

3 休養・こころの健康

現状と課題

ストレスの度合いでは、【感じている】割合は男女とも30～40代で高く、また男女別では女性のほうが高くなっています。精神面での自覚症状では、「だるい・疲れやすい」が男女とも30代で最も高く、「眠れないことがある」は男女とも80代以上の高齢層で高くなっています。平日の睡眠時間は【6時間未満】の割合は、男性・20代、女性・50代で高くなっています。休養の状況では、【休養がとれている】割合は、男女とも20～30代で低くなっています。ストレスは心身ともに健康を害する大きな要因の1つであり、十分な睡眠時間や休養の確保が求められています。

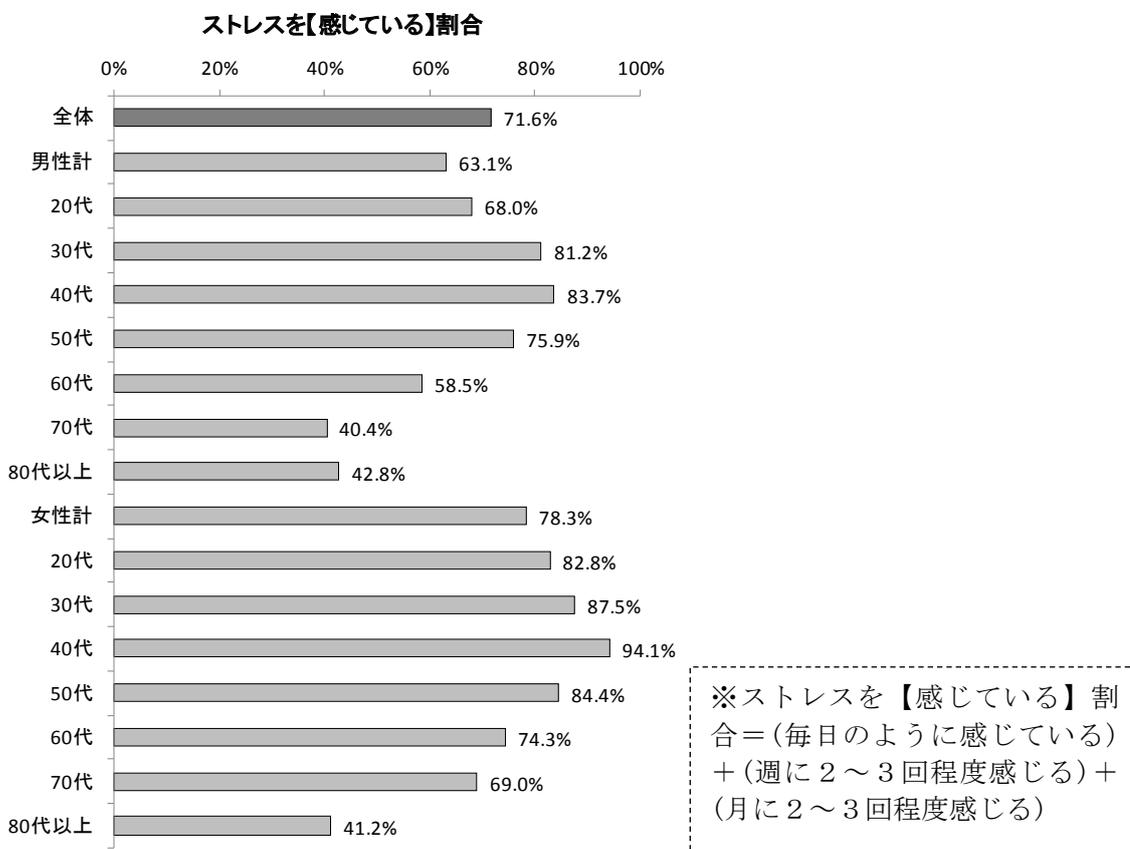
【性別・年代別に見た健康づくりの傾向（成人のみ）】

項目	20代		30～50代		60代以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
ストレスを感じる割合	●	●	●	●		
睡眠時間が6時間未満の割合	●		●	●		

