

## 第 4 章 目標と取り組みの方向

## 第 1 節 第 2 次健康いるま 2 1 計画の目標（指標）に対する評価

## 5 休養・こころの健康

## (1) 睡眠への対応

項目	前回値 (平成 24 年度)	目標値 (第 2 次計画)	現状値 (平成 29 年度)	評価
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	13.8% 30 歳代 20.2% 40 歳代 19.4%	13.0%以下 30 歳代 19.2% 40 歳代 18.4%	16.2% 30 歳代 25.6% 40 歳代 19.4%	D

- 前回値より 2.4 ポイント悪化しています。年代別では、40 歳代は横ばいですが、30 歳代で 5.4 ポイント悪化しています。引き続き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です。

## (2) ストレスの軽減

項目	前回値 (平成 24 年度)	目標値 (第 2 次計画)	現状値 (平成 29 年度)	評価
最近 1 ヶ月にストレスを感じた人の割合	58.1%	52.0%以下	60.4%	D

- 前回値より 2.3 ポイント悪化しています。ストレス解消の可否が重要となるため、今後はストレス解消法の有無で評価をしていきます。

項目	前回値 (平成 24 年度)	目標値 (第 2 次計画)	現状値 (平成 29 年度)	評価
ストレス解消法がない人の割合	5.0%	現状値以下	5.2%	C

- 前回値より 0.2 ポイント悪化しています。こころの健康講座等で、ストレス解消法についてさらなる周知が必要です。

## 第2節 分野別の目標と取り組み

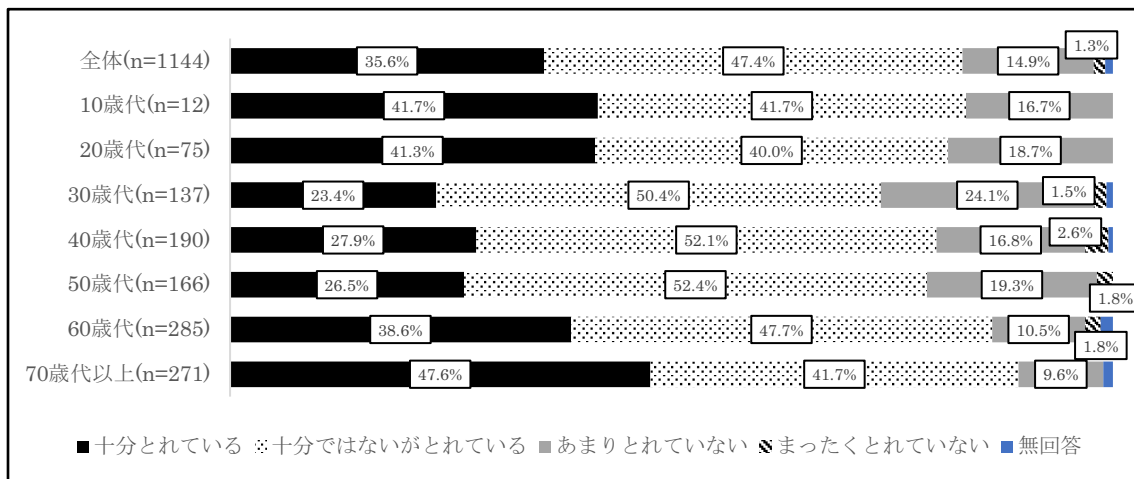
### 5 休養・こころの健康

#### (1) 現状と課題

##### ①睡眠の状況

市民健康実態調査によると、睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた方は、前回調査 13.8%に比べ、2.4 ポイント増加し、16.2%でした。年代別にみると、30 歳代 25.6%が最も睡眠による休養がとれていないことがわかります。就職や結婚、出産などのライフイベントが多い年代に対して、睡眠による休養の大切さなどのセルフケアに関する普及啓発が必要です。(図 1)

