

3. 休養・こころの健康

(1) 基本的な考え方

休養は、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すとともに、英気を養い身体的、精神的、社会的な健康度を高めるために重要な要素であり、質・量ともに十分な睡眠があってこそ休養をとることができます。

市民一人ひとりが心身の健康を維持できるよう、休養やこころの健康の重要性について周知するとともに、こころの健康問題に関する相談体制を充実する必要があります。

(2) 現状と今後の課題

【本市の現状】

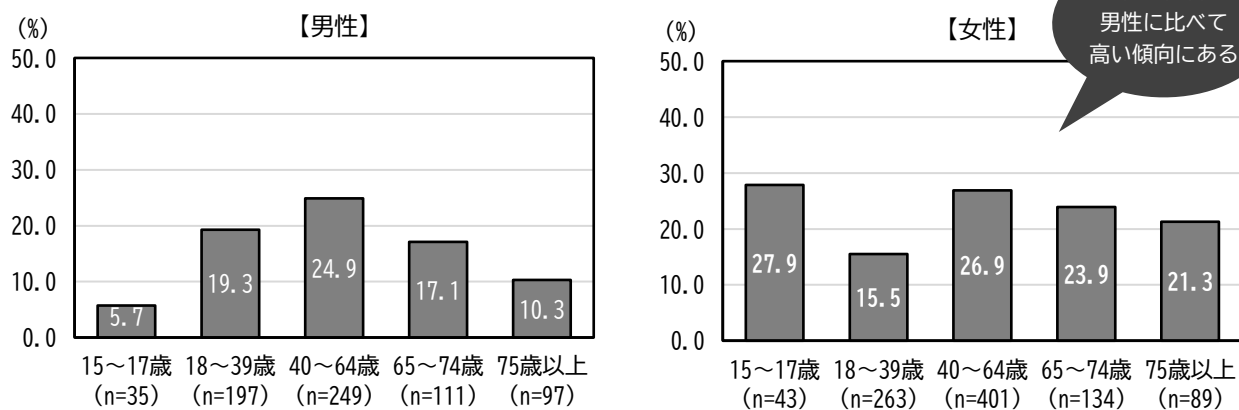
①睡眠の状況

- 睡眠時間が6時間未満の人の割合は、男女とも40～64歳が高くなっていますが、女性は15～17歳も高くなっています。また、男性より女性の割合が高くなっています。
- 睡眠で休養がとれている人の割合は、睡眠時間が6時間未満の人が多い男性の40～64歳、女性の15～17歳、40～64歳で低くなっています。
- 夜10時以降に就寝するこどもの割合は年代が上がるほど高くなり、中学2年生では0時以降に就寝する割合が2割以上となっています。

②ストレス・孤独の状況

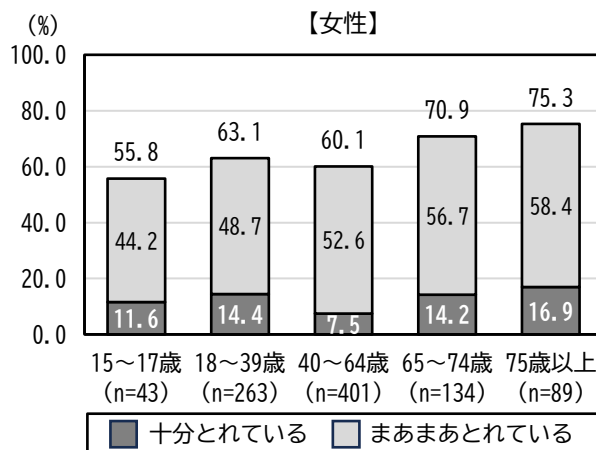
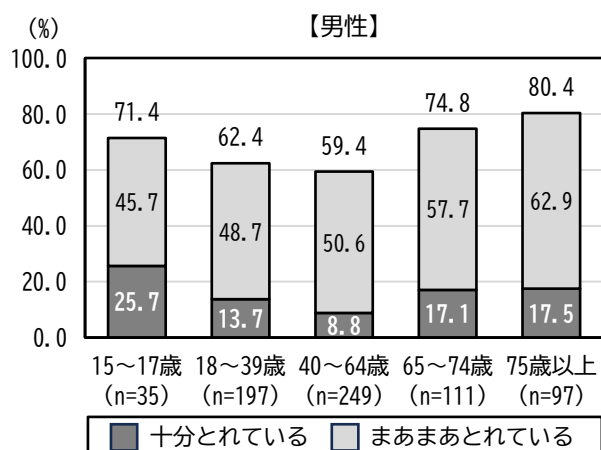
- この1か月間にストレスを感じたことがある人の割合は、男女とも若い世代で高い傾向にあります。
- 孤独だと感じる人がいる人の割合は、男性では40～64歳、女性では15～17歳で高く、約4割となっています。乳幼児の保護者ではこどもの年齢が上がるほど割合が高くなっています。
- 子育ての不安が強かった時期については「出産～1か月未満」の割合が最も高くなっています。

