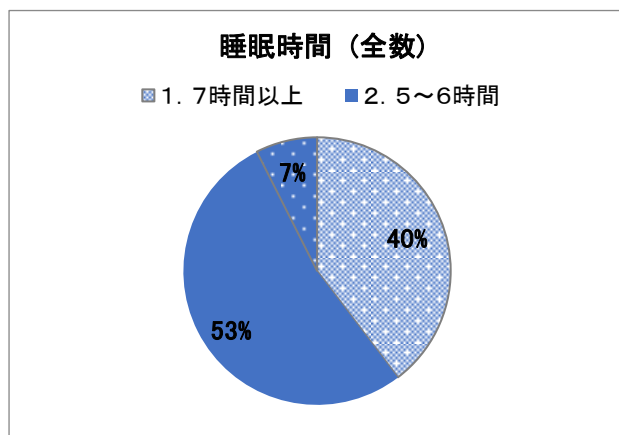


(6) 休養・こころの健康

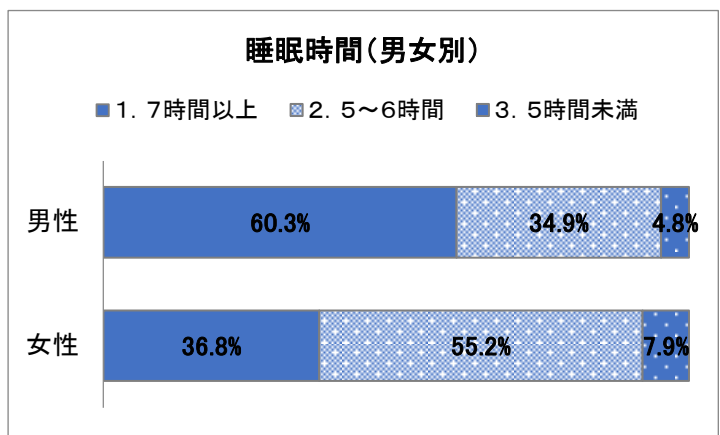
休養は、疲労の回復やストレスの解消、こころの健康に非常に大切なものです。休養を上手にとり、生活習慣病やこころの病気を予防し、趣味や生きがいをもった自分らしい生活を送ることが大切です。

