

3 休養・こころの健康

基本的な考え方

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために大切な条件です。個人をとりまく環境が変化すると、それまでと違ったやり方で新たに対応することが要求され、このような外界の変化はストレスと呼ばれます。社会環境が大きく変化する現代は、ストレスが多く、精神的にも身体的にも健康を害する大きな要因となっています。

ストレスに対抗し、こころの健康を保持増進するためには、規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることが重要です。

重点目標 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとりましょう！

休養は、栄養・運動とともに、健康づくりの三要素と言われ、仕事などによって生じた心身の疲れを回復させる効果があります。十分な睡眠をとるなど休養を積極的に取り入れ、ストレスをためることなく、上手に解消する方法を見つけるなど、自分にあったこころの健康づくりが大切です。

行動目標 ストレスや悩みを感じている人の減少

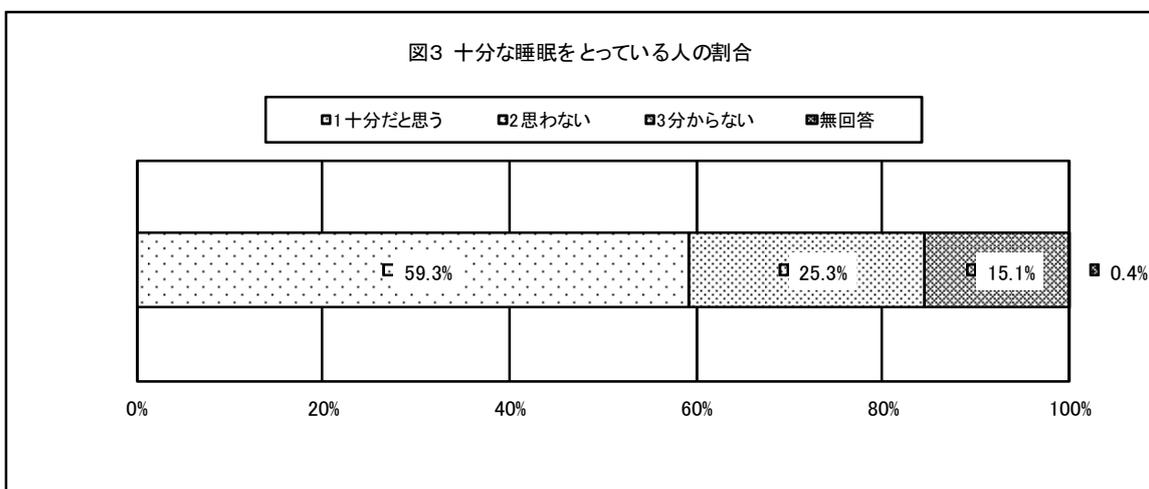
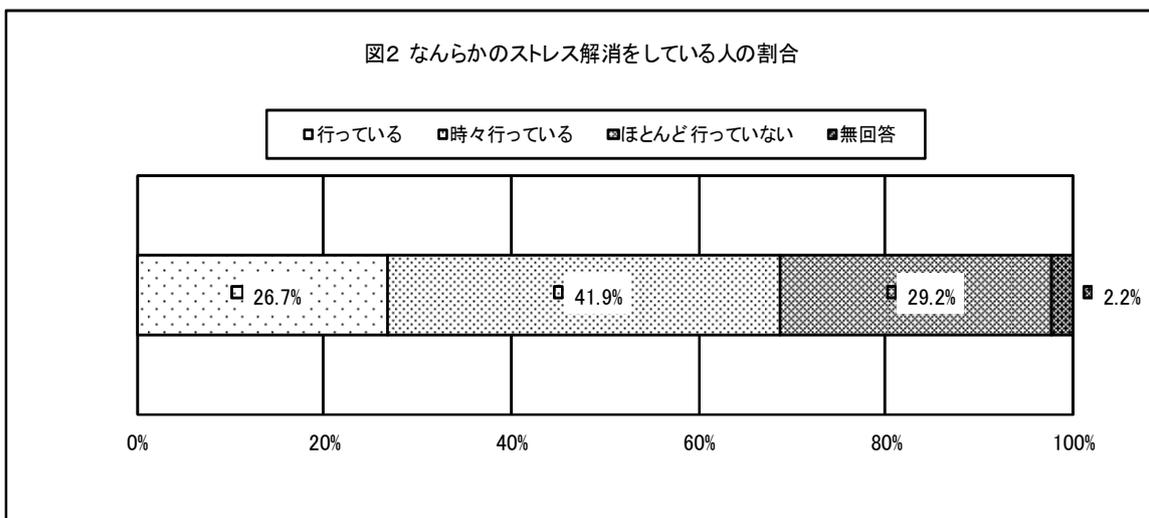
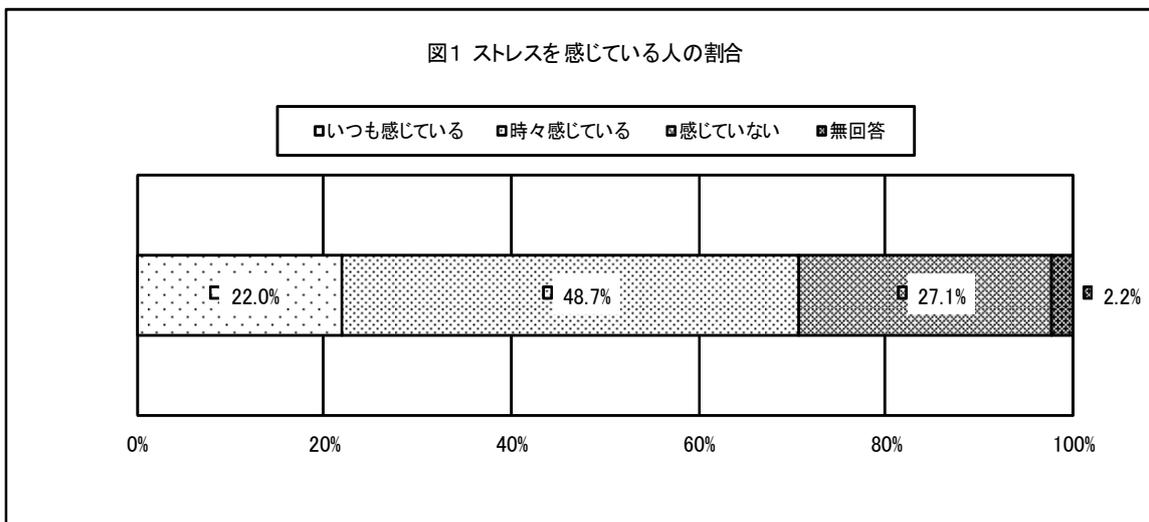
アンケート調査によりストレスを「いつも感じている」「時々感じている」と応えた人の割合は70.7%となっています。

