

## 4 . こころの健康づくり

スローガン

見つめ直そう家庭や地域のふれあいを！！

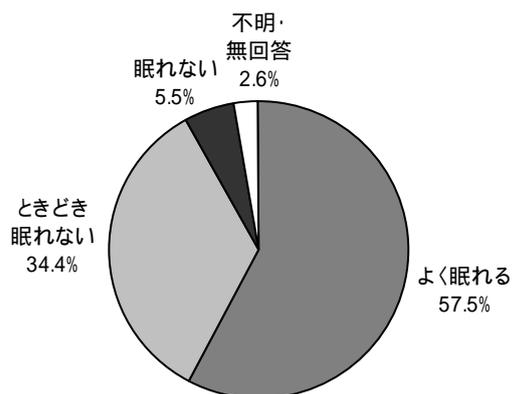
### ( 1 ) 現状と課題

睡眠では『眠れない』との回答が約4割あり、また、ストレスを感じる人の割合は6割を超え、高くなっています。ストレスを感じる理由としては、仕事や家庭、健康、経済面などに関することがうかがえます。

また、相談場所や相談相手では、「家族、友人」との回答に次いで「相談していない」が多くなっています。今後、気軽に相談できる場所や相手をつくるとともに、ストレスを理解し、自分にあったストレス解消方法をつくるのが大切です。

### 睡眠について

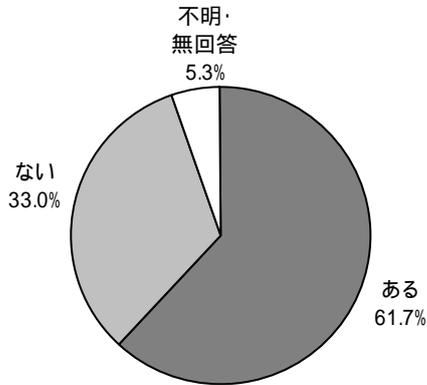
n=1,738



睡眠について、「ときどき眠れない」を含めて『眠れない』が39.9%となっています。

## ストレスを感じている人の割合

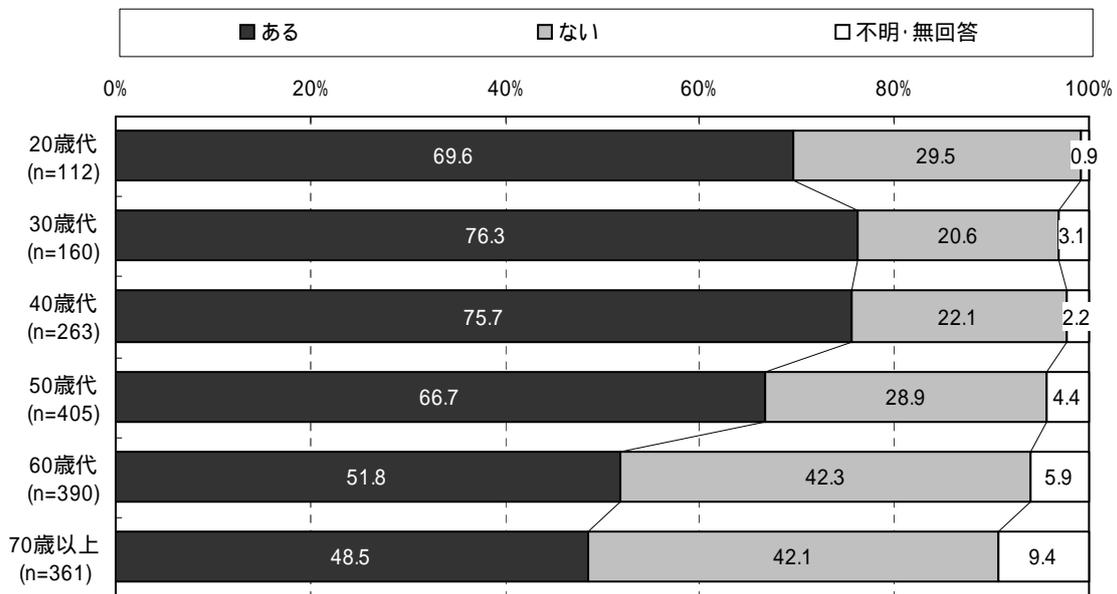
n=1,738



ストレスを感じている人の割合をみると、61.7%と高くなっています。

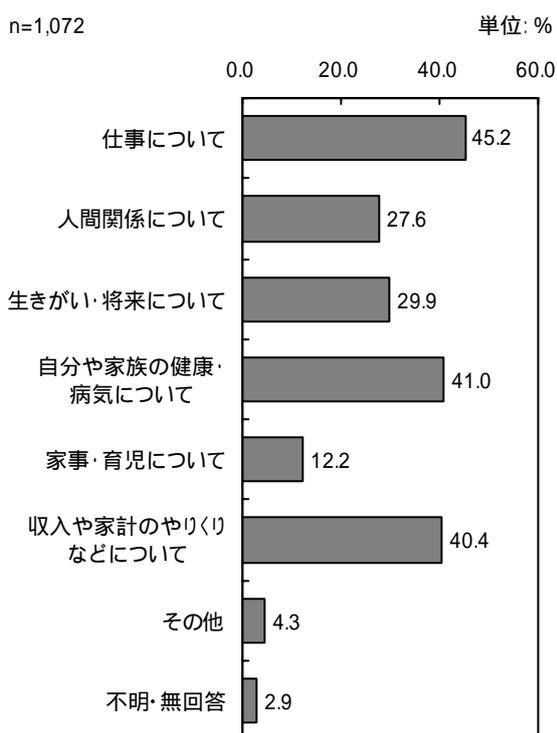
## 年代別にみるストレスを感じている人の割合

ストレスを感じている人の割合を年代別にみると、30歳代、40歳代の働き盛りの年代でストレスが「ある」と回答した人が7割を超えています。また、20歳代、50歳代においても、「ある」との回答が7割弱となっています。



