

(6) 休養・こころの健康

【基本的な考え方】

ストレス社会と言われる現代では、睡眠や休養のとり方、ストレスの対処方法などのこころの健康づくりが重要となります。

また、こころの病気の代表的なうつ病は、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、社会的に問題となっている自殺の背景に多く存在することも指摘されています。

健やかなこころを支えるためには、休養による心身の疲労の回復や、こころの健康についての正しい理解とその対応が大切です。

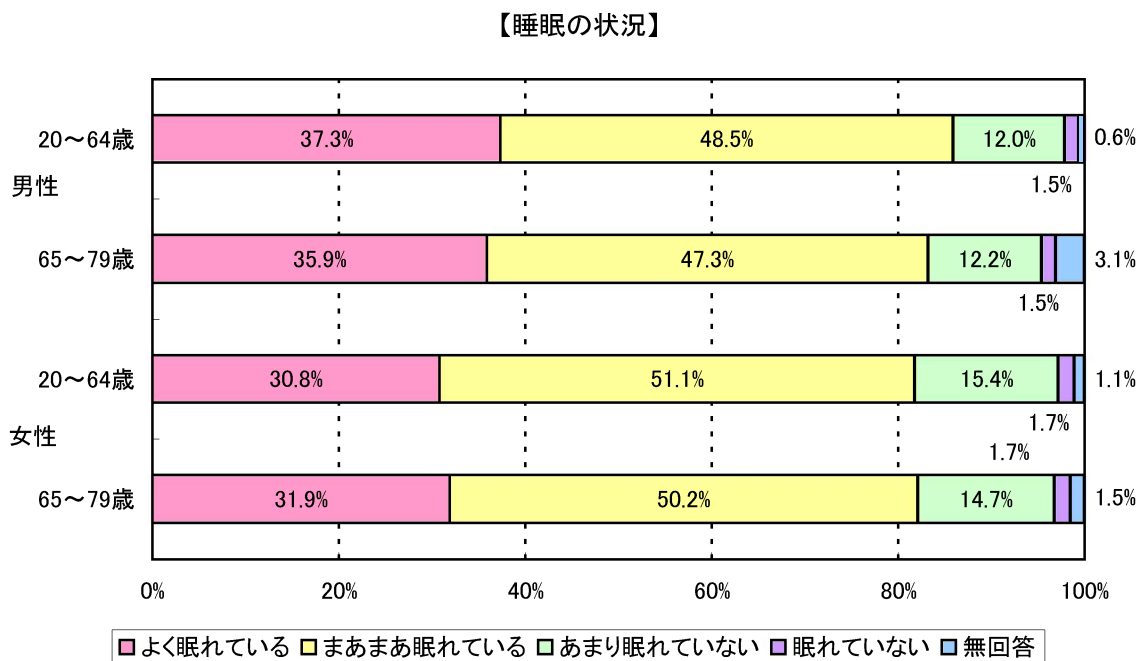
また、高齢社会の進展に伴い、認知症高齢者は確実に増加すると推定されています。

認知症の早期発見、早期相談のための相談体制の充実や、認知症に対する正しい理解と知識の普及で地域全体での支援が必要となります。

【現状と目標】

《睡眠の状況》

平成23年度健康づくりアンケート調査では、「眠れている」割合は男性、女性ともに各年代において約8割という結果でした。一方で「睡眠が十分ではない」割合は、約1～2割程度という結果でした。



