

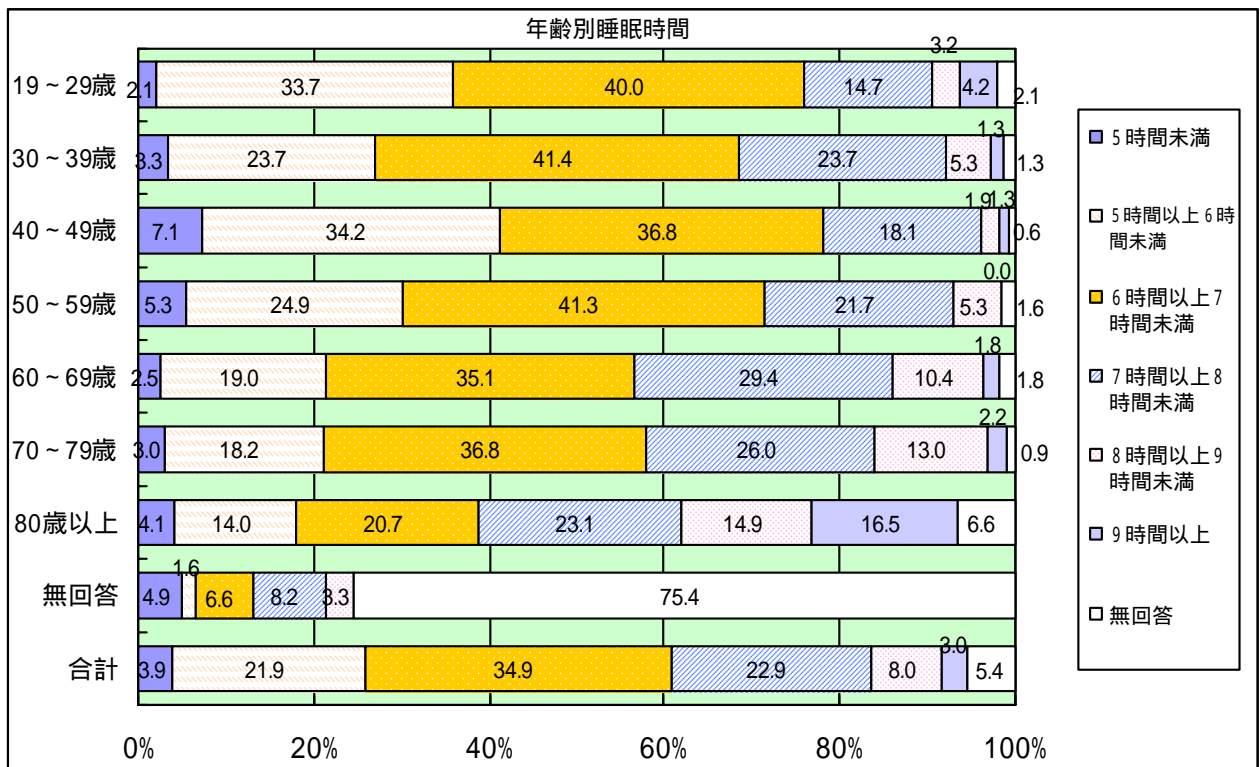
健康づくりでは、ひとがいきいきと自分らしく生きるために、身体の健康とともにこころの健康が重要な条件となってきます。こころの健康を維持するためには、心身の疲労を回復するために十分な睡眠や休養をとることや、ストレスと上手につきあうことなど健康を守るための生活を送ることが欠かせない要素となります。また、こころの健康には多くの社会環境的要因も影響するため、悩みや不調を抱えたときの対応について啓発することや相談体制を整備することも重要です。

さらに、自殺の背景にはうつ病等こころの病気が多く存在することが指摘されており、病気に対する住民の理解を深めて適切に専門機関の相談につなげることが、自殺予防の点からも必要となります。

