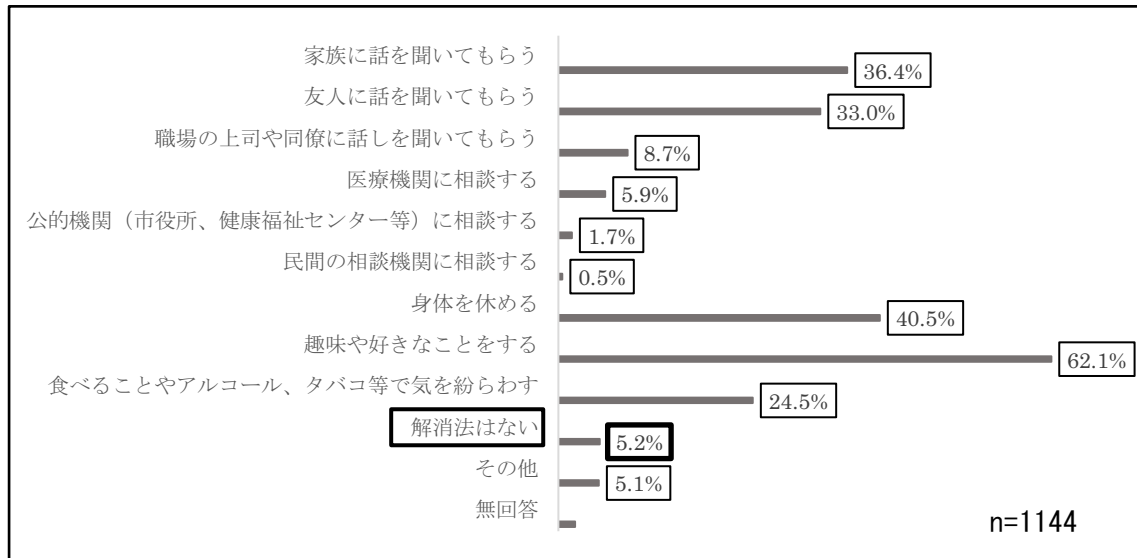


②ストレスの解消法について

「ストレス解消法はない」と回答する人の割合は 5.2%となっています。(図3) 過度なストレスは、心身の不調の原因となるため、健康の保持には適切なストレスの解消法を実践していくことが大切です。誰もが適切なストレス解消法を実践できるような取組が必要です。

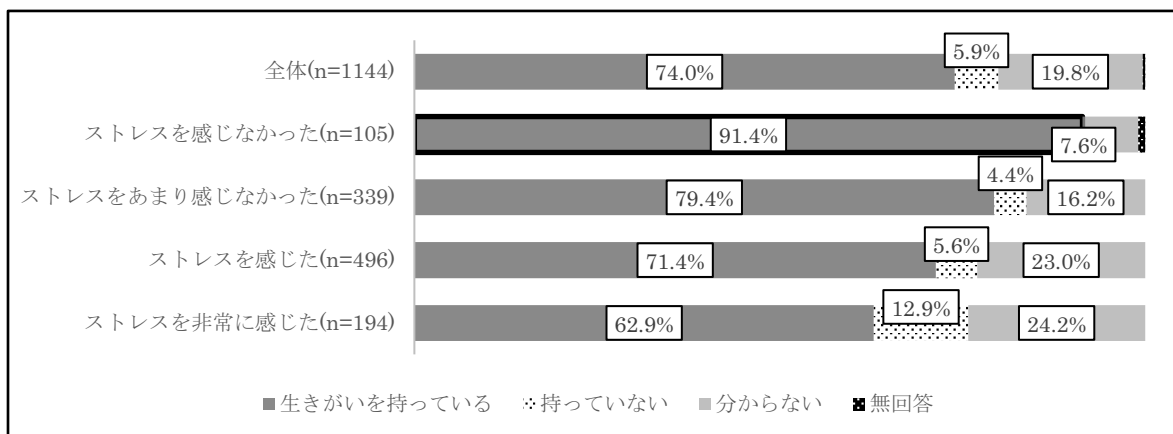
(図3) ストレスの解消法について (複数回答)



③生きがいの有無

最近 1 ヶ月間に「ストレスを感じなかった」と回答している人ほど、生きがいを「持っている」と回答する割合が高くなっており、生きがいを持つことがこころの健康を保つことにつながっていることがうかがえます。生きがいを持てるよう、個人個人に合わせた支援が大切です。(図4)

(図4) 生きがいの有無 (ストレスの状況別)



## (2) 目標

- ① 生活習慣を見直し、質のよい睡眠がとれる人を増やす
- ② ストレスと上手に付き合い、生きがいを持って生活をする人を増やす

## (3) 目標値

- ① 生活習慣を見直し、質のよい睡眠がとれる人を増やす

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	県	国
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少	16.2%	13.8%	20.1%	19.7%

県・国：平成28年「国民健康・栄養調査」

◎前回値 13.8%以下を目標値とします。

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	県	国
睡眠を助けるために飲酒をする人 <sup>(※)</sup> の割合の減少	26.1%	18.5%	—	—

※睡眠の確保のために週1回以上飲酒する人のことをいいます。

◎前回値 18.5%以下を目標値とします。

- ② ストレスと上手に付き合い、生きがいを持って生活をする人を増やす

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	県	国
ストレス解消法がない人の割合の減少	5.2%	5%	—	—

◎前回値 5.0%以下を目標値とします。

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	県	国
生きがいを持っている人の割合の増加	74%	80%	—	—

◎前回値は 73.9%と現状値とほぼ変わらないため、第1次計画の目標値 80%を目標値とします。