現 状

- 1日の睡眠時間は、「5～6時間」が最も多く、男性の60.3%が「7時間以上」の睡眠がとれているのに対し、女性は36.8%と十分な睡眠がとれていない状況です。

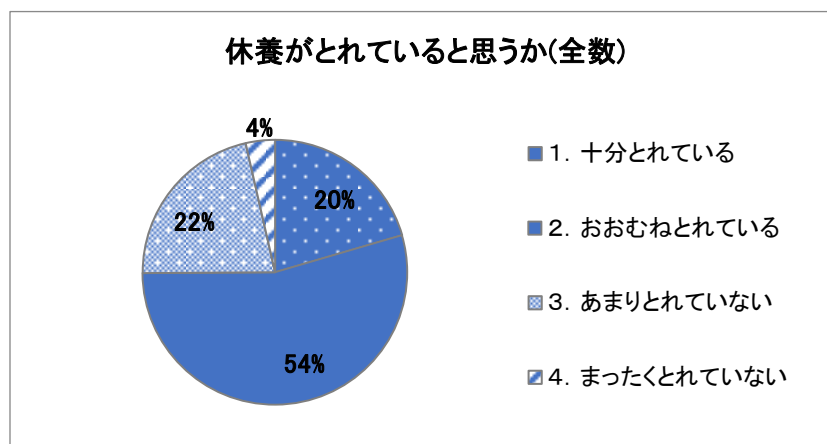


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

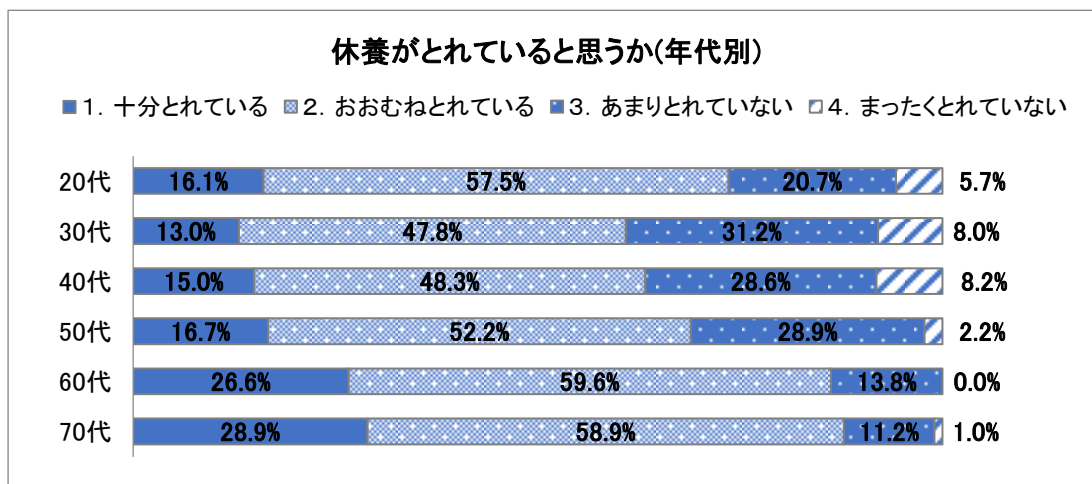


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 「普段の睡眠で休養がとれていると思うか」では、74%が「休養がとれている」と回答していますが、4人に1人は「休養がとれていない」状況です。30～50代の働き盛りの世代で休養がとれていないと感じている人の割合が高い状況です。

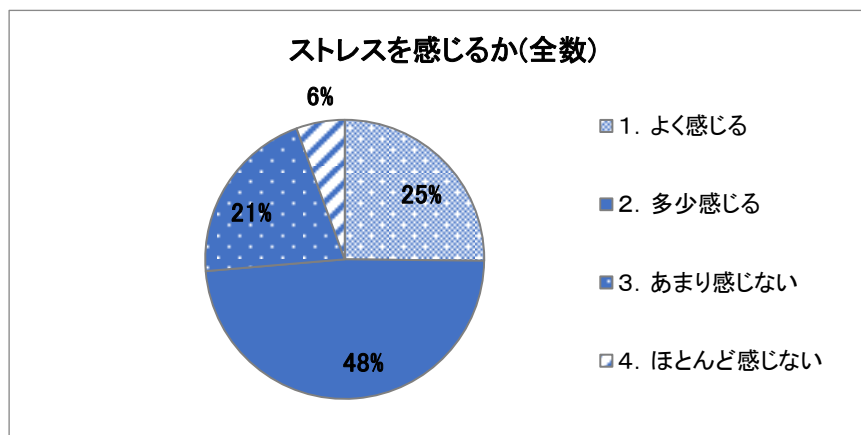


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



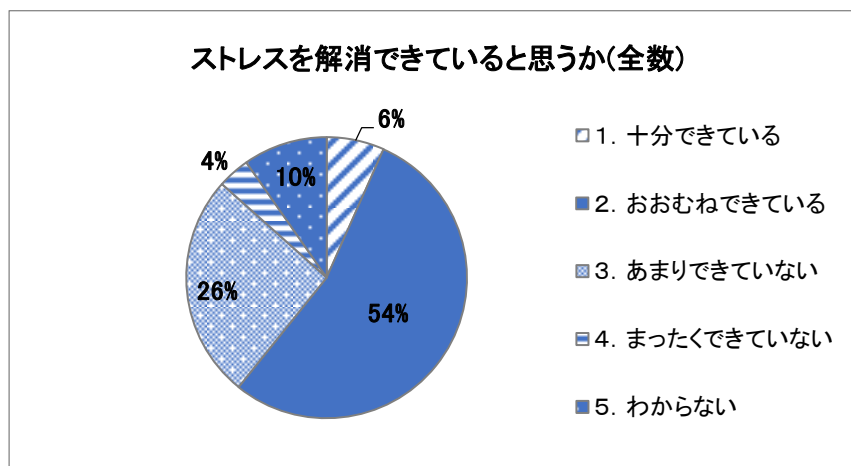
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 「ストレスを感じるか」については、「よく感じる」と「多少感じる」を合わせると 73%で、多くの市民が日頃ストレスを抱えながら生活していることがうかがえます。