●：比較的割合の高い層

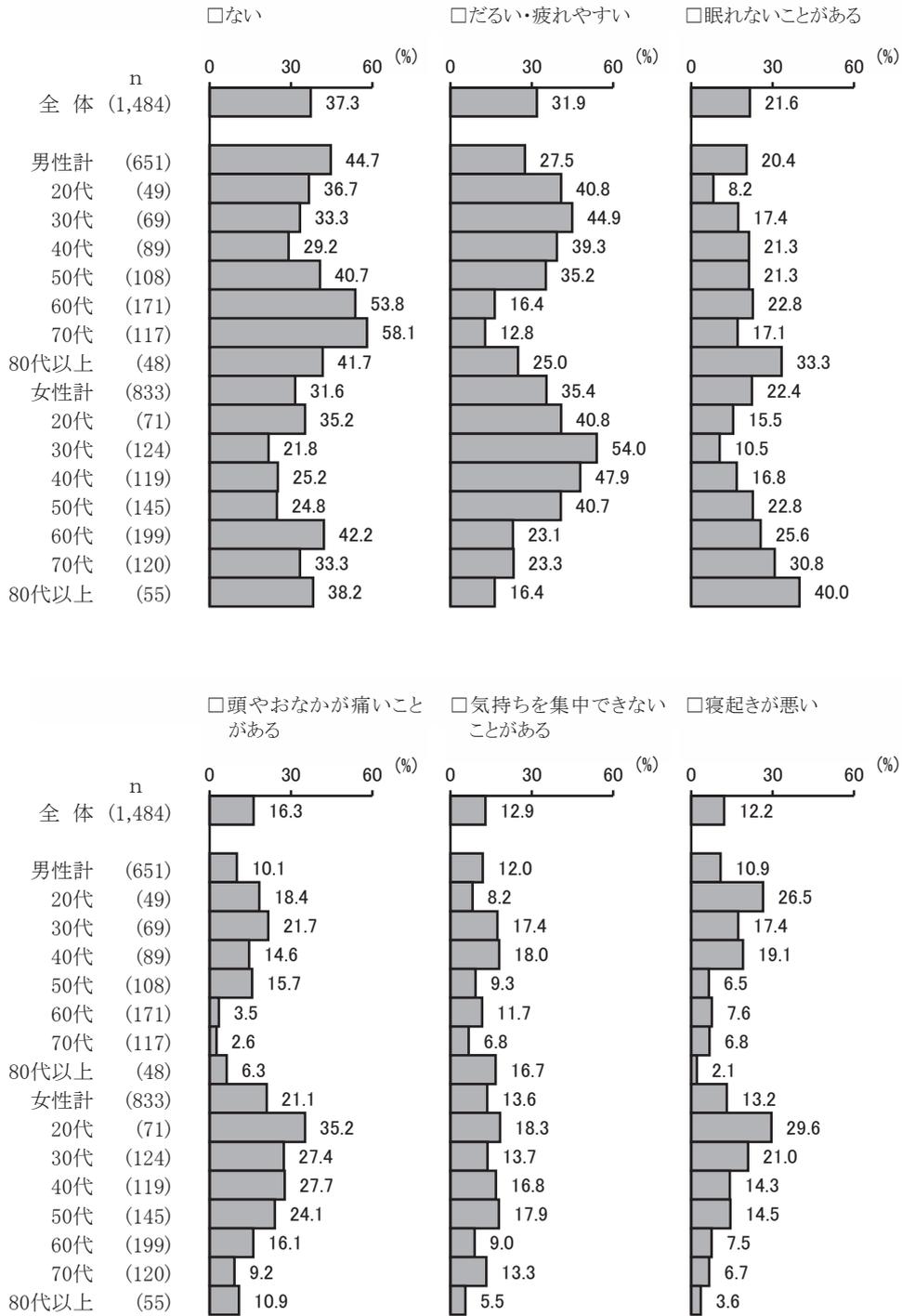
資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）より加工