また、何らかの方法でストレス解消を「行っている」「時々行っている」割合は68.6%、「ほとんど行っていない」割合は29.2%です。睡眠についても、十分とれていると「思わない」「わからない」と応えた人の割合は40.4%になっています。

ストレスと上手つきあうことは、こころの健康に欠かせない要素となっています。こころの健康を保つには、ストレスを解消することが大切であり、ストレスを感じている人の割合を減少させることを目標とします。

目標	指標	現行水準	目標水準 (H27)
ストレスや悩みを感じている人の減少	ストレスや悩みを感じている人の割合	70.7% (H21)	50%以下

◇こころの健康と休養についての状況



市民の取り組み

【乳幼児期（0～5歳）】

- 子どもの健やかな心身発達のために、親子のスキンシップを十分に行いましょう。

【学童期（6～12歳）・思春期（13～19歳）】

- 小さな悩みでも一人で悩まずに、家族や友達に相談しましょう。

【青年期（20～39歳）・壮年期前期（40～54歳）】

- 十分な睡眠と休養をとり、自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
- 悩み事は一人で抱えず、身近で気軽な相手に相談しましょう。

【壮年期後期（55～64歳）・高齢期（65歳以上）】

- 生きがいや楽しみを持ち、地域活動などに積極的に参加して、人との交流を深めましょう。

市の取り組み

- 広報誌、ホームページや出前講座等を利用し、こころの健康づくりや休養の重要性についての普及啓発を進めます。
- こころの健康に関する相談体制の充実や相談窓口の情報提供に努めます。
- 講演会等を開催し、うつ病やストレスについての正しい知識の普及啓発に努め、こころの健康づくりを推進します。
- プレママ教室、新生児訪問やひよこ広場（乳児と保護者の集い）を利用し、妊婦・出産後の母親が孤立しない環境づくりに努めます。