1 こころの健康を守るための生活について

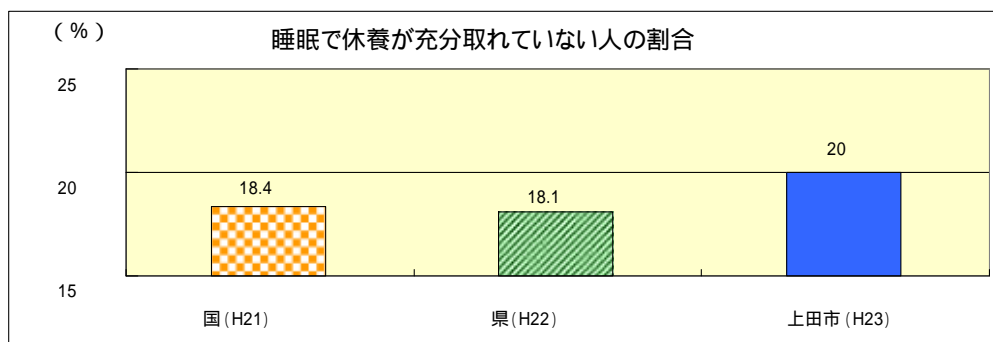
**睡眠によって休養が充分取れていない人の割合が、国や県に比べ高くなっています。**

1日の平均睡眠時間は「6時間以上7時間未満」が80歳以上を除く全ての年代で最も多く、全体では34.9%です。また、6時間未満の睡眠時間の方が、全体で25.8%を占めています。



平成23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

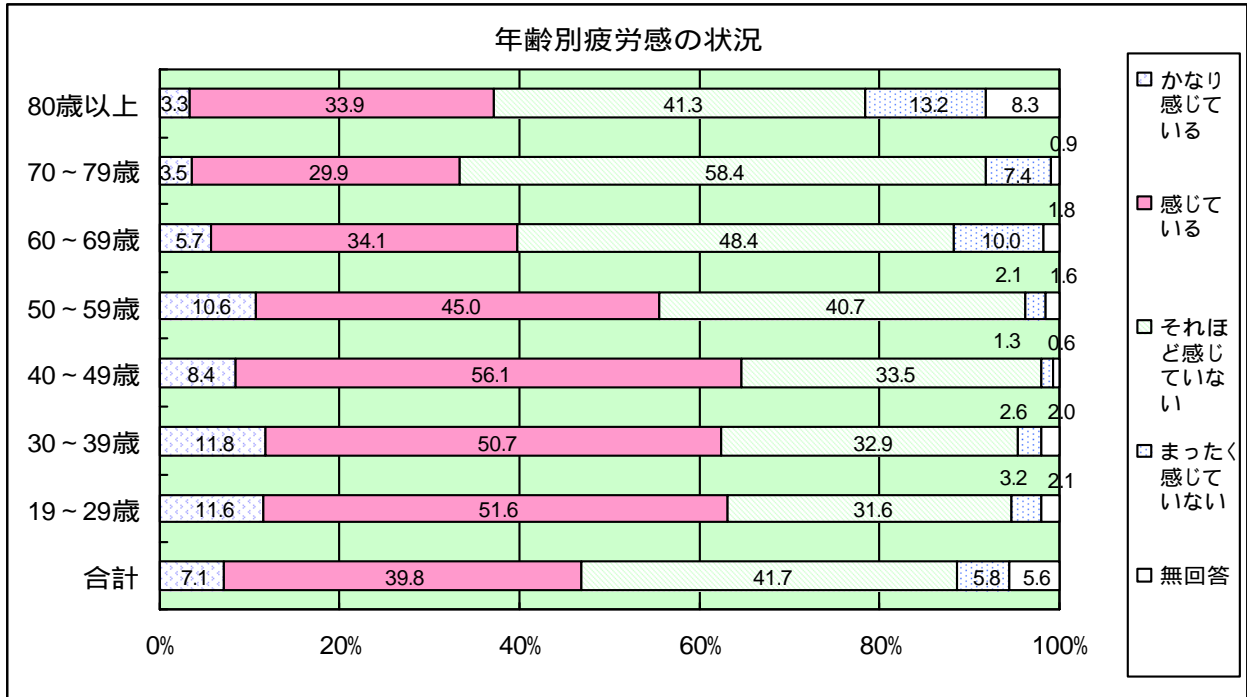
睡眠によって休養が充分取れていない人の割合は20.0%で、第一次計画策定時の25.1%より減少傾向にあります。国や県に比べるとまだ高い状況です。