## ストレスの理由

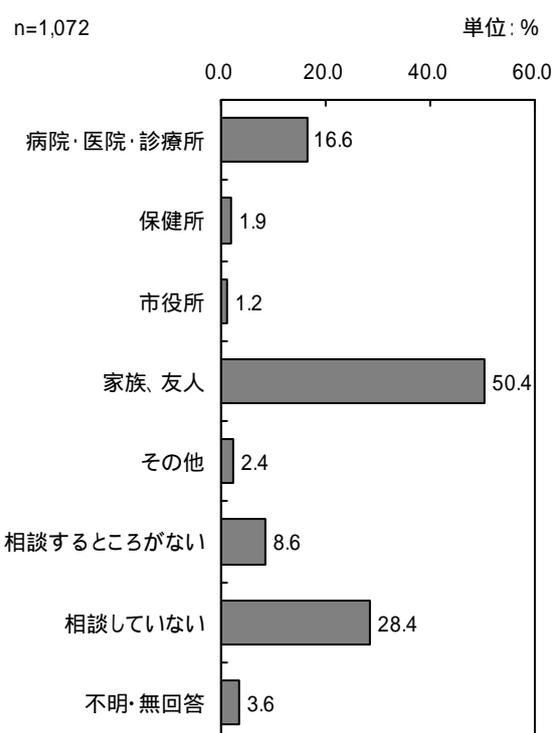
ストレスを感じている人のストレスの理由をみると、「仕事について」「自分や家族の健康・病気について」「収入や家計のやりくりなどについて」がそれぞれ4割を超えており、仕事や家庭、健康、経済面などにストレスを感じていることがうかがえます。



## 主な相談場所・相談相手について

主な相談場所・相談相手を見ると、「家族、友人」が最も多く、身近な相手に相談していることがうかがえます。

また、「相談していない」との回答も多く、今後、気軽に相談できるよう、相談体制の充実を図ることが大切です。



### 市民の声（市民参加によるワークショップから）

ストレスをためないようにプラス思考に心がける。

家事の合間にリラックスコーヒータイムをとったり、趣味の時間をとり、自分・自然をみつめる。

自分の時間がないときにストレスを感じることが多い。

同じ価値観をもつ友人をもち、おしゃべりをすることでストレスを解消している。

## (2)「こころの健康づくり」における施策の方向

### みんなの行動目標

- 子ども : 家族とふれあう時間を大切に、何でも話してみよう  
青年・壮年 : 趣味をもち、仲間と一緒に楽しもう  
何でも話せる家庭を築こう  
高齢者 : 地域のつながりを大切に、話し合える機会を増やそう

### 施策の方向

健康や生活上の悩みごとなどの相談事業を充実するとともに、ストレスを理解し、解消方法をみつけられるよう、知識の普及に努める一方、家庭や地域とのつながりやふれあいを大切にすよう、啓発していきます。

項目	内容
相談事業などの情報の提供	子育て支援センター、スクールカウンセラー、精神保健福祉相談員など、子どもから高齢者までを対象とした専門機関や、専門家による心のケアに関する相談事業などの情報を提供していきます。
ストレスに関する知識の普及	健康教育などを通じて、個々人がストレスを理解し、解消していけるよう、知識の普及に努めます。
家庭内における会話の必要性の啓発	家族の絆を深めたり、子どもの心の安定と成長にもつながることなどをふまえ、家族で一緒に食事をすることや会話をすることの大切さを啓発していきます。
地域ふれあいや仲間づくりの場の充実	趣味の活動や世代間交流などを通じて、地域のふれあいや高齢者の仲間づくりを促進するために、地域のサロンや老人クラブの活動などを支援していきます。

## 数値目標

項目		現状値	目標値
ストレス(不満や悩み、苦 労など)を感じた人の減少	ストレス(不満や悩み、苦 労など)を感じた人の割合	61.7%	現状以下
睡眠による休養を十分に とれていない人の減少	とれていない人の割合	39.9%	10.0%以下(府)
睡眠の確保のためにア ルコールを使うこと のある人の減少	寝るために飲酒をする人の割合	9.2%	現状以下
自殺者の減少	自殺者数	( )15人	0人
何らかの地域活動を実 施している人の増加 (再掲)	男性(60歳以上)	28.5%	50.0%以上(府)
	女性(60歳以上)	25.7%	50.0%以上(府)

現状値は京丹後市健康増進計画アンケート結果の数値、( )は平成16年京都府保健福祉統計年報。

目標値は基本的に府の目標値(府)を採用。

### 睡眠の確保のためにアルコールを使うことのある人の減少

睡眠をとるために飲酒に頼りすぎると、体がだんだん慣れてくることから、飲酒量が増え、アルコール依存症へとつながるおそれがあります。そのため、睡眠のためにアルコールを使うことのある人を減少させることが必要となっています。