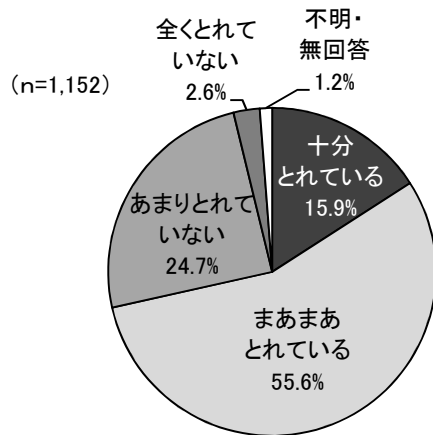


(3) 休養・こころの健康

<現状・課題>

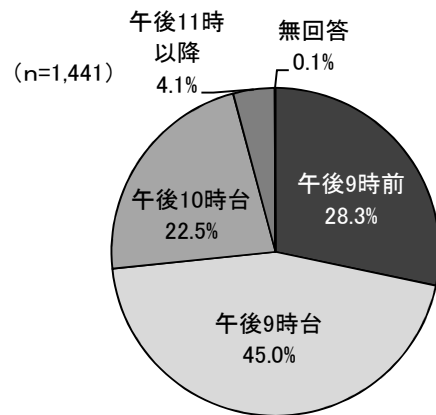
- 20歳以上で睡眠による休養を十分とれていない者の割合が27.3%で、県平均の20.9%より多くなっています。(図1)
- 午後10時以降に就寝する3歳児の割合が26.6%となっています。(図2)
- 産後うつ傾向を示す人の割合は低下していますが、継続的な支援が必要です。(図3)

(図1) 睡眠による休養をとれている者の割合



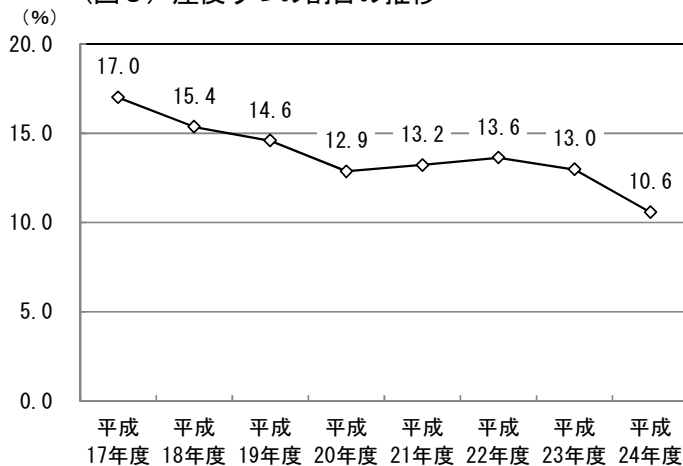
資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

(図2) 3歳児の就寝時間の状況

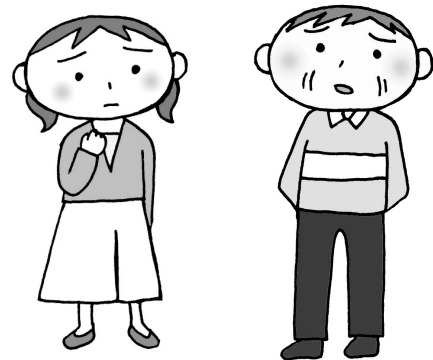


資料：3歳児健康診査アンケート（平成24年度）

(図3) 産後うつの割合の推移



資料：健康課（エジンバラ産後うつ病質問票9点以上）



<基本的な考え方>

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な要素です。また、過度のストレスやこころの不調は、からだやこころの病気と関連が深いことがわかっています。そのため、すべての世代において、こころの健康を保つために、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うとともに、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

健康・行動目標

心身ともに健康な市民の増加

目標項目	現状値	目標値
睡眠による休養を十分とれている者の割合の増加(40～74歳)	75.8% (平成24年度)	80.0%以上 (平成35年度)
午後10時以降に就寝する子どもの割合の減少 (3歳児)	 26.6% (平成24年度)	13.0%以下 (平成35年度)
※24 エجنバラ産後うつ病質問票により 産後うつ病が疑われる産婦の割合の減少	 10.6% (平成24年度)	10.0%以下 (平成35年度)

心身を健康に保つためには、ストレスに対する対処能力を高めたり、しっかりと休養をとることが大切です。生活の質に影響を及ぼす睡眠不足を防ぎ、睡眠による休養を十分とれている者の増加をめざします。

特に子どもにとっての睡眠は、その後の規則正しい生活リズムの定着にもつながるため、早寝早起きの大切さを保護者に周知することで、午後10時以降に就寝する子どもの割合の減少をめざします。

また、保護者が妊娠・出産後に精神的に不安定な状況に陥ることは、子どもへの虐待などにもつながりかねないため、相談・支援を通じて産後うつの傾向にある産婦の減少をめざします。

環境目標

こころの健康に関する情報を得るための環境づくり

目標項目	現状値	目標値
健康づくりに協力してくれる店等の増加〔再掲〕	—	100店 (平成35年度)

市民に身近な店舗等に、こころの健康に関するポスターやリーフレットを設置することで、こころの健康づくりに関する情報提供を行います。

※24 エجنバラ産後うつ病質問票：英国で開発された産後うつをスクリーニングするための質問票。質問項目は10項目あり、調査時の過去1週間の自身の状態について、母親が自分で回答する形式をとる。

<行政の取組み>

★ こころの健康に関する知識の普及・支援の充実

- こころの健康を保ち、適切な休養がとれるよう広報誌やホームページを活用した情報提供やリーフレットの配布、健康講座等を行います。
- こころの健康や、育児不安に関する関係部署相談窓口の設置を継続します。
- 地域全体でこころの健康づくりに取り組めるよう「気づき、傾聴、つなぎ、見守り」の重要性を啓発します。
- 育児不安・負担を軽減させるため、パートナーを含め、育児に関する基本的な知識や子育て支援サービスの普及啓発を行います。

★ 保護者や乳幼児に対する適切な生活習慣に関する知識の普及

- 乳幼児が適切な生活習慣を身につけられるよう、個別相談及び健康教育を行います。

★ 企業や専門機関等との連携によるこころの健康づくりの推進

- 商工会議所や企業等に対して、こころの健康に関するポスターやチラシの配布等を行います。
- 支援が必要な人に対し、保健・医療等の各種関係機関との連携体制を整えます。

<団体・企業等に求められる取組み>

- 悩みごとを相談できる環境をつくれます。
- 社員等のこころのリフレッシュを促すための福利厚生事業の充実に努めます。

<市民に求められる取組み>

- 適度な休養・睡眠をとります。
- 自分なりのストレス解消法を持ちます。
- 不安や悩みは1人で抱え込まず、誰かに相談します。
- 趣味や生きがいを見つけます。



**睡眠はこころの栄養・不眠はうつ病のサイン
しっかり休んで、こころとからだの健康を保とう！**