〈図10〉睡眠時間が6時間未満の人の割合

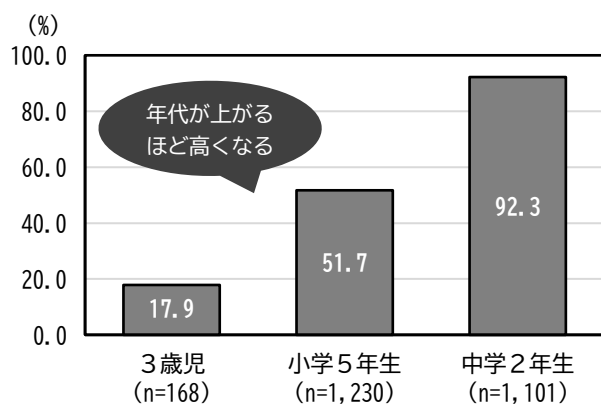


資料：「刈谷市健康づくりに関する調査（令和5年度）」

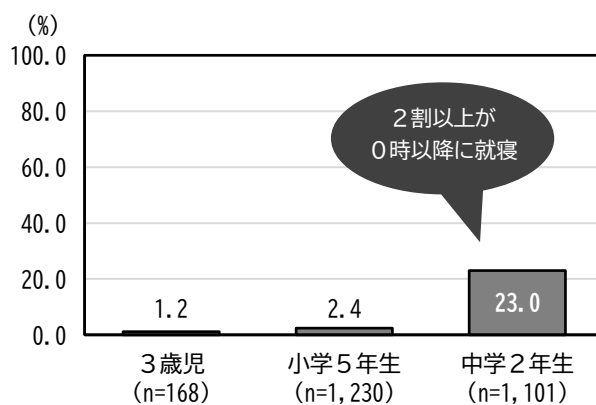
〈図 11〉睡眠で休養がとれている人の割合



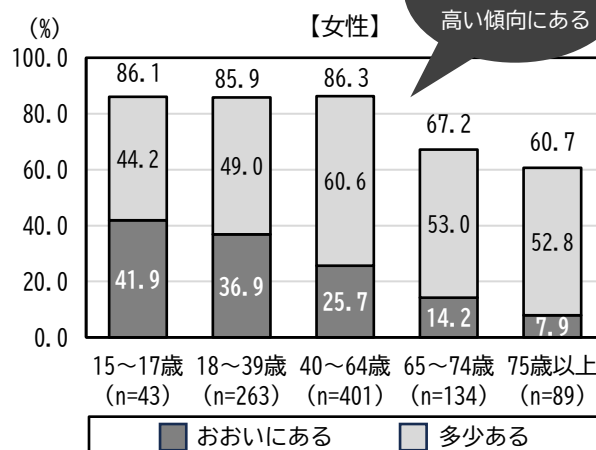
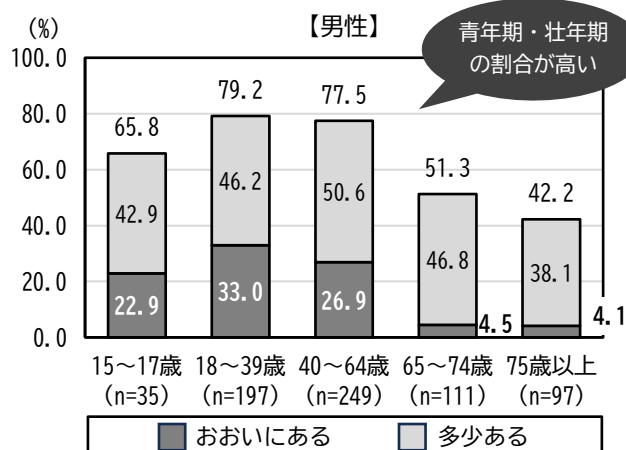
〈図 12〉10 時以降に就寝するこどもの割合