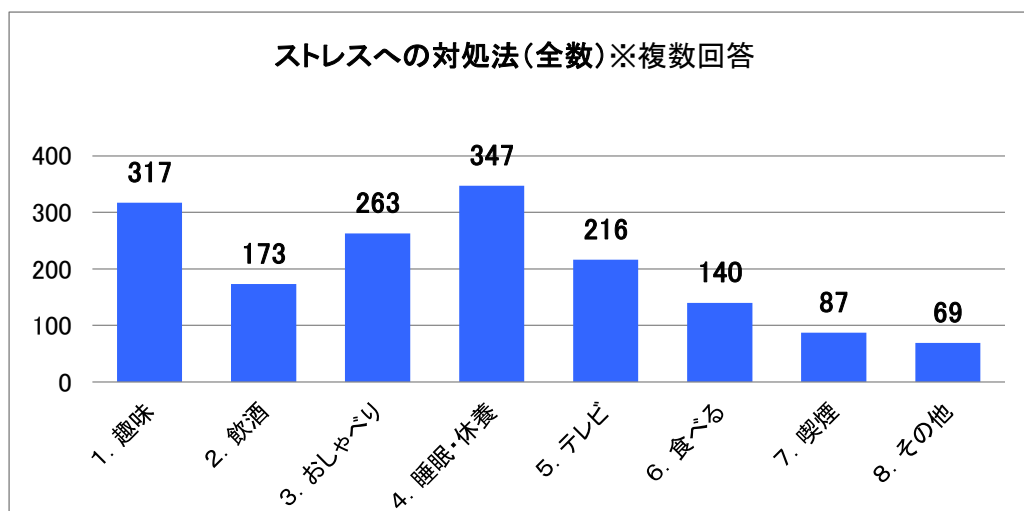
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 「ストレスを解消できていると思うか」では、「十分できている」と「おおむねできている」を合わせると約 6 割が「できている」と回答していますが、3 割の人がストレスを解消できずに生活しています。



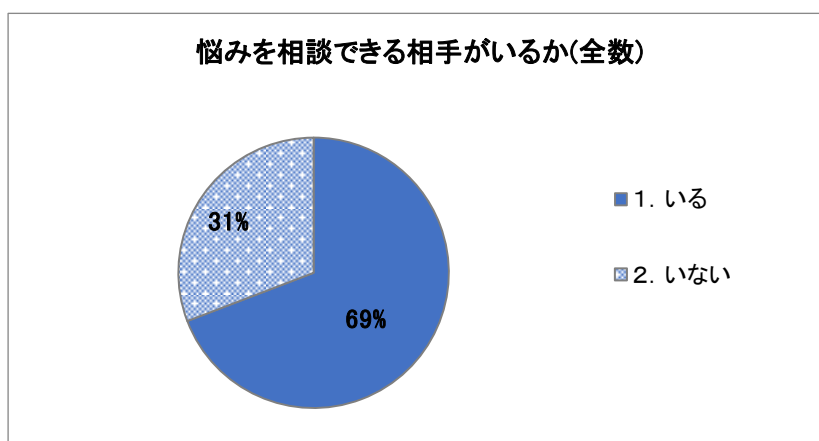
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- ストレスの対処法として、「睡眠・休養」が最も多く、趣味・おしゃべりと続いています。