※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

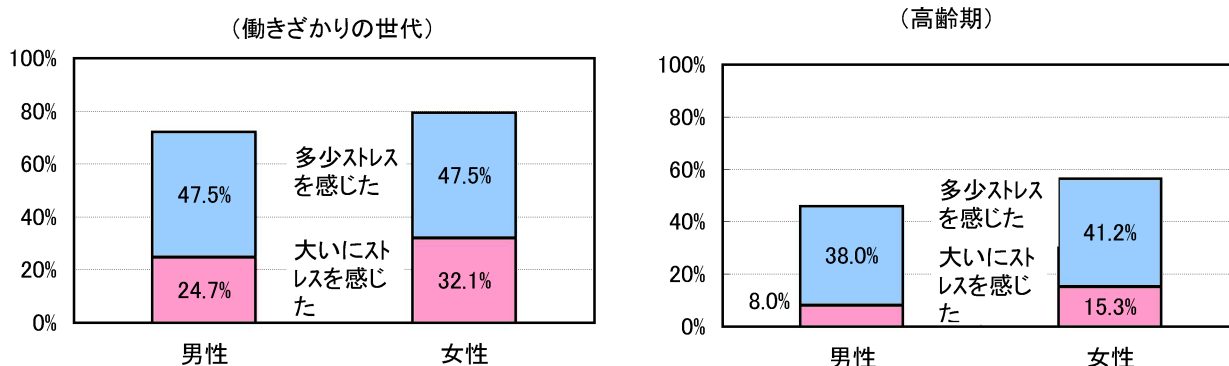
目標

睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少

《悩みやストレスなどの状況》

平成23年度健康づくりアンケート調査では、「不満・悩み・苦勞・ストレスを感じた」割合は、働きざかりの世代が約7割、高齢期が約4～5割で働きざかりの世代が高くなっています。健やかなところを保つためにもストレスの対処法を知ることは大切です。

【悩みやストレスなどの状況】



※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

《自殺の状況》

自殺の背景には経済問題など複数の問題があるとされていますが、うつ病などこころの病気の占める割合が高いことも指摘されています。

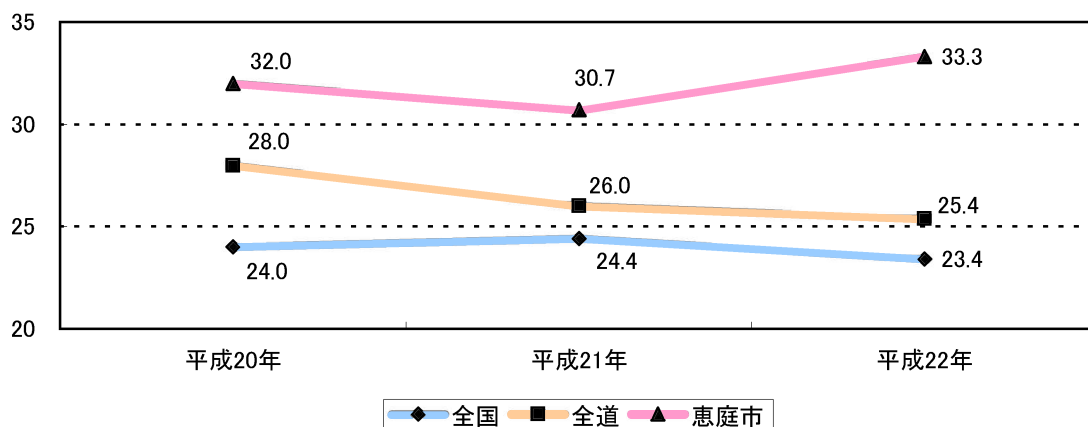
市における平成22年の自殺による死亡率（人口10万人あたり）は33.3で、全国の23.4、全道の25.4より高くなっています。また市の過去6年間に於いて、自殺は女性より男性に多く、また働きざかりの世代に多くなっています。

平成23年度健康づくりアンケート調査では、悩みやストレスなどの相談先は「家族」「友人・知人」が多い一方で、割合は少ないものの「誰にも相談できない」5.1%、「どこに相談したらよいかわからない」2.8%の回答がありました。悩みやストレスなどがこころの病気や自殺につながらないためにも、一人で抱え込まずに適切に相談できることが重要です。

