

(3) 休養・こころの健康づくり

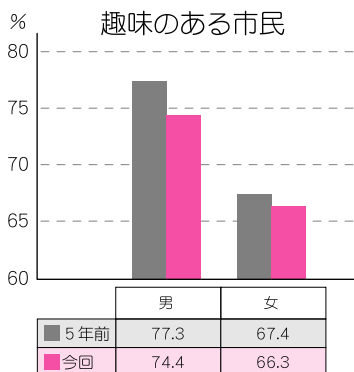
健康でいきいきと生活するためにはこころの健康を保つことが必須条件です。
こころの健康は適度な運動、栄養、休養、睡眠なども深く関連し身体の状態と相互に関連し合っています。

◎評価可能項目 20 ★目標達成した項目 6 (30%) ★改善した項目 5 (25%)
★改善しなかった項目 9 (45%)

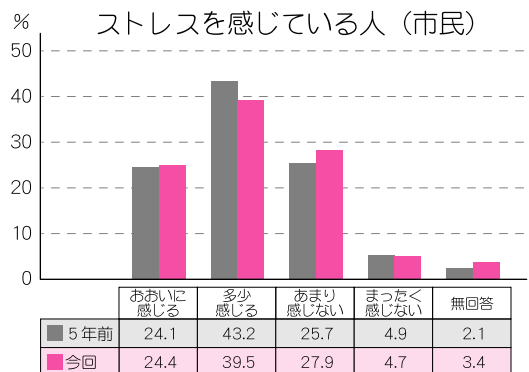
指標	対象	計画策定時 (2002年)	中間評価時 (2007年)	結果(ポイント)	目標値(2012年)	達成度	県近似値	
行動指標	悩みがない生徒の増加	中学生	男子 48.2%	男子 76.7%	28.5	50%以上	目標達成 _{***}	—
			女子 33.1%	女子 50.7%	17.6	35%以上	目標達成 _{***}	—
		高校生	男子 43.8%	男子 43.2%	-0.6	45%以上	改善せず	—
			女子 30.2%	女子 29.8%	-0.4	33%以上	改善せず	—
	ストレスをおおいに 感じる市民の減少	市民	全体 24.1%	全体 24.4%	-0.3	20%以下	改善せず	—
			男性 20.5%	男性 23.7%	3.2	16%以下	改善	—
			女性 27.0%	女性 25.0%	2.0	23%以下	改善	—
	ストレスが大きくて 逃げ出したいと思う 市民の減少 ※1	市民	全体 38.3%	調査せず		—	—	—
			男性 32.7%	—	—	—	—	
			女性 41.9%	—	—	—	—	
	学校が楽しい生徒の 増加	中学生※2	男子 82.7%	男子 67.7%	—	85%以上	—	—
			女子 80.7%	女子 65.1%	—	83%以上	—	—
		高校生	男子 65.7%	男子 70.1%	4.4	70%以上	目標達成	—
			女子 72.0%	女子 80.6%	8.6	75%以上	目標達成 _{***}	—
	勉強に集中できる生 徒の増加	中学生※3	男子 50.4%	男子 43.6%	—	60%以上	—	—
			女子 50.1%	女子 30.0%	—	—	—	—
		高校生	男子 27.3%	男子 43.4%	16.1	36%以上	目標達成 _{***}	—
			女子 25.3%	女子 44.1%	18.8	34%以上	目標達成 _{***}	—
睡眠がじゅうぶんた れている、またはよ く眠れる児童・生徒 市民の増加	小学生	全体 79.1%	全体 79.8%	0.7	80%以上	改善	—	
		中学生※4	男子 61.3%	男子 45.5%	—	65%以上	—	—
	中学生※4	女子 50.3%	女子 40.7%	—	55%以上	—	—	
		高校生	男子 49.6%	男子 45.9%	-3.7	55%以上	改善せず	—
	高校生		女子 44.9%	女子 48.7%	3.8	50%以上	改善	—
		市民	全体 47.8%	全体 47.3%	-0.5	57%以上	改善せず	—
	市民		男性 52.9%	男性 51.2%	-1.7	62%以上	改善せず	—
		市民	女性 43.7%	女性 44.4%	0.7	53%以上	改善	—
趣味がある市民の増加	市民		全体 71.5%	全体 69.8%	-1.7	80%以上	改善せず	72.6%
		男性 77.3%	男性 74.4%	-2.9	85%以上	改善せず	—	
		女性 67.4%	女性 66.3%	-1.1	76%以上	改善せず	—	
		—	—	—	—	—	—	