■ここ1カ月間のストレスの度合い



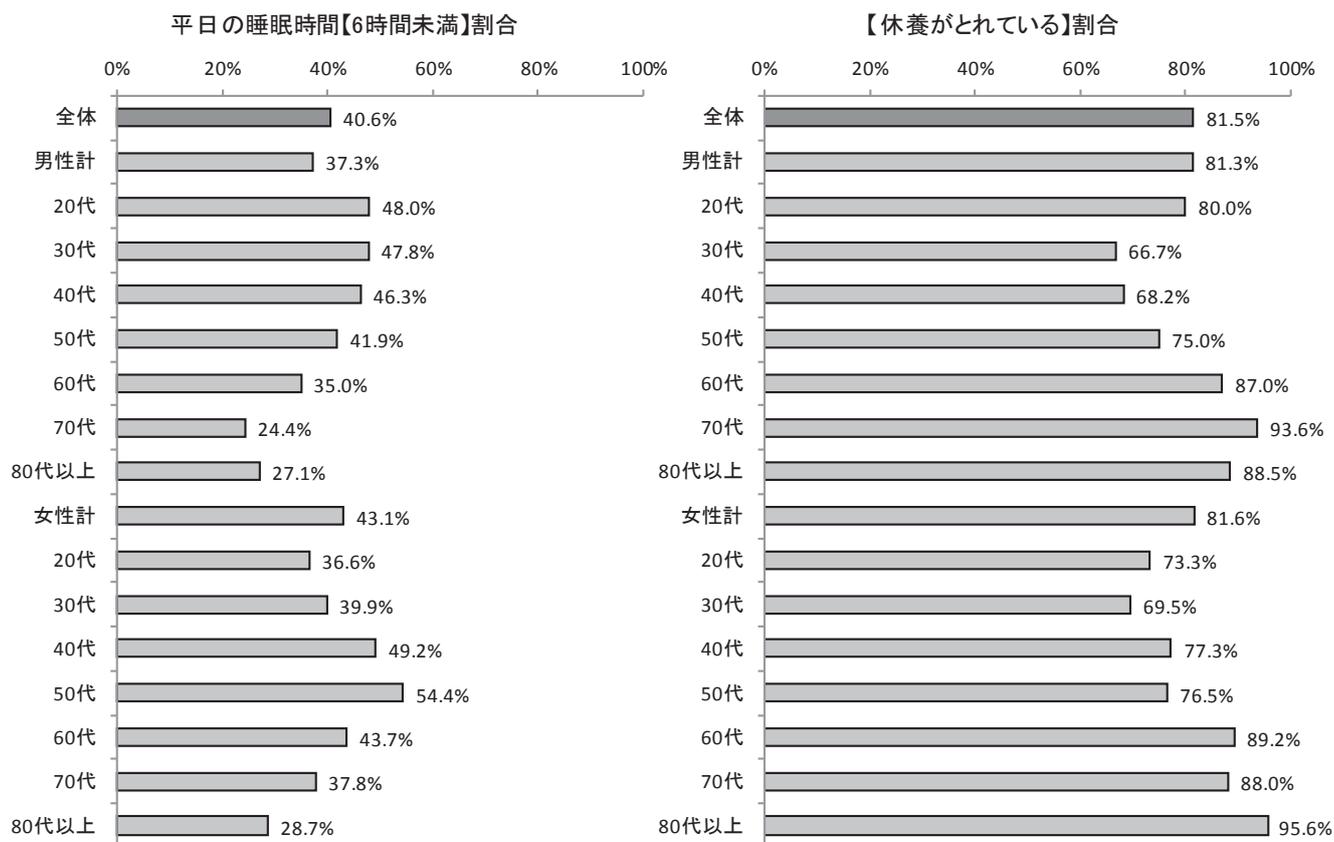
資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）

■最近1カ月の精神面における自覚症状



資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）

■ 平日の睡眠時間、休養の状況



※ 【6時間未満】割合 = (5時間未満) + (5時間以上6時間未満) の合計

※ 【休養がとれている】割合 = (とれている) + (どちらかといえばとれている) の合計

資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）

目標

【目標イメージ】

- 十分に休養や睡眠をとり、ストレスと上手に付き合う。
- こころの病気の初期サインに気づいたら、声かけをしたり、話を聞く。

【めざそう値（数値目標）】

指標	現状値(H27)	目標値(H38)	現状値の出所
最近1カ月でストレスを感じた人の割合 成人男女	71.6%	減らす	平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査
休養を十分に取れている人の割合 成人男女	81.5%	増やす	平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査

