

●● 心の健康 ●●

重点項目4 ストレスの解消・休養の確保

(1) スローガン

- ◇上手にストレスを解消しよう
- ◇いつでも、どこでも、気軽な相談を心がけよう
- ◇十分な睡眠と余暇活動の充実で、こころもリフレッシュしよう

(2) 現 状

- 「ストレス自己チェックを実施したことがある者」の割合については、成人の約2割となっています。
- 「気軽に相談できる相手のいる人の増加」については、ベースライン値と比べて約8ポイント悪化しています。
- 「睡眠による休養を十分にとれていない人の割合」については、成人全体の14.1%で、そのうち、「あまりとれていない」が13.7%、「まったくとれていない」が0.4%となっています。
- ストレスを感じている人の割合は若い人ほど高く、20～30歳代の約3割は、ストレスが「おおいにあった」と回答しており、ストレスを解消できていない割合も高い状況にあります。
- 平成17年の自殺者数は、631人（男性483人、女性148人）で、平成12年の541人と比べると90人増加しています。性別に見ると、男性は女性の約3倍、年代別では50歳代で多くなっています。

(3) 目 標 値

項 目	ベースライン値	中間実績値	目 標 (H22)
ストレス自己チェック実施者の増加（成人）	19.2% <sup>3)</sup>	—	50%以上
気軽に相談できる相手のいる人の増加（成人）	70.1% <sup>1)</sup>	62.4% <sup>2)</sup>	100%
ストレス（心の健康）相談を標榜している相談窓口の増加	88.6%* <sup>4)</sup>	—	1市町村 1ヶ所以上
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少（成人）	14.1% <sup>3)</sup>	—	13%以下
自殺者の減少	631人 <sup>5)</sup>	—	580人以下

出典：1)平成12年県民健康栄養調査  
 2)平成17年県民健康調査  
 3)平成18年県民健康・栄養調査  
 4)平成17年健康対策課調査(\*県内の88.6%の市町村で相談窓口を1ヶ所以上設置)  
 5)人口動態統計(平成17年)

(4) 取組の方向性

- 県、市町村、学校、職場等において、ストレスや心の健康についての正しい知識の普及啓発を行います。
- ストレスの自覚やセルフコントロール能力の向上のため、市町村や職場等で「ストレス自己チェック表(※)」の活用を進めていくとともに、実施状況の把握を行います。
- 心の健康についての相談窓口の拡充と窓口についての県民への十分な情報提供の実施、医療関係者等の相談従事者の研修を行い、相談体制を整備します。
- 働き盛り世代の自殺予防には、うつ対策を含めた職場でのメンタルヘルス対策が重要であることから、地域・職域連携推進部会等を活用して、職域保健とのネットワーク構築及び取組の支援を行います。

(※) ストレス自己チェック表：ストレスの自覚やその程度を知るための自己チェックリスト。

項 目	推 進 内 容	推 進 主 体						
		県	市町村	教育機関	医療保険者	職域	医療機関等	関係団体等
ストレス、心の健康に関する知識の普及	ストレスや心の健康に関する知識の普及 ・ 広報誌，インターネット，マスメディア等による情報提供 ・ 健診や健康教室等でストレスや心の健康に関する資料の配布及び説明等の実施 ・ 各団体（区長，民生委員，保健推進員，ボランティア友の会，婦人会等）への講演会等の実施	◎	◎		◎	◎	◎	○
	出前講座等による学校や事業所等への支援	◎	◎	○		○		
	学校での心の健康に関する教育の実施	○	○	◎				
	職場でのメンタルヘルス対策の促進（管理者，従業員への研修）				◎	◎		
ストレスの自覚，セルフコントロール能力の向上	健診や健康教室，相談窓口等におけるストレス自己チェック表（※）の配布，活用及び対処法の普及	◎	◎		◎	◎		◎
	セルフコントロール能力の向上を図る学習会等の開催 ・ 県民を対象とした講演会等 ・ 職場や学校での健康管理者及び従業員，児童生徒への教育	◎	◎	◎	◎	◎		
相談窓口，相談体制の拡充	身近なところで気軽に相談利用できる窓口の拡充	◎	◎			◎	◎	
	健診や心の相談時にうつ病判定テスト等を導入した早期発見，早期介入	◎	◎	◎		◎	◎	
	適切な相談窓口に関する情報の提供，共有 ・ 精神科医，スクールカウンセラー等による心の健康相談，電話相談（いのちの電話相談，勤労者心の電話相談等）	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	医療従事者及び相談員の研修 ・ 関係職員や相談従事者の能力向上のための研修	◎	◎	○			○	◎
心身のリフレッシュ対策	休養・余暇活動に関する知識の普及 ・ 心の健康を保つ方法や知識についての啓発普及	◎	◎		◎	◎		◎
	休暇を取りやすい職場環境づくり及び休暇の活用の推進 ・ 長時間労働対策（時間外，休日労働時間の削減）				○	◎		

\* 推進主体(21 ページ参照) :◎実施主体, ○連携, 協力, 支援

