

3 休養・こころの健康づくり

目標

目標 1	ストレスと上手につきあえるような生活・考え方を普及・啓発する
目標 2	睡眠を十分に取れていない人を減らす
目標 3	悩みを抱えず、周りの人や専門家に相談できるような考え方を浸透させ、相談機関の周知を図る
目標 4	自殺者数(人口10万人当たり)を減らす

指標

指標	現状	目標
指標 1 睡眠を十分に取れていない人の割合	33.7%※1	30%以下
指標 2 深刻な悩みを抱えたとき、誰かに(どこかに)相談する人の割合	73.4%※2	80%以上
指標 3 こころの病気に関する行政の相談窓口があることを知っている人の割合	保 健 所 精神保健福祉センター 23.4%※2 10.5%※2	50%以上
指標 4 自殺者数 (人口10万人当たり)	21.1※3	13以下※4

※1 健康に関する市民アンケート(平成23年度)より

※2 暮らしとこころの健康に関するアンケート(平成22年度)より

※3 人口動態統計(平成23年)より

※4 「名古屋市中期戦略ビジョン」と合わせ、平成30年を目標年次とする。

市民のとりくみ

□ みつけよう！ストレス解消法

ストレスを抱え込まないで、自分にあったストレス解消法をみつけましょう。

□ まずは、休養・睡眠を！ 眠れていますか

十分な睡眠・休養をとり、心身の疲労を回復しましょう。



□ ためらわないので相談を

悩みや不安を抱え込まないで、相談するようにしましょう。

□ 身近な人の声かけが 支援の第一歩

周りの人が悩んでいる様子に気づいたら、声をかけあいましょう。

健康コラム 知っていますか？休養・こころの健康の重要性

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きく影響します。また、心身の疲労の回復と充実した人生をめざすための「休養」は、こころの健康を保つための重要な要素とされています。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせません。

健やかなこころを支える社会づくりを目指すためには、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し、自己と他者のために取り組むことが不可欠です。中でもうつ病は、こころの病気の代表的なものであり、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患です。自殺の背景にはうつ病が多く存在することも指摘されています。

こころの健康を守るために、様々なライフステージに応じて、家族、学校、地域、企業、民間団体等がそれぞれの役割を果たしながら、社会全体で連携して取り組むことが求められています。

市のとりくみ

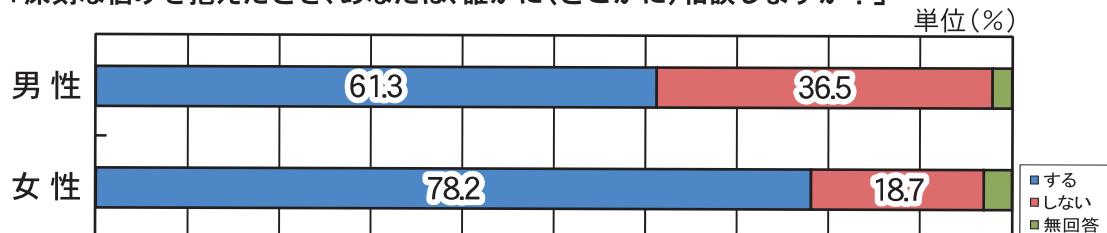
- こころの健康に関する正しい知識や、うつ病など自殺と関連が深いとされる精神疾患についての正しい知識の普及啓発の推進を図ります。
- 教育、職域等とも連携し、自殺者数で最も多くの割合を占める中高年世代だけではなく、若年世代にも焦点をあて、幅広くこころの健康施策の充実を図ります。
- 保健所や精神保健福祉センターなどこころの病気に関する相談窓口の周知や、相談体制の充実に努めます。
- 身近な人の声かけから、相談機関・医療機関による専門的な対応まで、様々な立場での支援が広がるよう、こころの不調に気づき、適切な支援につなげるための人材育成に努めます。

これまでの経過と課題

悩みを抱えたときの対処

市民アンケートによれば、深刻な悩みを抱えたとき、約4人に1人の市民は、周りのだれにも「相談しない」と答えています。特に20代、50代、60代の男性は4割以上が「相談しない」と答えています。

「深刻な悩みを抱えたとき、あなたは、誰かに(どこかに)相談しますか？」



出典：「暮らしとこころの健康に関するアンケート」(平成23年2月実施)より

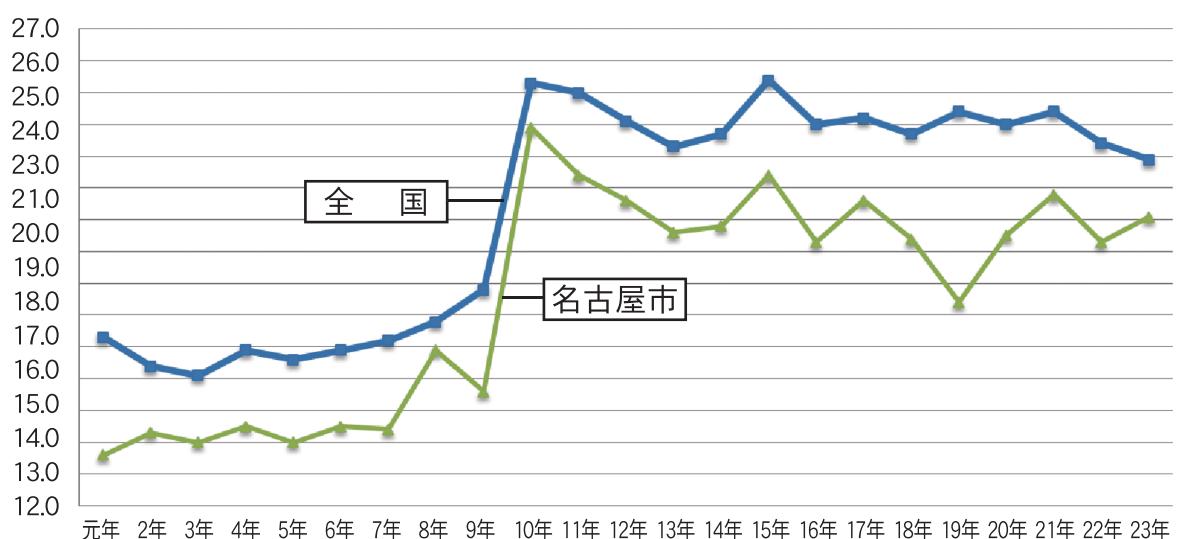
こころの病気に関する相談窓口の周知

市民アンケートによれば、保健所などこころの病気に関する相談窓口があることを知っている市民の割合は約4人に1人となっています。

自殺者数

本市の自殺者数は、平成10年に336人から516人に急増して以降、400人台の高い水準のまま推移しています。自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、全国平均を下回っていますが、20前後で推移しています。

自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)の推移



出典：厚生労働省人口動態統計