本人やその身近な人がうつ病などこころの健康についての正しい知識をもつことで、こころの不調に早期に気づき、適切な相談や受診につなげることができます。

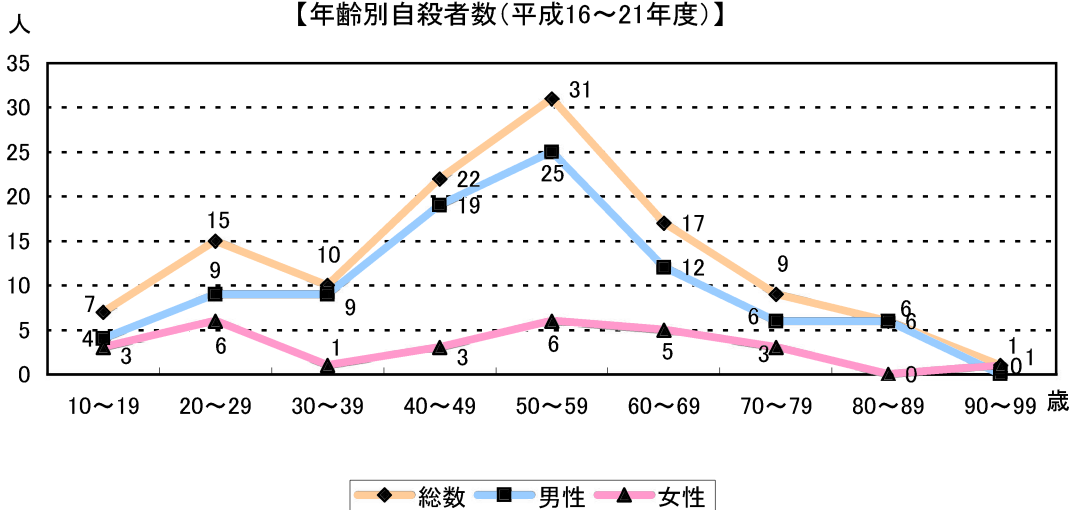
特に自殺者の多い働きざかりの世代を中心に、互いに見守り、支えあうことができるよう、知識の普及・啓発を進めていく必要があります。