〈図 13〉0 時以降に就寝するこどもの割合

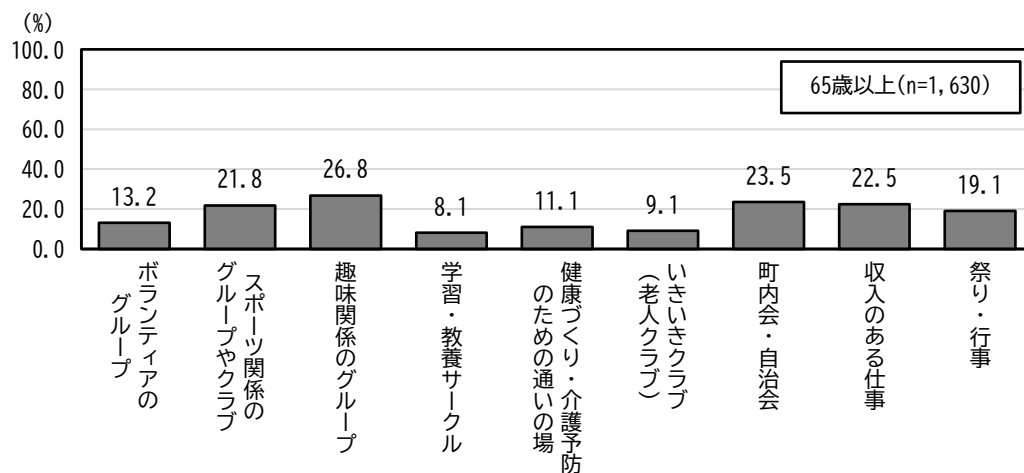


〈図 14〉この1 か月間にストレスを感じた人の割合

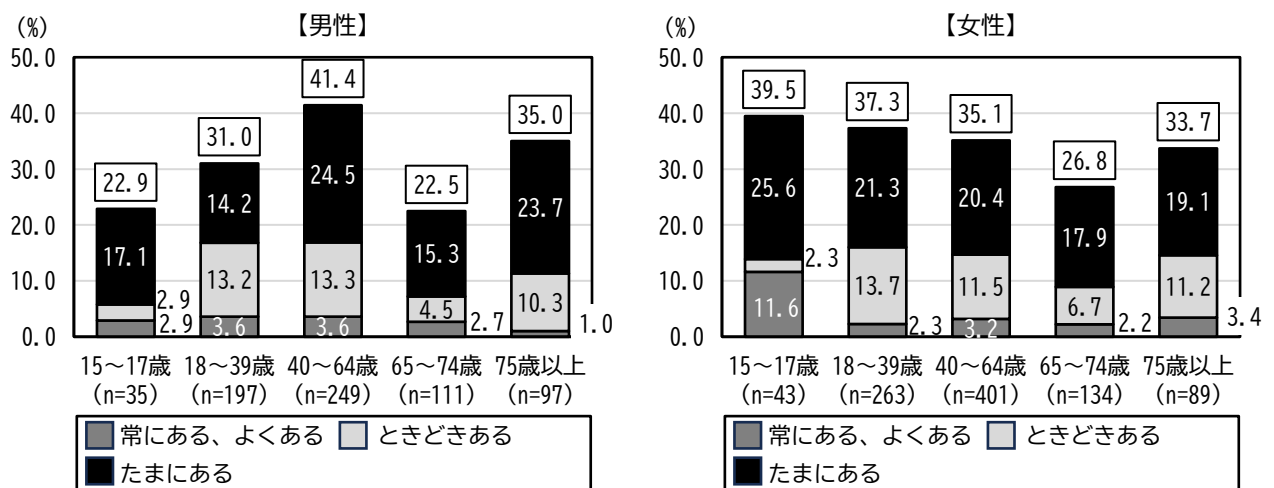


資料：図 11～14 「刈谷市健康づくりに関する調査（令和 5 年度）」

〈図 15〉社会参加をしている高齢者の割合

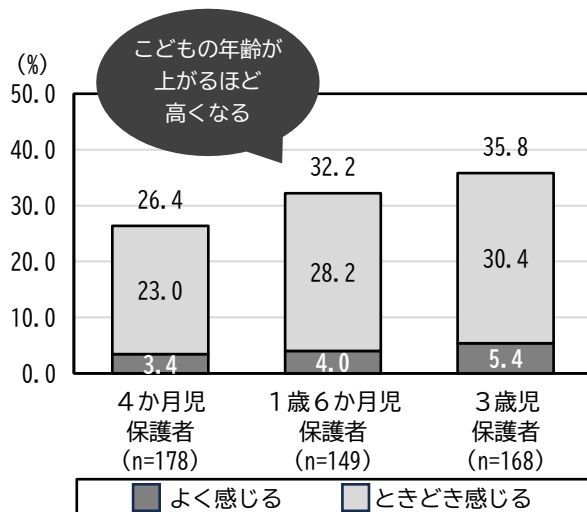


〈図 16〉孤独だと感じる人がいる人の割合

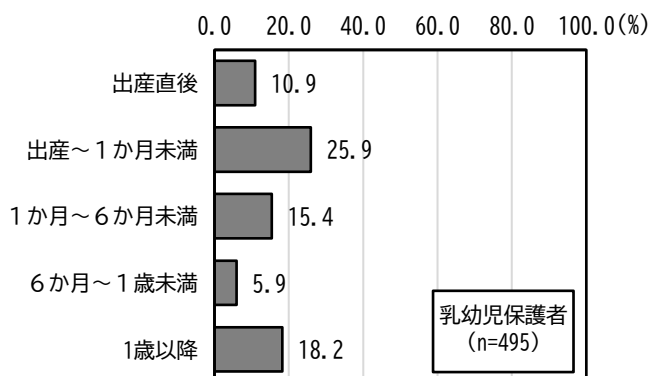


（注）囲み線内の数値は割合の合計

〈図 17〉孤独だと感じる人がいる保護者の割合

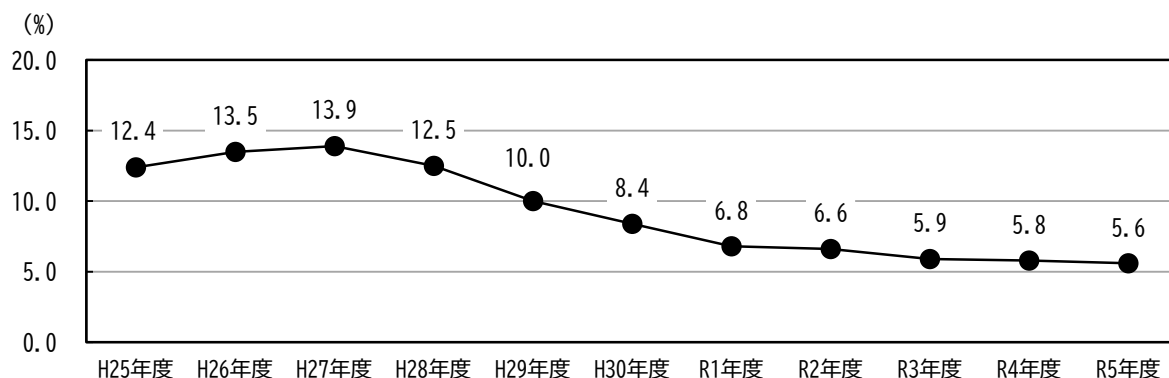


〈図 18〉子育ての不安が強かった時期（抜粋）



資料：図 15「刈谷市高齢者等実態調査（令和4年度）」、図 16～18「刈谷市健康づくりに関する調査（令和5年度）」

〈図 19〉 エジン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推移



資料：「4 か月児健康診査エジンバラ産後うつ病質問票」(刈谷市)

【今後の課題】

■ 休養やこころの健康に関する周知啓発

働き盛り世代、子育て世代にあたる青年期、壮年期では睡眠による休養が十分にとれていない人が多くなっていますが、休養は身体とこころの健康を保つために欠かすことができないものであるため、休養とストレスの関係性や休養の重要性の周知啓発を行っていくことが重要です。

また、こどもの生活時間の夜型化が問題視されており、アンケート結果でもその傾向がみられるため、睡眠の重要性についての周知啓発と、規則正しい生活習慣の確立に向けた支援が必要になっています。

■ ストレスの対処に向けた支援

ストレス社会といわれる現在において、ストレスと上手くつき合っていくことが重要になるため、こどもの自己肯定感を育むとともに、ストレスとの付き合い方に対する周知啓発が求められます。