【再掲】62頁を参照

指標	現状値	目標値(H38)	現状値の出所
睡眠時間が6時間未満の生徒の割合	14.0%	減らす	平成27年度中学生アンケート調査

施策の展開

心身の疲労回復には、質と量の伴う睡眠が一番であり、睡眠不足は肥満や高血圧のリスクを高めることから、適切な睡眠習慣の必要性、ストレスやこころの病気に関する学習機会づくりを進めます。また、ストレスやこころの病気等に関する情報提供や相談支援体制づくりを進めるとともに、各種行事やイベントの開催などを通じて、環境づくりを進めます。

■施策1：休養やストレス等に関する普及啓発

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
市民への意識啓発	講習・講演会への後援を継続的に実施します。	総務課
消費生活事業の充実	5月の「消費者月間」において街頭啓発活動を継続的に実施します。	くらし安全 環境課
地域や学校における人権教育、及び人権教育の推進	人権の花運動及び人権講話を継続的に実施します。 学校等で人権教育を継続的に実施します。	くらし安全 環境課 教育総務課 生涯学習課
保健体育や特別活動の授業を通じ生きる力を育み、個性を伸ばす教育の充実	保健体育の授業で心の発達と健康についての学習を継続的に実施します。	教育総務課
ゲートキーパー※養成研修会、心の健康教室	研修会、教室を継続的に実施します。	健康増進課

※ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人

■施策2：情報提供・相談支援

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
外国人にやさしいまちづくりのための外国語案内パンフレットの整備	市ホームページ翻訳(英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語)を継続的に実施します。	総合政策課
乳幼児健診(3か月児・4か月児・10か月児・1歳6か月児・2歳児・3歳6か月児)	保健師、臨床心理士による個別対応を継続的に実施します。	子ども課
健康相談(乳幼児・児童生徒・妊婦・一般)	個別対応を継続的に実施します。	子ども課 健康増進課
母子健康手帳交付時の妊婦への健康相談	個別対応を継続的に実施します。	子ども課
家庭訪問・電話による相談	個別対応を継続的に実施します。	子ども課
健診結果説明会	特定健診等受診者全員を対象として継続的に実施します。	健康増進課
心の健康相談	個別対応を継続的に実施します。	健康増進課
心理相談・5歳児発達相談	個別対応を継続的に実施します。	子ども課

第4章 健康づくりの取り組み

要保護児童対策地域協議会運営	年5回継続的に実施します。	子ども課
育児支援家庭訪問	個別対応を継続的に実施します。	子ども課
高齢者等訪問指導	訪問看護師による個別対応を継続的に実施します。	高齢対策課
家庭児童相談室運営	年6回継続的に実施します。	子ども課
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	心の健康づくり、自殺対策等に関する記事を掲載し、健康づくり意識の啓発を行います。	秘書広報課

■施策3：支援体制づくり

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
市民の日ふれあいイベント事業の開催	平成30年、市政施行60周年記念事業として実施を予定しています。	秘書広報課
国際交流団体の交流イベント支援	矢板国際交流会イベントへの支援を継続的に実施します。	総合政策課
シニアクラブの各種活動への支援	シニアクラブに実施計画に基づき、補助金を交付・支援しています。シニアクラブ数を増やしていきます。	高齢対策課
「きらきらサロン」への支援	高齢者が安心して暮らせる地域支え合い体制づくりのための補助金の交付・支援をしています。サロン数を増やしていきます。	高齢対策課
いきいき体操教室の開催	教室参加者から要支援高齢者の情報を収集します。	高齢対策課 生涯学習課
ふるさとまつりの開催	継続的に開催し、市民どうしの交流を促します。	商工観光課
各種趣味講座の開催	各種講座を開催し、サークルや自主活動を支援します。	商工観光課 各公民館
市民の交流・休養・自然とふれあいの場としての都市公園の活用	長峰公園など各公園の整備を継続的に実施します。	都市整備課
わがまち未来創造事業	市民協働事業を継続的に実施します。	総合政策課
地域環境の美化(清掃活動の推進・食用油石鹸づくり運動)	石鹸づくり講習会、ごみ散乱防止ネット貸与、クリーンアップボランティア支援、資源ごみ回収団体への報奨金制度を継続的に実施します。	くらし安全 環境課