上田市:平成23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」  
 県:平成22年度「県民健康・栄養調査」国:平成21年度「国民健康・栄養調査」

20代から50代の働き盛り世代に、疲労感を持っている人が多くなっています。

日常的な疲労感の有無について、「かなり感じている」「感じている」を合わせると46.9%にのびります。年代別では、20代から50代の働き盛り世代に疲労感を持っている人が多いことがわかります。



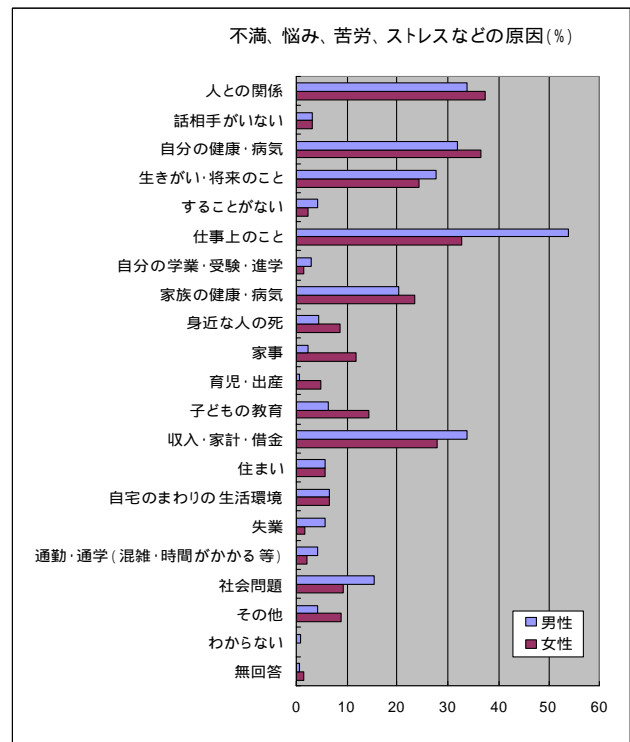
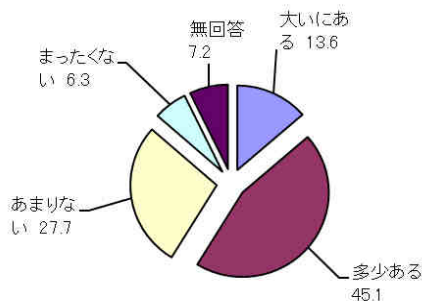
平成23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

慢性的な睡眠不足により休養が充分確保されないと、肥満や高血圧ひいては心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の発症や悪化につながりやすいことが明らかになっています。睡眠によって十分な休養が取れていない人や、日常的に疲労を感じている人の割合が高いため、活動と休養のバランスについて学ぶ機会を増やすことが必要です。さらに、現役世代に疲労感を持っている人が多いため、この年代に対してのメンタルヘルス対策の強化が重要といえます。

この1か月で不満・悩み・苦勞・ストレスが「大いにある」人が13.6%います。一方でストレス解消の方法を持っていない人が20.2%います。

原因は「仕事上のこと」「人との関係」「自分の健康・病気」などで、それぞれ30～40%台と多くなっています。このほか「収入・家計・借金」「生きがい・将来のこと」「家族の健康・病気」なども比較的大きな原因となっています。性別では男性は「仕事上のこと」が50%を超え、女性は「人との関係」「自分の健康・病気」などが多い状況です。

