

分野5 こころの健康

1 基本的な考え方

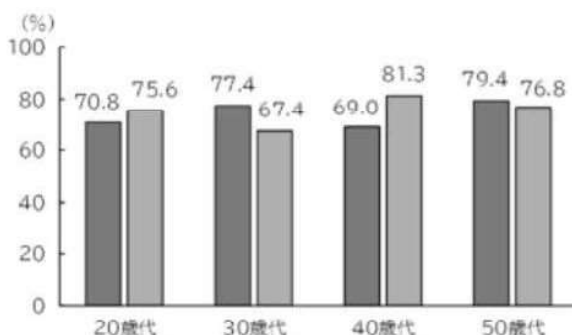
こころの健康は、身体同様に健康づくりのためには欠かせない要素であり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

こころの健康づくりの基礎となる休養は、栄養、運動に加え健康を保つための3要素の1つです。睡眠不足を避け、ストレスに上手に対処して、こころの健康を保ち、自分を大切にすることが重要です。また、自分一人で問題を抱え込まず悩みを相談できる体制づくりも必要です。

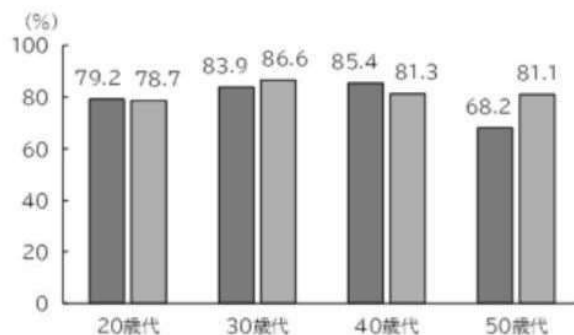
(自殺に対する総合的な取組は、「第四次浜松市自殺対策推進計画(計画期間:令和6(2024)年度～令和10(2028)年度)」に基づき、推進します。)

2 現状と方向性

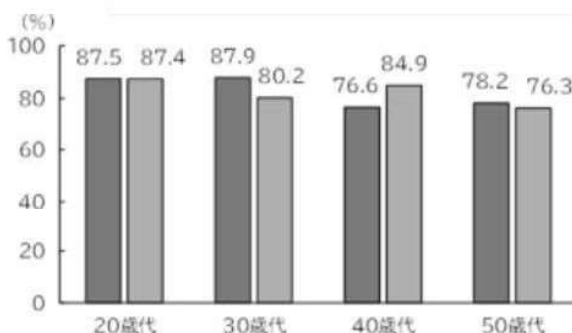
睡眠がとれている人の割合



ここ1か月ストレスを感じる人があった人の割合



悩みがある場合、相談相手がいる人の割合



■平成28年度(2016) ■令和4年度(2022)

資料:健康増進計画等の評価における健康調査

睡眠とストレスと相談相手の有無についての経年変化をみると、相関していることがわかります。

相談相手がいる割合が高くなると、ストレスを抱える人が減少し、睡眠もとれているということが読み取れます。

コラム

■睡眠とうつ

ストレスは誰しも抱えるものですが、それがたまって「不眠」「食欲減退」「倦怠感」などの症状が出てきたら、それは「うつ」のサインかもしれません。特に心配なのは、「眠れないこと」です。なかなか寝付けない(入眠障害)、夜中によく目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚める(早朝覚醒)、ぐっすり眠った気がしない(熟眠障害)といったことが2週間以上続き、日中の活動に支障をきたすようであれば、医師に相談しましょう。一人で抱え込まず、相談することが大切です。周囲の人や家族にも「ちゃんと眠れてる？」と声をかけてみてください。



【方向性】

●心身の疲労・ストレスを解消できる対策の推進

十分な睡眠や余暇活動をとおしてストレスに適切に対処することは、心身の健康に欠かせないことから、睡眠と休養の重要性やこころの不調への対応について広く市民に周知・啓発します。

睡眠不足は疲労が解消されないばかりでなく、作業能率の低下を招き、さらには肥満や高血圧、糖尿病などのリスクも高めます。また、こどもの発育発達や情緒にも影響を与えることから、各年代に必要な睡眠に関する正しい知識の普及を図ります。

睡眠の問題はうつ病をはじめとした多くの精神障害において、発症初期から出現します。「眠れない」「寝ても疲れがとれない」といった変化にいち早く周囲が気づくことができるよう地域や企業等と連携して「こころの健康」への関心を高める取組を推進します。

●相談支援体制の充実

悩みを一人で抱え込まず、気軽に相談できるよう相談窓口を広く周知し、多職種が連携をして孤立・孤独を防ぐ支援に取り組みます。

様々な悩みに対応できるよう ICT の活用も含め、相談支援体制の充実を図ります。

子育て世代や介護家族の心身の負担軽減のため、支援の周知やサービス利用の促進を図ります。

3 市民のめざす姿

- ・十分な睡眠で休養をとる
- ・疲れがとれないと感じたり悩みを抱えたときは相談する
- ・自分や周囲の人を大切にする
- ・自分に合ったストレス対処法を見つけたり、リラックスすることを心がける

