

3 休養・こころの健康

～ 毎日楽しく生活できるこころの健康づくりの推進～

基本的な考え方

こころの健康には、その人を取り巻く多くの要因が影響しています。社会環境が大きく変化する現代社会では、人々のこころの不安定感が増大し、その結果、日常生活でストレスを感じる人が多くなっています。このことが“こころ”と“からだ”の健康を害する大きな要因となります。

毎日楽しく生活するためには、休養を大切にし、ストレスを上手に解消することが必要です。

休養は、栄養・運動とともに、健康づくりの三要素とされています。十分な睡眠をとるなど休養を積極的に取り入れ、ストレスをためることなく、上手に解消する方法を見つけるなど、自分にあったこころの健康づくりが大切です。

目 標 自分にあったこころの健康づくりをしましょう

積極的に休養をとる

休養は、仕事や活動などによって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす効果があります。また、明日に向かっての鋭気を養い、身体的・精神的・社会的な健康能力を高めることができます。

長い休暇など、休養を十分とるためには、時間を確保することが必要であり、特に周囲の理解と協力及び本人の意志が大切となります。今日だけでなく、明日の健康を考えていくところに休養の意義を見つけ、積極的に休養をとることを推進します。

ストレス解消法がある人の増加

人は、何らかの方法で気分転換をはかることで、日常でのストレスを軽減させることができます。ストレスを「大いに感じている人」の割合は16.4%、「ある程度感じている人」の割合は51.2%であり、このうち「ストレスの解消法のある人」の割合は78.0%となっています。これを90%以上とすることを目標とします。

ストレス解消法のある人の割合の増加	
現 状 値	目 標 値
78.0%	90%以上

(現状値は、平成 14 年度「市民健康生活アンケート」による)

ぐっすり眠れる人の増加

睡眠不足は、疲労の蓄積や情緒不安定の原因となり、適切な判断力を鈍らせるなど、私たちの日常生活の質に大きく影響します。また、こころの病気の一症状として現れることが多く、注意が必要です。

現状では、「ぐっすり眠れる人」の割合は 37.5%でした。十分な睡眠は、心身をリフレッシュさせ、ストレス解消にもつながります。「ぐっすり眠れる人」の割合を 50%以上とすることを目標とします。

ぐっすり眠れる人の割合の増加	
現 状 値	目 標 値
37.5%	50%以上

(現状値は、平成 14 年度「市民健康生活アンケート」による)

市民の健康づくり

<市民のこころがけ>

ストレスを抱え込まないで、自分にあった健康的なストレス解消法を見つけましょう

趣味や、生きがいをみつけて楽しみましょう

十分な睡眠・休養をとり、心身の疲労を回復しましょう

悩みや不安を一人で抱え込まないで、周囲の人や関係機関に早期に相談するようしましょう

悩みや不安を抱えている人に対し、理解と協力をしましょう

ストレスについての正しい知識を、身につけましょう

ストレスをためないよう家族や友人、知人と気分転換を上手にはかりましょう

健康のことを考えて、積極的に休養をとりましょう

<市のとりくみ>

多くの機会を通じて、こころの健康づくりに関する情報の提供及び、休養についての知識の普及に努めます

こころの健康に関する相談場所の情報提供に努めます

こころの健康やストレスについての正しい知識の普及をはかるため、健康教室を開催し、その充実に努めます

ストレス解消の場となる温泉施設等の利用を推進します