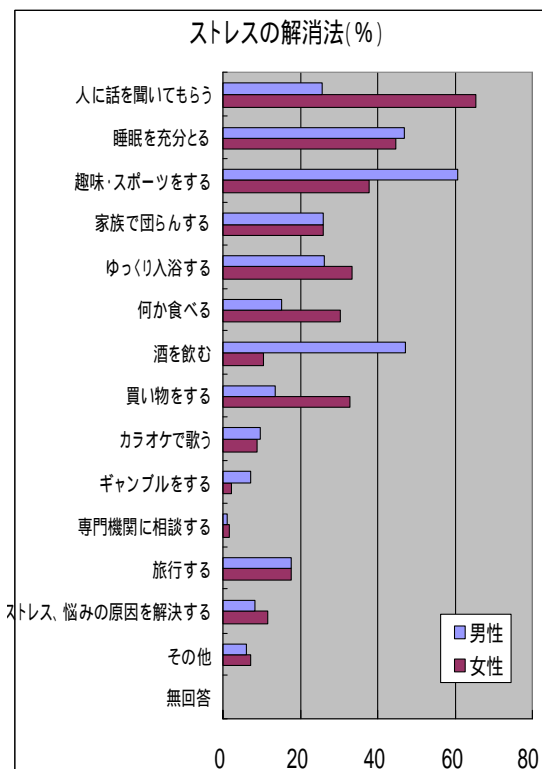
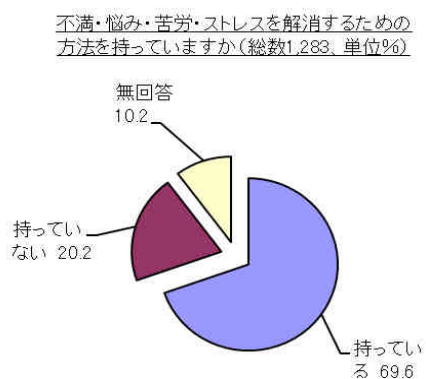
この1か月に不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか(総数1,283、単位%)



平成23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

約 7 割の人がストレス解消法を持っています。解消法は、男性では「趣味・スポーツをする」「睡眠を充分とる」のほか、「酒を飲む」という回答も多くありました。飲酒はストレス解消になる反面、生活習慣病や依存症との関連があり飲み方に注意が必要です。女性では「人に話を聞いてもらう」「睡眠を充分にとる」「趣味・スポーツをする」が多くなっています。

一方で、ストレスを解消する方法を持っていないと答えた人は 20.2%でした。

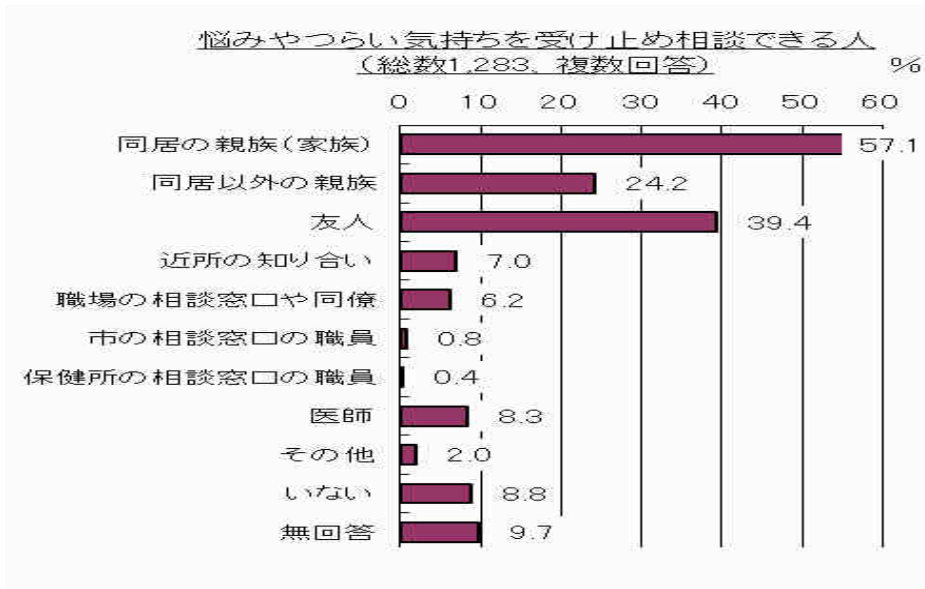


平成 23 年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

休養の不足や疲労の蓄積だけでなく、過度のストレスはこころの病を発症する要因と考えられています。こころの健康を守るため、各人がストレスの上手な解消法について学び、実践できることが必要です。