【自殺による死亡率の推移(人口10万人あたり)】



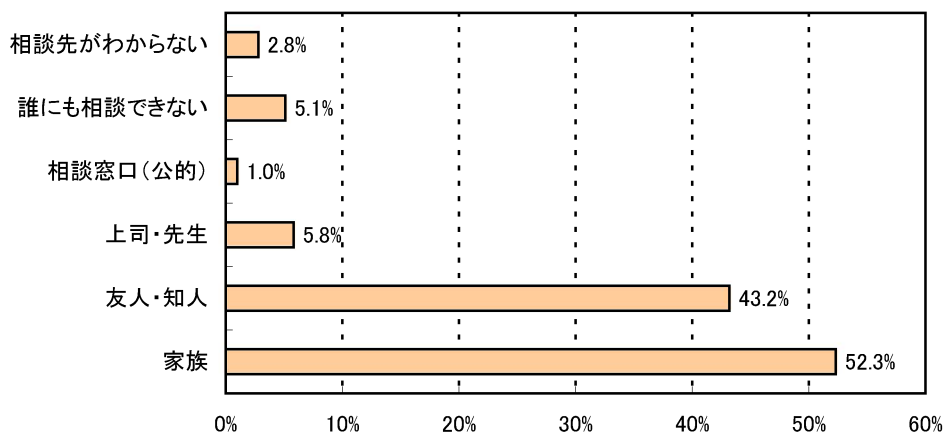
※人口動態統計

【年齢別自殺者数(平成16~21年度)】



※石狩地域保健情報年報

【悩みやストレスなどの相談先(複数回答)】



※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

目標 自殺者の減少

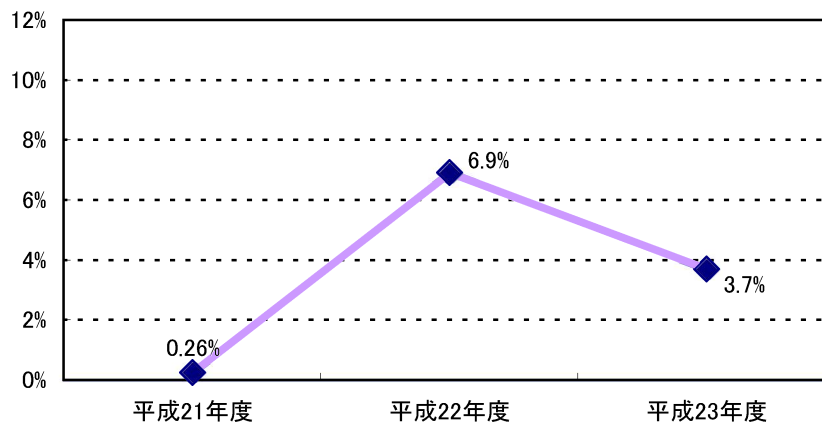
《認知症の状況》

介護予防のための基本チェックリスト（注）で把握される認知機能低下ハイリスク高齢者は実態として、全高齢者の10.8～23.4%に見られると推計されていますが、市では平成21年度から0.26%、6.9%、3.7%となっており、全国の推計に比べ低くなっています。そのため、自己評価による基本チェックリストに加えて、訪問相談活動などを実施することで認知機能低下ハイリスク高齢者を把握していくことが重要です。また、認知症に関する普及啓発を行ない、認知症を理解し支えあえるまちづくりをすすめる必要があります。

（注）介護予防のための基本チェックリスト

日常生活における心身機能の低下を判断するものとして、厚生労働省において作成された全国共通の質問票。

【認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率】



※厚生労働省 介護予防の実施状況に関する調査

目標 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上

【 対 策 】

	次世代	働きざかり	高齢者
個人・家族・地域の取組み	●一人で悩みを抱え込まないで相談できる相手や場所を見つけよう。 ●うつ病、認知症などに関する正しい知識を持つ		
	●家族で協力して子育てをしよう。 ●自分に合ったストレスの対処法を見つけよう。	●質のよい睡眠をとろう。 ●自分に合ったストレスの対処法を見つけよう。	●質のよい睡眠をとろう。 ●楽しめる趣味を持つ。

市の取組み	①相談事業の推進		
	事業名	概 要	担 当
	健康相談	こころの病気や認知症、健康づくりに関する相談（電話相談、来所相談、家庭訪問）を行います。 ・健康づくり相談 ・高齢者はつらつ相談 ・あたまの元気度相談 ・健康育児ほっとダイヤル	保健課
	こころの健康相談	精神科の医師がこころの病気や健康について個別に相談を行います。	保健所
	②認知機能低下ハイリスク高齢者の把握の推進		
	事業名	概 要	担 当
	二次予防事業対象者把握事業	要支援・介護状態となる可能性の高い高齢者の実態を把握し、生活指導等を行います。 ・訪問相談活動（75歳） ・あたまの元気度相談 ・対象者把握事業（65歳70歳）	保健課 介護福祉課
	③こころの健康等に関する知識の普及・啓発の推進		
	事業名	概 要	担 当
	健康教育	こころの健康づくりや認知症についての知識の普及を行います。 ・出前講座 ・健康学習会	保健課
	講演会	うつ病などのこころの病気や自殺予防、また認知症についての関心を持ち、理解を深めるための講演会を開催します。 ・こころの健康づくり講演会 ・自殺予防講演会 ・介護予防講演会	保健課 保健所
	普及啓発	うつ病やメンタルヘルスに関する知識の普及啓発を行います。 ・相談支援機関について市ホームページでの周知 ・自殺予防普及啓発コーナーの設置 ・自殺予防パネル展の開催	保健課
認知症サポーター養成事業	認知症高齢者や家族を見守り、支援する認知症サポーターを養成し、安心して暮らせる地域の見守り機能を強化します。	介護福祉課	

	項目	現状	平成29年度	参考(国=目標値)	出典
評価指標	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	20～64歳 男性 13.5% 女性 17.1% 65歳～ 男性 11.6% 女性 13.7% (平成23年度)	現状維持	15% (平成34年度)	恵庭市健康づくりアンケート
	自殺者の減少(人口10万人あたり)	33.3 (平成22年)	減少傾向	自殺総合対策大綱の見直しの状況を踏まえて設定	人口動態統計
	認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	3.7% (平成23年度)	増加傾向	10% (平成34年)	介護予防事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査

