

6. 休養・こころの健康

〈目標〉

1. 規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養がとれる人を増やします。
2. ストレスと上手に付き合える人を増やします。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆早寝・早起きに努め、基本的な生活リズムをつくりましょう。 ◆友達とたくさん遊びましょう。 ◆心配ごとや悩みごとがある時は、一人で悩まず、信頼できる大人に相談しましょう。 ◆育児に関する不安や心配ごとは一人で抱え込まず、周囲の人に相談するようにしましょう。また、家族全員で協力して育児を行いましょう。
働き盛り世代	◆規則正しい生活をこころがけ、十分な睡眠・休養がとれるよう、努めましょう。 ◆休みの日には、趣味やスポーツなどでリフレッシュしましょう。 ◆ストレスや悩みがある時は、一人で悩まず、周囲の人に相談しましょう。 ◆こころの不調が続くときには、専門機関や医療機関に相談しましょう。
高齢世代	◆趣味や運動などを通し、ストレス解消に努めましょう。 ◆老人クラブや地域の催し物に積極的に参加し、いろいろな世代の人とのコミュニケーションを楽しみましょう。 ◆ストレスや悩みがある時は、一人で悩まず、周囲の人に相談しましょう。 ◆こころの不調が続くときには、専門機関や医療機関に相談しましょう。

【地域の取り組み】

- ◆子どもからお年寄りまで、様々な世代の人が交流できる機会を作りましょう。
- ◆赤ちゃんや子どもが身近にいる場合には、声をかけあい、地域全体で子育てを支えましょう。
- ◆職場では、こころの健康に関する知識普及のため、研修会を開催するなど、ストレスをため込まない体制づくりに努めましょう。
- ◆周囲の人のこころのサインに関心を持ちましょう。
- ◆身近に一人暮らしのお年寄りがいる場合には、地域で声をかけ合うなど、見守りに努めましょう。

【行政の取り組み】

施 策	取り組み内容	推進の主体
休養・こころの健康づくり推進	◆地域の中で適切な睡眠や休養、こころの健康づくりに関する健康教育を行います。 ◆ホームページ等を活用し、睡眠や休養、こころの健康づくりに関する情報提供に努めます。 ◆こころの健康づくりのための、相談窓口の周知に努めます。	保健課 社会福祉課 介護福祉課
生きがいつくり支援	◆様々な市民要望に応じた学習機会の提供に努めます。	公民館
自殺防止対策の推進	◆保健所・関係団体と連携し、地域で活動する <u>ゲートキーパー</u> 二注の養成に努めます。	社会福祉課
子育て支援の充実	◆子育て相談所の運営やこんにちは赤ちゃん事業、一時保育など、子育て支援事業の充実による、育児不安解消に努めます。	社会福祉課 保健課

注：ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

【目標値】

指 標	現状値 (平成26年度)	中間目標値 (平成31年度)	目標値 (平成36年度)
ストレスを解消できている人の割合の増加	60.0% ※1	63.0%	65.0%
睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加	74.0% ※1	77.0%	80.0%
自殺者数の減少 (人口10万対)	20.5 ※2	減少傾向へ	減少傾向へ
相談先を知らない人の割合の減少	49.8% ※1	45.0%	40.0%

※1 根室市健康づくりのためのアンケート

※2 釧路・根室地域保健情報年報(平成23年度実績)