**悩みやつらい気持ちを受け止め相談できる人は、家族が半数以上を占めています。**

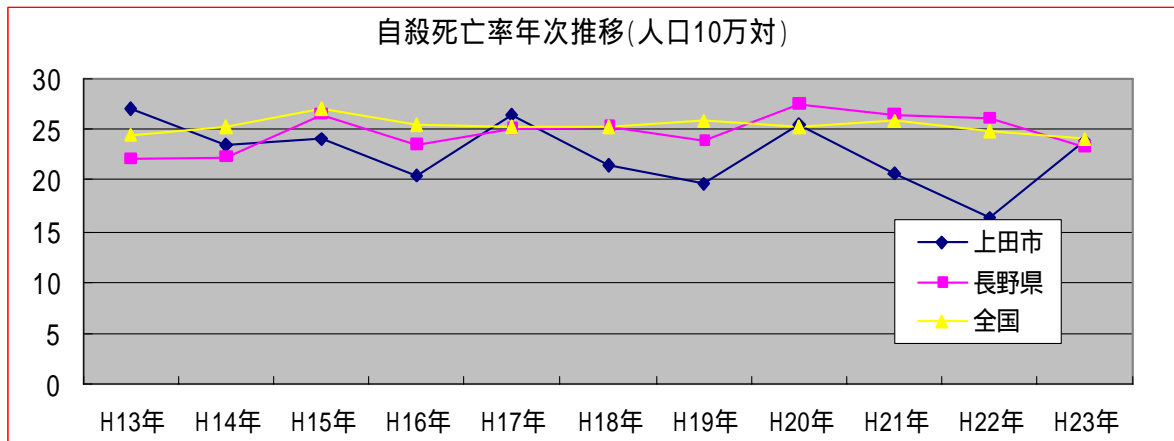
「悩みやつらい気持ちを受け止め相談できる人」は家族が 57.1%、ついで友人が 39.4%と高くなっています。