総合相談、権利擁護、虐待の早期発見・防止	民生委員、近隣市民、ケアマネジャー等からの情報収集により、実態を把握し、個別支援を継続的に実施します。	高齢対策課 地域包括支援センター
心身障がい者と保護者への生活支援	障がい児者相談支援センターにおいて、福祉サービスの情報提供、申請手続、相談などを実施します。	社会福祉課
防犯灯・防犯カメラの設置	防犯灯については申請に基づく設置を継続していきます。防犯カメラについては現状を維持します。	くらし安全環境課

行動や取り組み × ライフステージ

		ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 睡眠や休養の重要性を理解する	→		→	→	→	→	→
	<input type="checkbox"/> 質と量の両面から、休養と睡眠時間を確保する			→	→	→	→	→
	<input type="checkbox"/> 自分なりにストレスと上手に付き合う方法を見つける	→		→	→	→	→	→
	<input type="checkbox"/> 一人で悩み抱えず、家族や友人、専門窓口相談する	→		→	→	→	→	→
	<input type="checkbox"/> 寝る前はテレビ・パソコン・携帯電話等の強い光を避ける	→	→	→	→	→	→	→
	<input type="checkbox"/> 朝起きたら、日光を浴びる	→	→	→	→	→	→	→
市	<input type="checkbox"/> 市民への意識啓発	→		→	→	→	→	→
	<input type="checkbox"/> 消費生活事業の充実				→	→	→	→
	<input type="checkbox"/> 地域や学校における人権教育、及び人権教育の推進			→	→	→	→	→

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市	<input type="checkbox"/> 保健体育や特別活動の授業を通じ生きる力を育み、個性を伸ばす教育の充実			----->				
	<input type="checkbox"/> ゲートキーパー養成研修会、心の健康教室			=====	----->			
	<input type="checkbox"/> 外国人にやさしいまちづくりのための外国語案内パンフレットの整備	----->						
	<input type="checkbox"/> 乳幼児健診(3か月児・4か月児・10か月児・1歳6か月児・2歳児・3歳6か月児)		====>					
	<input type="checkbox"/> 健康相談(乳幼児・児童生徒・妊婦・一般)	----->						
	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳交付時の妊婦への健康相談	====>						
	<input type="checkbox"/> 家庭訪問・電話による相談	=====	----->					
	<input type="checkbox"/> 健診結果説明会					=====	----->	
	<input type="checkbox"/> 心の健康相談			----->		=====	----->	
	<input type="checkbox"/> 心理相談・5歳児発達相談	----->				=====	----->	
	<input type="checkbox"/> 要保護児童対策地域協議会運営	=====			====>			
	<input type="checkbox"/> 育児支援家庭訪問	----->						
	<input type="checkbox"/> 高齢者等訪問指導							====>
	<input type="checkbox"/> 家庭児童相談室運営		----->					
	<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	----->		----->		=====	----->	
<input type="checkbox"/> 市民の日ふれあいイベント事業の開催	----->							

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市	<input type="checkbox"/> 国際交流団体の交流イベント支援							----->
	<input type="checkbox"/> シニアクラブの各種活動の支援						----->	—————>
	<input type="checkbox"/> 「きらきらサロン」への支援						----->	—————>
	<input type="checkbox"/> いきいき体操教室の開催						----->	—————>
	<input type="checkbox"/> ふるさとまつりの開催	----->						
	<input type="checkbox"/> 各種趣味講座の開催				----->			—————>
	<input type="checkbox"/> 市民の交流・休養・自然とふれあいの場としての都市公園の活用			----->				
	<input type="checkbox"/> わがまち協働推進事業					----->		
	<input type="checkbox"/> 地域環境の美化(清掃活動の推進・食用油石鹸づくり運動)					----->	—————>	
	<input type="checkbox"/> 総合相談、権利擁護、虐待の早期発見・防止	----->	—————>					
	<input type="checkbox"/> 心身障がい者と保護者への生活支援		----->					
	<input type="checkbox"/> 防犯灯・防犯カメラの設置	----->						

