殺対策緊急強化事業
→地域自殺対策強化事業【H27～】
- こころのケア相談セミナー
- 秋田市自殺対策ネットワーク会議
(高齢者対策検討部会、自殺未遂者対策検討部会を含む)
- 秋田市自殺対策庁内連絡会議
- 自殺予防の普及啓発
- 秋田市健康教育・性教育推進委員会（※）
- 適応指導教室「すくうる・みらい」
- 秋田市フレッシュフレンド派遣
- 不登校相談会
→心のふれあい相談会【H25～】
- 若者の心理に関する研修会【H26～】

※「職場におけるハートリフレッシュ事業」は、平成25年度で廃止

※「秋田市健康教育・性教育推進委員会」は、平成25・26年度実施。平成27年度以降開催なし

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

第三章
こころの健康づくり