平成 23 年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

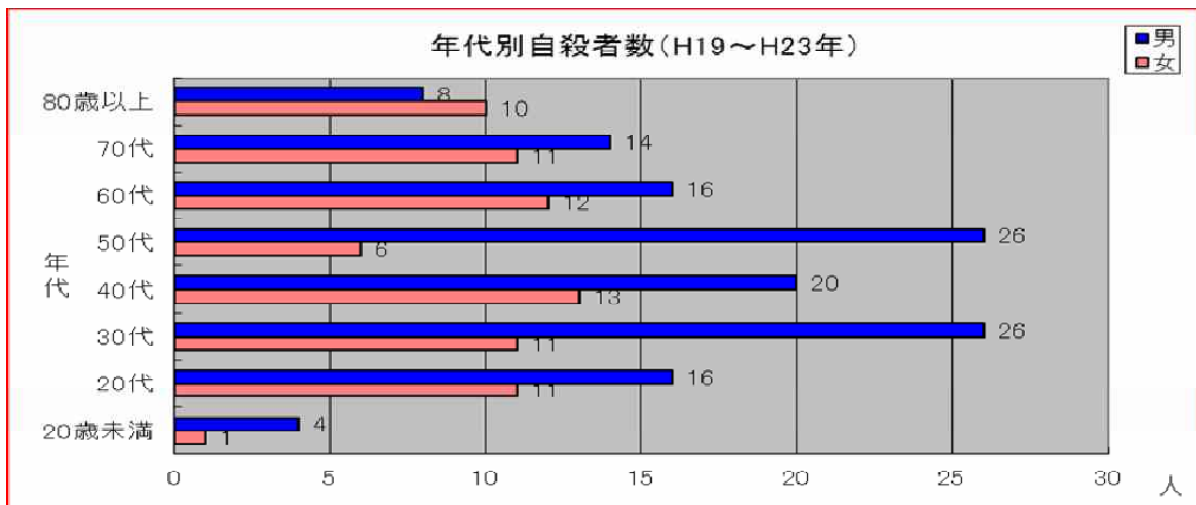
## 2 自殺予防対策の推進について

自殺死亡率は国や県に比べ低いですが、平成 23 年は増加に転じています。



保健福祉事務所死亡原因一覧表・死亡小表、内閣府経済社会総合研究所「地域における自殺の基礎資料(警察庁基礎データ)」

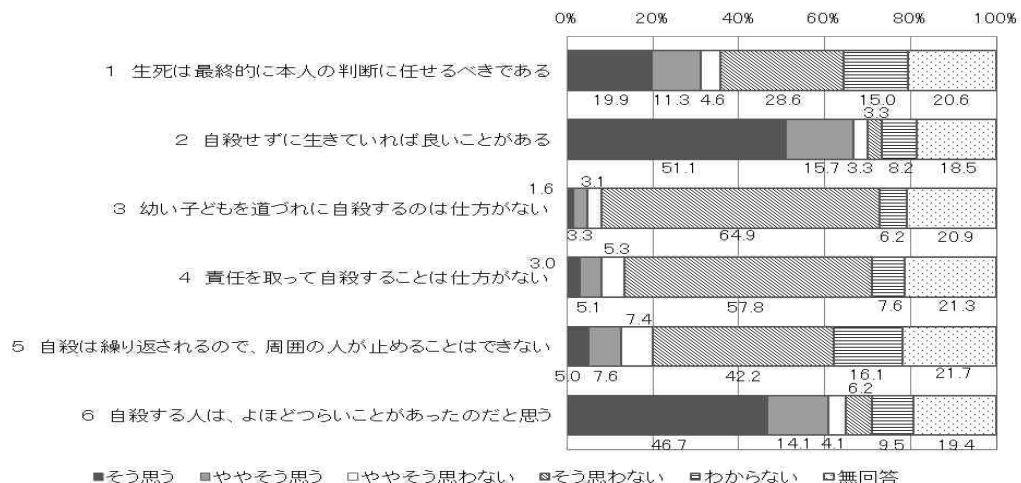
平成 19 年から 23 年までの 5 年間の自殺者は男性が多く、年代別では 30～50 代の現役世代が 55.7% を占めています。



保健福祉事務所死亡原因一覧表・死亡小表、内閣府経済社会総合研究所「地域における自殺の基礎資料(警察庁基礎データ)」

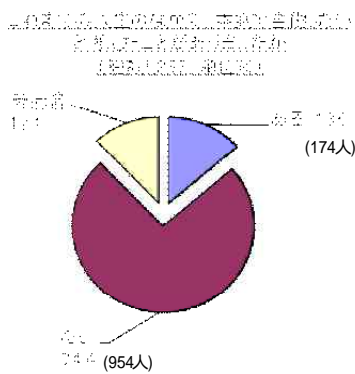
自殺に対する意識は「自殺せずに生きていけばいいことがある」「自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う」について、6割以上の方が「そう思う」「ややそう思う」と答えています。

問15-1-①～⑥ 自殺に対する意識等(総数1283)

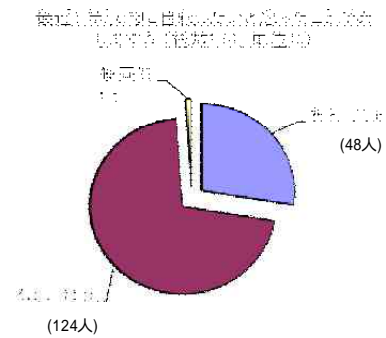


平成 23 年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがある人は13.6%、そのうち最近1年以内に自殺を考えた人が27.6%を占めています。

