

# 心の健康

## 1-4

### 目標 ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう

- わが市の課題**
- ・働き盛りの世代にストレスを感じている人が多く、心配事がある人も多いようである。「死にたいと思うことがある」「気が滅入るような感じになることがある」等、うつ傾向の見られる人が少なからず見られている。
  - ・「この1ヶ月間にストレスを感じたことがある」  
…40歳代が最も高い:男性45.8% 女性55.3% (旧丸亀市)
  - ・「普段心の健康状態について、健康でない、あまり健康でないと感じている」  
…男性14.1% 女性16.0% (旧飯山町)  
…男性14.8% 女性12.2% (旧綾歌町)
  - ・「よく眠れる」……男性55.5% 女性48.0% (旧丸亀市)
  - ・「イライラすることはあるが解消方法を持っている」  
…男性46.5% 女性56.7% (旧綾歌町)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりのストレス解消方法・リラックス方法を持つ</li> <li>・自分の長所・短所を知っておく</li> <li>・楽しい生活をするよう心がける</li> <li>・高齢者はふれあい・いきいきサロンや老人クラブ活動等に参加する</li> <li>・適度な休養を取る(仕事一筋を考える)</li> <li>・休日を有意義に過ごす</li> <li>・十分な睡眠を確保する</li> <li>・ほっとできる時間や場所を見つける</li> <li>・地域や職場のレクリエーション活動に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人</li> <li>個人</li> <li>個人</li> <li>個人</li> <li>個人・家庭</li> <li>個人・家庭</li> <li>個人・家庭</li> <li>個人・家庭</li> <li>個人・家庭</li> </ul>
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスが小さいうちに地域や職場でフォローする</li> <li>・地域や職場でレクリエーション活動を行う</li> <li>・地域で高齢者の仲間づくりを支援、推進する(ふれあい・いきいきサロン事業、老人クラブなど)</li> <li>・地域や職域で、休養、ストレス解消法などの情報を提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コミュニティ・住民団体・事業所</li> <li>コミュニティ・住民団体・事業所</li> <li>コミュニティ・住民団体 老人クラブ・社会福祉協議会</li> <li>コミュニティ・住民団体 地域産業保健センター</li> </ul>
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠、休養、ストレス解消法などの情報を提供する</li> <li>・老人クラブ活動を支援する</li> <li>・休養ができる施設の利用促進を図る(温泉・ハイキングコース・キャンプ場・公園など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康課</li> <li>福祉課</li> <li>綾歌・飯山市民総合センター・河川公園課・健康課・生涯学習課</li> </ul>

**目標年次(平成28年度)の評価目標**

- ・40歳代の「この1ヶ月間にストレスを感じたことがある」人の割合の減少
- ・「普段心の健康状態について、健康でない、あまり健康でないと感じている」人の割合の減少
- ・「よく眠れる」人の割合……男性65% 女性55%
- ・「イライラすることはあるが解消方法を持っている」人の割合……男性60% 女性70%

**備考**