

「第3次健康いるま21計画」に対するご意見と対応  
(休養・こころの健康)

ページ	項目名	ご意見	対応
1	(1)睡眠への対応	何故、現役である50歳代が入っていないのでしょうか。	第2次計画の結果と比べているためです。今回の目標値は年代を削除しています。
1	(1)睡眠への対応	「この年代へ睡眠による休養の大切さを伝えていくことが必要」とあるが、必要性の認識はあるはず。以下の文言に修正しては。 「この年代の睡眠の阻害要因を探り、対策を立てることが必要」。	体調不良やうつ状態の原因が睡眠不足だと気づいていない人は多く、健康の分野から提言できることは、「睡眠による休養の大切さを伝えていくこと」だと考えています。
2	(1)現状と課題 図1, 2	図内の下に示されたグラフの図示説明はもう少し大きく表示しないと分かりにくいのではないかと。	見やすくなるよう工夫をします。
2～4	(1)現状と課題 図1～5	図1～5のクロス集計で各項目について、男女別、年代別の集計をした上で、意味のあるものをピックアップしたのでしょうか。	そのとおりです。
3	(1)現状と課題 図3	図3でわかるように男性は話し相手が少なく、それをお酒で紛らわせている。これは生活習慣病の温床であり改善の必要がある。この傾向も人間市だけのものではないので、有効な対策を実施している他の自治体の例を参考にして効果的な対策を立てて欲しい。	ご指摘のとおりアルコールやタバコで気分を紛らわせることは適切なストレス解消法ではありません。「適切にストレスが解消できるよう講座等でストレスケアについての周知」が大切なことと考え取り組んでいきます。
3	(1)現状と課題 ②ストレスの解消法について	「解消法の有無、種類」より先に「男女別」が問題にされているが、逆がよいのではないかと。	ストレスの解消法の有無をメインに表示するため、図3は削除し、図4を大きく見やすく表示します。

ページ	項目名	ご意見	対応
3	(1)現状と課題 図4	以下の数値について違っていると 思われる。確認を。 家族に話 36.4%→36.5% 友人に話し 33.0%→33.2% 身体を休める 40.5%→40.6% 気を紛らわす 24.5%→24.4% 解消法はない 5.2%→5.1%	前回会議の配布資料 12 の市民健康実 態調査 調査結果《確定》の間 33 回 答者数割の数値を採用しています。
3	(1)現状と課題 図4：コメント	「ストレス解消法はない」と 答える方は、提言などを受け 入れる可能性はすくないので は。むしろ、医療機関、公的 機関、相談機関への相談に注 目すべきでは。	心身の不調が出現している方には専門 機関をすすめることが先決ですが、そ の予防としてストレスの解消法を身に つける重要性を周知していきたいと考 えています。
4	(1)現状と課題 ③生きがいの有無	図内の下に示されたグラフの 図示説明は、もう少し大きく 示してほしい。	見やすくなるよう工夫をします。
4	(3)目標値	・目標値ごとにタイトル①～ ④が必要ではないか。	目標値の1つ目の上に「①生活習慣を 見直し、質のよい睡眠がとれる人を増 やす」、3つ目の上に「②ストレスと 上手に付き合い、生きがいを持って生 活する人を増やす」と追記します。
5	(4)目標の実現に向け た主な取組み	1項目。「睡眠の質について、 情報提供し、飲酒に頼る睡眠の 問題を周知していく。」にして はどうか。	問題を周知していくのではなく、より 良くするにはどうしたらよいかという 視点で周知していきたいと考えていま す。
5	(4)目標の実現に向 けた主な取組み	2項目2行目。「睡眠の大切さつ いて」は「大切さについて」 （「に」が抜けている）。	ご指摘のとおり、訂正します。
5	(4)目標の実現に向け た主な取組み	3行目の「事業所へ出向」と は、具体的に何を考えていま すか。	睡眠やストレスケアに関する出張講座 を実施することなどを考えておりま す。
5	(4)目標の実現に向け た主な取組み	3項目。ストレスを解消できる よう講座等だけではなく、スト レス解消のできる簡単な運動を 目につきやすいトイレ等にポス ターにして掲示してはどうか。	ご提案を追加し、「～講座等のあらゆる 機会を通じてストレスケアについて の周知を行います。」という表記に変 更します。

ページ	項目名	ご意見	対応
5	(4)目標の実現に向けた主な取組み	3項目。ストレス解消講座は、公的機関等への相談件数を考えると、受講者の期待が持てない。趣味講座やコミュニケーションの場を増やす方が有効では。	趣味講座やコミュニケーションの場を増やすことは有効だと思います。市では、場を増やすことに加え、人が集まる場に出張し、講座等を実施し、ストレスケアについて周知していきます。
5	(4)目標の実現に向けた主な取組み	4項目。「生きがいを持てるよう、個人個人に合わせた支援」のイメージがわからない。誰がどのような形で行うか。	その人がその人らしく生活できるようにその人が抱える問題等を解決すべく、専門職が相談に応じることを想定しています。