	指 標	対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	睡眠がとれている人の割合	20～59歳	75.4%	増加	増加
2	余暇、休養がとれている人の割合	20～59歳	72.0%	増加	増加
3	悩みの相談相手がいる人の割合	20～59歳	81.9%	増加	増加
		60歳以上	84.7%	増加	増加
4	自分に合ったストレス解消法をもっている人の割合	20～59歳	75.1%	増加	増加

4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●質の良い睡眠を心がける ●悩み事を相談できる相手をもつ ●自分に合ったストレス対処法をもつ ●リラックスできる時間をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員にこころの健康に関する情報を発信する ●従業員のこころのリフレッシュを促すための福利厚生事業を行う ●従業員のメンタルヘルスに関する相談を行う ●各種専門分野を生かしたこころの健康に関する電話相談や来所相談を行う ●ストレスチェックを実施しメンタルヘルス対策に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ●電話や訪問、来所による精神保健福祉相談を実施する ●こころの健康についての講演会を開催する ●質の良い睡眠のとり方、ストレス対処法など普及・啓発を行う

【行政の取組一覧】

取組		内容
1	精神保健福祉相談事業 (障害保健福祉課)	・精神保健福祉士、保健師等による訪問、来所、電話相談を行います。
2	精神科救急医療体制の整備 (障害保健福祉課)	・精神疾患の急激な発症や症状の悪化の際に、かかりつけの医療機関に連絡がつかない場合等、早急に医療を必要とする人の受診等に関する相談に応じる体制の確保や、精神障がいのある又はその疑いのある人が迅速かつ適切な医療及び保護が図られる体制の確保を行います。
3	健康教育・健康相談・訪問指導事業 (健康増進課)	・健康づくりの教室や健康に関する相談の中で、睡眠や休養の大切さについて啓発をします。 ・悩みや不安を抱えている方に対し、家庭訪問等を通じて適切な支援につなげます。
4	健康はままつ 21 推進事業 (健康増進課)	・職域保健関係機関と連携し、健康はままつ 21 推進会議を開催し、事業者におけるこころの健康づくりの取組を推進します。
5	こころの問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・電話相談や、特定の分野（ひきこもり、自死遺族、犯罪等被害者、アルコール・薬物・ギャンブル等依存問題、がん患者の家族・遺族、摂食障害の方の家族、突然家族を亡くされた方）の来所による相談に対応します。
6	普及・啓発・教育研修事業 (精神保健福祉センター)	・こころの病をもつ方の家族のための教室を開催します。 ・こころの病に関するリーフレット等を作成して配布し、こころの病についての知識の普及・啓発をします。 ・こころの病やストレスに関する講演会や講座を開催します。 ・窓口職員や関係機関職員の資質向上のため、研修会などを開催します。
7	小・中学校における保健学習・指導の充実 (指導課)	・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、休養・睡眠の大切さやストレスへの対処について指導します。

■こころの病気について理解を深めよう

こころの病気は、誰でもかかりうる病気です。生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。また、こころの病気の多くは、治療により回復し、安定した日常生活を送ることができるようになります。こころの病気も体の病気と同じように、早期に不調のサインに気づくことが予防につながります。そのためには、こころの病気について正しい知識をもつ必要があります。

厚生労働省では、こころの病気や不調に早期に気づくこと、ストレスと上手につきあうための情報サイトを提供しています。

- 働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業所向けのメンタルヘルスクエア情報サイト「こころの耳」
- 若者を支えるメンタルヘルスサイト「こころもメンテしよう」



参考：国立精神・神経医療研究センター 知ることからはじめよう こころの情報サイト

■こころの健康を支える「ゲートキーパー」とは？

誰でも日々の生活の中で悩みを抱えることがあります。

悩みを抱えたとき、「誰にも相談できない」「どこに相談したらいいかわからない」「相談したら相手を困らせてしまう」と考え、悩みを一人で抱えてしまうことがあります。

あなたの周りの人が何か悩みを抱えているのではないか、そんな風を感じたときは、まず、やさしく声をかけ、その方のお話をじっくり聞いてあげてください。不安や悩みを少し和らげることができるかもしれません。

このような役割をとる人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーには「変化に気づく」「じっくり耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されますが、そのうちのどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになっていくと思われまます。

あなたもゲートキーパーとして身近な方の様子に目を向けてみてください。

厚生労働省では「ゲートキーパー」に関する情報をホームページに掲載しています。

🔍 厚生労働省 ゲートキーパーになろう！ 🔍 検索

参考：厚生労働省 ホームページ「ゲートキーパーになろう！」