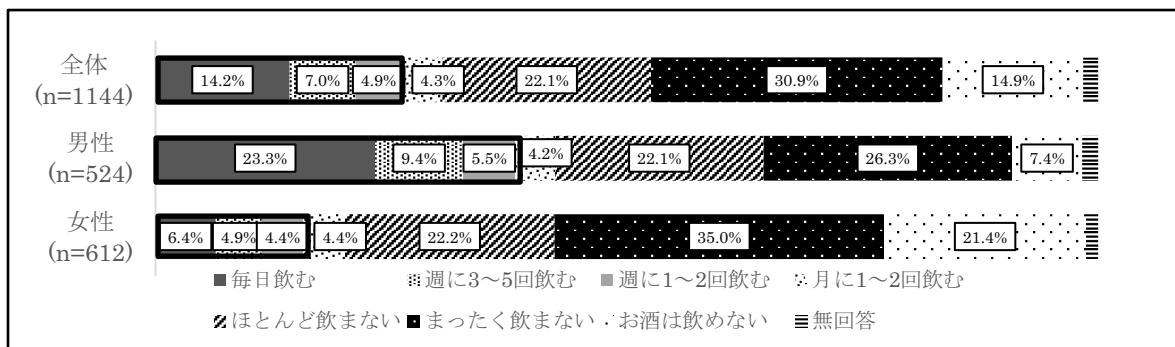
(図 1) 睡眠による休養 (年代別)



「睡眠を助けるために飲酒することが週1回以上ある」と回答した人は、全体で 26.1%でした。女性の 15.7%に比べ、男性は 38.2%と2倍以上となっています。飲酒による睡眠は、眠りが浅く質の悪い睡眠となり、休養の妨げになります。飲酒に頼らずに、生活習慣の見直しなどで睡眠の質を改善していく啓発が必要です。

(図 2)

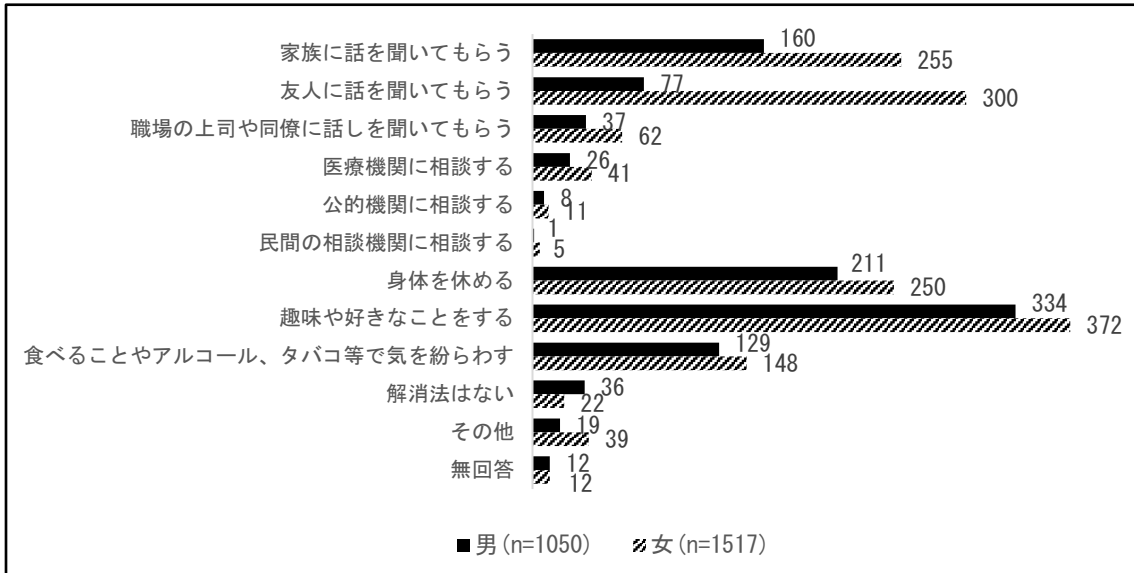
(図 2) 睡眠を助けるために飲酒をする頻度 (男女別)



