

# 心の健康

## 1-3

### 目標 心身の健康が保てる

- わが市の課題**
- ・65歳未満の働きざかりの自殺者が増加している（市民グループワークより）
    - …自殺率 男性77.8 女性60.4（1999-2003主な死因別死亡SMR）
    - …自殺者数25人（平成17年度）
  - ・「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）
  - ・職場における環境（ストレス、職場安全）が悪い（市民グループワークより）
  - ・少子化等の影響で、我慢できないすぐきれる子どもや大人が増えた（市民グループワークより）

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>・体の健康に心がける</li> <li>・心の健康の大切さを知る</li> <li>・人の幸せを喜び、人を愛することを学ぶ</li> <li>・おおらかな気持ちで接するよう心がける</li> <li>・十分な睡眠をとる</li> <li>・自分のこころの状態を知る</li> <li>・心の健康やセルフケアについての講習会に参加する</li> <li>・積極的に休養することを心がける</li> </ul>	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人 個人 個人 個人・家庭
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関する情報を得られる場の提供</li> <li>・心配事や悩み事の相談に応じる</li> <li>・「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づいたメンタルヘルスケアの推進               <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルスケアの教育研修や情報提供</li> <li>・職場環境等の把握と改善</li> <li>・メンタルヘルス不調への気づきと対応</li> <li>・職場復帰における支援</li> </ul> </li> <li>・心の健康について情報提供し、普及啓発に努める</li> <li>・職域におけるメンタルヘルスケアの推進を支援、監督する</li> <li>・心身の健康についての知識の啓発をする</li> </ul>	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体・社会福祉協議会 事業所・香川県産業保健推進センター 地域産業保健センター  香川労働局・丸亀労働基準監督署 香川労働局・丸亀労働基準監督署  中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康について情報提供し、普及啓発に努める</li> <li>・休養方法、ストレス対処法等に関する情報提供</li> </ul>	健康課 健康課

**目標年次（平成28）の評価目標**

- ・自殺する人が増えない
- ・「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%

**備考**