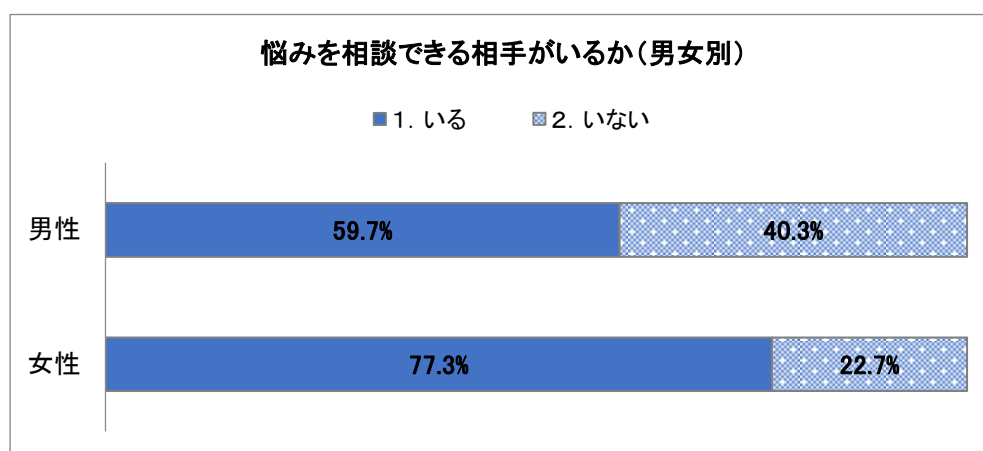


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 「悩みを相談できる相手がいるか」では、69%が「相談できる相手がいる」と答えていますが、男性の「相談できる相手がいらない」割合が、女性より2倍近く高くなっています。