②ストレスの解消法について

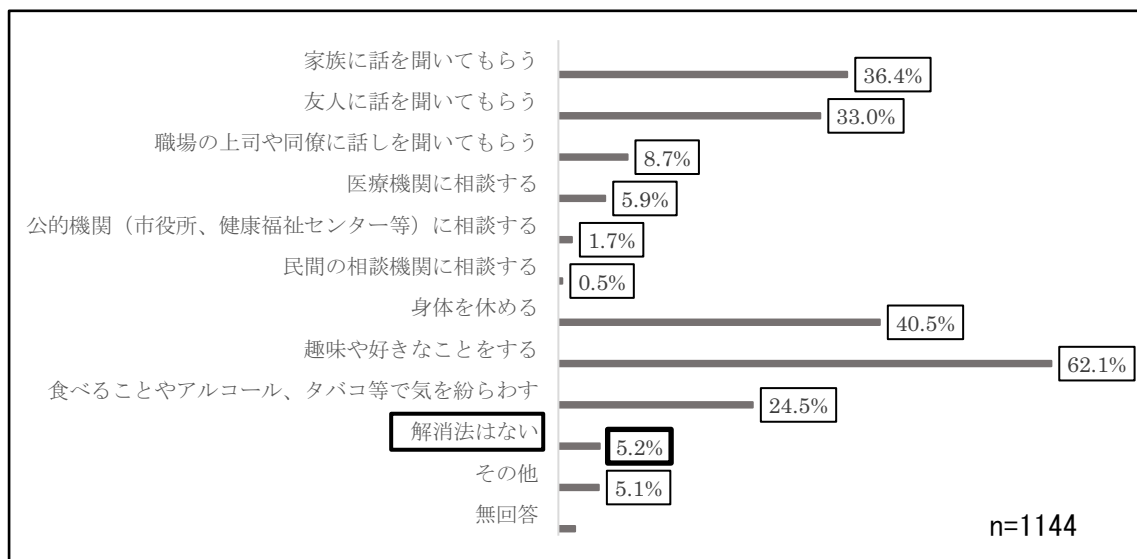
男女別でみると、女性は男性に比べ、人に話しを聞いてもらうことで、ストレスを解消している人が多いことが分かります。(図3)

(図3) ストレスの解消法について (男女別・複数回答) 単位:人



「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4) 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。

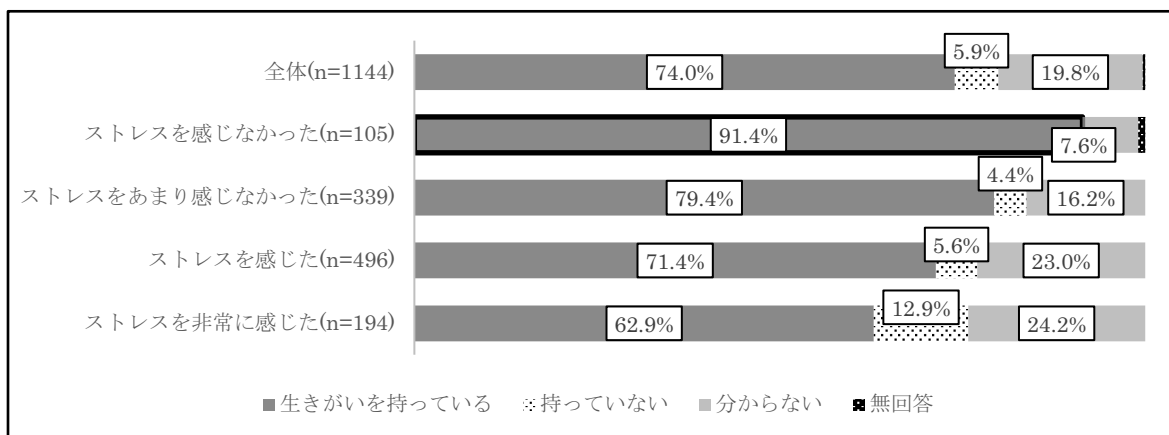
(図4) ストレスの解消法について (複数回答)



### 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5)

(図5) 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

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。

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。

#### (4) 目標の実現に向けた主な取組み

- ・飲酒に頼らず、生活習慣を見直すことで、質のよい睡眠をとれるよう正確な情報提供に努めます。
- ・休養の不足がちな 30 歳代を含む働き盛りの年代に対し、事業所等へ出向き、睡眠の大切さついて情報提供を行います。
- ・誰もが適切にストレスを解消できるよう講座等でストレスケアについての周知を行います。
- ・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ります。生きがいを持てるよう、個人個人に合わせた支援をしていきます。