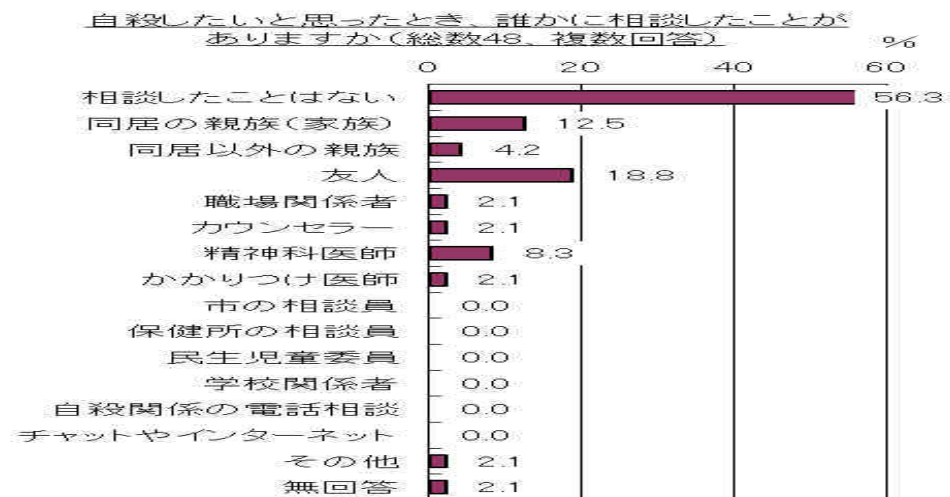


平成23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」



平成23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

「最近1年以内に自殺を考えた人」に自殺したいと思ったとき、誰かに相談したことがあるかを尋ねたところ「相談したことはない」が56.3%でした。



平成23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」

悩みやつらい気持ちを相談できる人として身近な人が重要な役割を果たしている一方で、1年以内に自殺を考えた人のうち、半数以上が誰にも相談していませんでした。こころの悩みや問題を独りで抱えず早期に相談できることが、自殺予防に繋がります。身近な人が自殺の危険を示すサインに気づき、見守りや適切な相談機関につなげることができるように、さらに知識の普及を図る取り組みが必要です。また、家族や社会にとって大きな損失である現役世代の自殺予防対策も重要です。

# こころ

## 施策の展開

目標：こころの健康を保ち、自分らしい社会生活を送る。

目標達成に向けて：

こころの健康づくりに対する意識が高まり、実践できる人が増える。

自殺で亡くなる人が減る。

個人 が心がけること	行政・保健・医療関係者等 が取り組むこと
<p>こころの健康づくりや病気について正しく理解する。</p> <p>睡眠で休養を充分にとり、規則正しい生活を送ることができる。</p> <p>自分にあったストレス解消法を見つけ、実践できる。</p> <p>身近に悩みを聞いてくれる相談相手を持ち、ひとりで悩まない。また、必要に応じて適切な専門機関に相談できる。</p> <p>自殺を選択しない。</p> <p>身近な人のこころの不調のサインに気づき、専門相談機関につなぐことができる。</p>	<p>こころの健康づくりや病気についての正しい知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・こころの健康づくりや病気に関する講演会の実施</li><li>・睡眠・休養のとり方やストレスの解消法等の健康教室等の実施</li><li>・広報、行政チャンネル、有線放送等による情報提供</li><li>・保健所・職域等関係機関との連携による情報の共有と講演会・健康教室の共催</li></ul> <p>こころの健康や病気をサポートするための体制づくり</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・各種相談機関等の情報提供</li><li>・適切な相談の実施</li><li>・要因に応じた関係機関との連携と総合的な支援</li></ul> <p>互いに見守り支えあう地域支援、環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・自殺の実態把握と対策の検討</li><li>・自殺予防に関する講演会、健康教室の実施</li><li>・ゲートキーパー<sup>1)</sup>研修の実施</li><li>・広報、行政チャンネル、有線放送等による情報提供</li><li>・各種相談機関等の情報提供</li><li>・適切な相談の実施</li><li>・要因に応じた関係機関との連携と総合的な支援</li><li>・自死遺族の会との連携</li></ul>

1) ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

達成目標指標（案）

項目	現状値	目標値	目標値設定の基準
<p>睡眠で休養を充分に取り、規則正しい生活を送る人の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠によって休養がとれていない人の割合</li> </ul>	20%	18%	(国)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労感を持つ人の割合</li> </ul>	46.9%	減少	市
<p>ストレス解消法を見つけ実践できる人の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスが大いにあると感じている人の割合</li> </ul>	13.6%	12%	(県)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの解消方法を知り、実践している人の割合</li> </ul>	69.6%	増加	市
<p>身近に相談相手がいる人の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近なところに悩みを相談できる相手がいる人の割合</li> </ul>	81.5%	増加	市
<p>自殺死亡率の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺者数</li> <li>・自殺死亡率の割合（人口 10 万人対）</li> </ul>	38 人 23.91	34 人 21.7	(国)