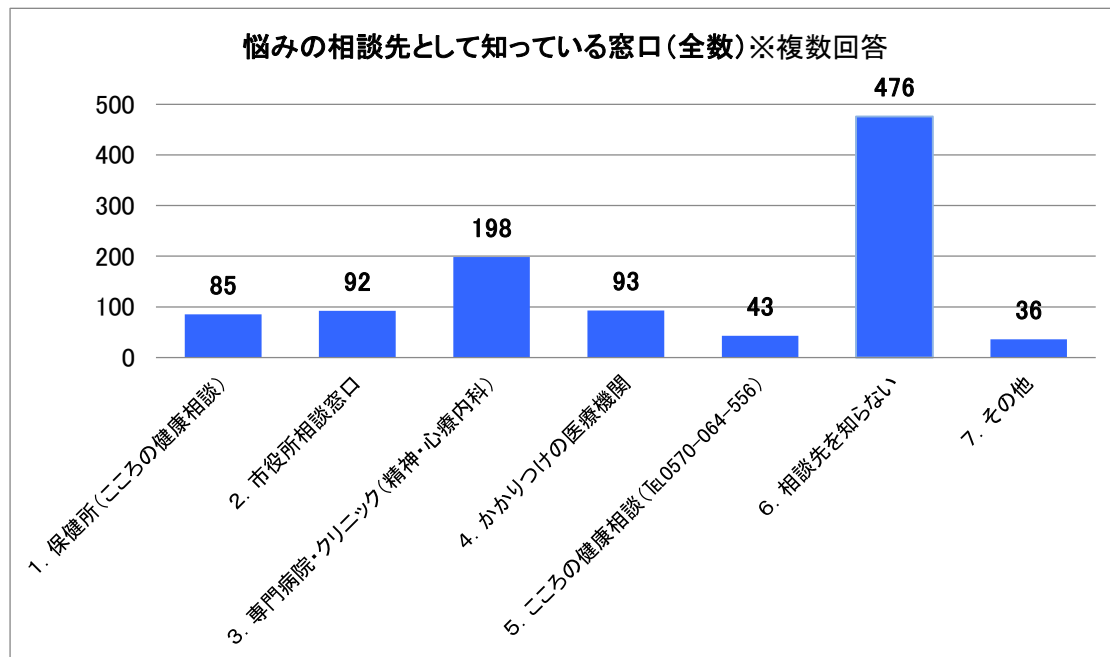


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



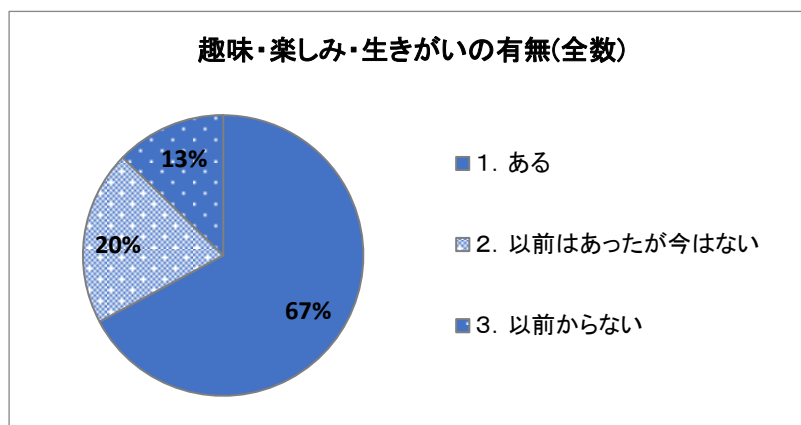
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- ストレスや悩みの相談窓口を知らない人が多い状況です。

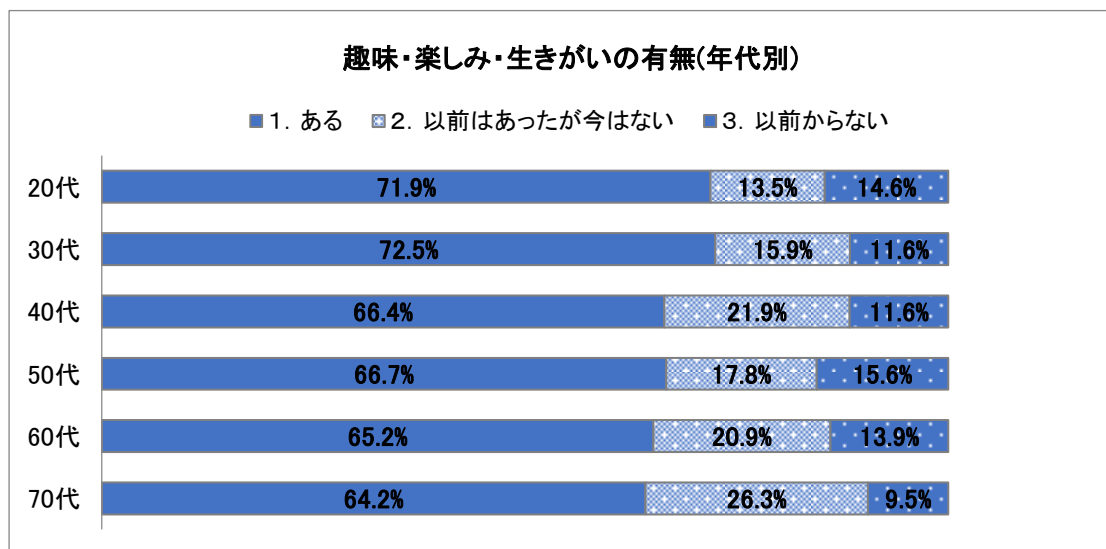


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 趣味や楽しみ、生きがいについては、「ある」が67%、「ない」が33%で、高齢になるほど楽しみや生きがいのない人が増える傾向があります。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

課 題

- 働き盛り世代の十分な休養を確保するために、快適な睡眠について、知識の普及が必要です。
- ストレスや悩みを感じたとき、気軽に相談できる体制づくりが必要です。
- 社会との関わりが希薄になりがちな高齢者の閉じこもり・孤立を防ぐために、行政・地域・関係機関の連携が必要です。

ヘルシーコラム No. 8

～良い睡眠で健康に！～

睡眠にはこころとからだの疲労を回復させる働きがあります。また、睡眠不足や、睡眠の質の低下は生活習慣病のリスクになることが分かってきました。良い睡眠で、こころとからだを健康に保ちましょう！

睡眠 12 箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



厚生労働省