※1 中間評価時は調査しなかったため比較評価せず。 達成度 ***…P<0.01 *…P<0.05
 ※2 調査内容変更のため比較評価せず。(参考)「どちらでもない」という回答をした中学生 全体 24.3% 男 23.5% 女 25.6%
 ※3 調査内容変更のため比較評価せず。(参考)「どちらでもない」という回答をした中学生 全体 45.1% 男 39.8% 女 51.4%
 ※4 調査内容変更のため比較評価せず。(参考)「どちらでもない」という回答をした中学生 全体 29.2% 男 27.5% 女 31.6%

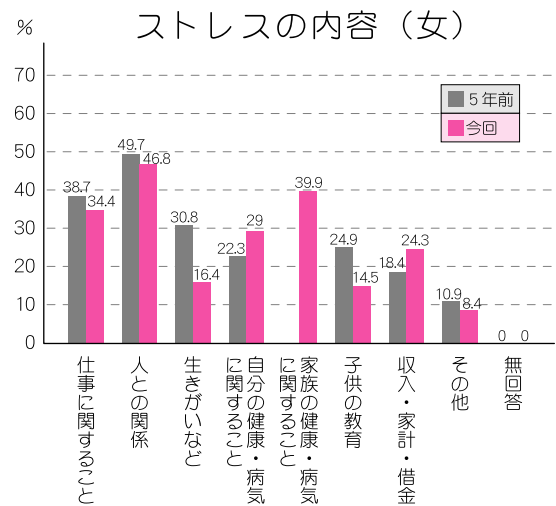
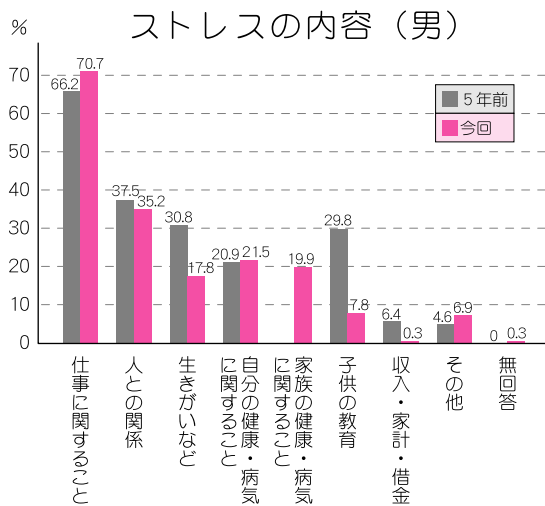
指標	対象	計画策定時 (2002年)	中間評価時 (2007年)	最終目標 (2012年)	特記事項
環境指標	市民	随時	随時	随時	
		予約制	予約制	予約制	
		登録22 (市内20地区のうち12地区)	登録32	全地区毎に1グループ以上	
B型機能訓練事業		3か所	介護予防事業にて対応 (65歳以上のみ)	介護予防事業にて対応 (65歳以上のみ)	



ストレスをおおいに感じている人は横ばいでした。積極的なストレス解消法の実践が必要です。



第1章
第2章
第3章
第4章
第5章
第6章
参考資料



※回答項目「家族の健康・病気に関すること」は新規

ストレスの内容は、男性は仕事に関することが多く、女性は人との関係、家族の健康・病気に関することが多くみられました。

今後の課題

1. 市民に対して、心の健康・休養・睡眠等の知識について、より一層普及啓発につとめる必要があります。

取り組みの方向

◆行動指標

【乳幼児】

- ・養育者は、乳幼児の早い時期の就寝を促し、生活のリズムを整え、心や体の成長を助けます。

【小・中・高校生】

- ・夜更かしを避け、睡眠を十分に取るよう心がけます。

【成人・老人】

- ・ストレス・休養・うつ病等の知識を様々な機会を通して得るようにします。
- ・積極的にストレス解消法を見つけて実践します。
- ・若いうちから趣味を持つようにします。
- ・悩みを一人で抱え込まないようにします。
- ・気分がすぐれないことが続いた時は、早めに相談や受診をします。
- ・夜更かしを避け、睡眠を十分に取るよう心がけます。

◆環境指標

- ・心の健康・休養・睡眠等の知識を普及啓発します。

☆瀬戸市健康福祉部健康課 ☆瀬戸保健所 ☆学校 ☆医療機関 ☆企業

- ・成人保健事業における健康教室、健康相談
- ・母子保健事業における健康教室、健康相談

- ・関係機関が連携し、心の健康相談のサポート体制を整えます。
- ・育児不安を持つ母親等に対するサポート体制として、子育て支援センター及び自主グループを拡充していきます。
- ・児童虐待ネットワークの機能強化を図っていきます。
- ・働き盛りの人にストレスが強いことから、企業における心の相談体制の充実を図ります。