特に働き盛り世代はストレスを感じる人の割合が高くなっていますが、本市は働き盛り世代の男性が多いという特徴があるため、職場でのワーク・ライフ・バランス^{※30}を推進するとともに、企業におけるメンタルヘルス対策の支援をしていくことが求められます。

■ 社会的孤立の防止

高齢期の社会的孤立はフレイルのリスクを高めるだけでなく、死亡リスクを高めることが指摘されていますが、アンケート結果をみると、社会活動に参加している高齢者の割合は低い状況にあるため、こころの健康づくりとフレイル予防の観点から、社会的孤立の防止に向けた取組が必要になっています。

また、エジン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は減少していますが、出産後は子育てに関する不安が高まる時期であることから、引き続き、妊娠期から切れ目のない相談支援を行っていく必要があります。

※30 ワーク・ライフ・バランス：「仕事と生活の調和」の意味で、老若男女誰もが仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発等、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態にすること。ワーク・ライフ・バランスが実現した社会は、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活等においても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされる。

(3) 取組の方向性と目標・指標

①休養・睡眠の重要性に関する周知啓発

- ホームページ、健康教室等を活用し、睡眠や休養の重要性を周知するとともに、ストレスとの上手な付き合い方、リフレッシュを図る方法等に関する情報提供を行います。
- こどもの頃から望ましい睡眠習慣を身につけることができるよう、園や学校と連携した指導を行います。

②こころの健康づくりの推進

- ホームページ等を活用し、こころの健康に関する重要性や悩みの相談先の周知啓発を行います。
- 健康教室の実施により、市民がこころの健康づくりに関して学ぶことができる機会を提供します。
- 働く人がこころの健康を維持できるよう、事業所に対し、ワーク・ライフ・バランスの重要性や長時間労働の是正に向けた周知啓発、ハラスメント^{※31}防止に向けた呼びかけを行います。
- 事業所における健康づくりの取組への支援として健康教室等を実施するとともに、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。

③相談体制の充実

- 特に不安や孤独を感じやすい産後のこころの健康の維持に向けて、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の提供を行います。
- 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。

《目標・指標と具体的な取組》

目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
心身ともに健康な市民を増やす	睡眠による休養がとれている人の割合	20～59歳	60.6%	70.0%
		60歳以上	72.4%	80.0%
	午後10時以降に就寝するこどもの割合	3歳児	23.3%	15.0%
	気軽に相談できる人や場所がある人の割合	18歳以上	64.9% (令和4年度)	73.0%
	【目標達成に向けた取組】 ・ホームページ等による周知啓発 ・市民や事業所向け健康教室の実施 ・各種相談事業の実施、相談窓口の周知啓発 ・乳幼児健診を活用した保護者向けチラシの配布			

※31 ハラスメント：他者に対する言動や行為によって、相手に精神的苦痛や身体的な苦痛を与えたり、不快な思いをさせたりする行為のこと。

目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
産後にこころの不調を感じる人を減らす	エジン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	産後4か月の母親	5.6%	5.0%
	ゆったりとした気分できどもと過ごせる時間がある保護者の割合	4か月児の保護者	90.4%	92.0%
	【目標達成に向けた取組】 ・ 出産おめでとう電話、あかちゃん訪問の実施 ・ 地区担当保健師の電話や訪問による支援の実施 ・ 産後ケアの実施、相談窓口の周知啓発 ・ フレッシュ・ママクラス、パパママクラスでの産後うつ病に関する情報の周知啓発 ・ 一時保育の実施補助			
目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
自己肯定感の高いこどもを増やす	自分にはよいところがあると思うこどもの割合	小学6年生、 中学3年生	79.8%	87.0%
	【目標達成に向けた取組】 ・ こどもの自己肯定感を育む教育の推進 ・ 学校における相談体制の充実 ・ 居場所づくり事業の実施			
目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
メンタルヘルスの知識を持ち、予防行動がとれる人を増やす	メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合	かりや健康づくりチャレンジ宣言認定事業所 ^{※32}	88.0%	94.0%
	【目標達成に向けた取組】 ・ ホームページ、リーフレット等による周知啓発 ・ 市民や事業所向け健康教室の実施 ・ 事業所へのストレスチェックの推奨や相談窓口の周知啓発 ・ ワーク・ライフ・バランスの重要性やハラスメント防止に関する事業所向け研修・講座の実施			

※32 かりや健康づくりチャレンジ宣言認定事業所：従業員やその家族の健康づくりに取り組んでいる、またはこれから始める事業所で、本市の認定をうけたもの。