

休養・こころの健康づくり

- 現代は、ストレス社会といわれ、からだの健康とともに、こころの健康も重要視されてきており、ストレスを和らげるための休養のとりかたを身につけることが大切です。
- 自殺は、こころや体の健康状態のみならず経済、地域、家庭、学校、職場におけるさまざまな要因が原因とされており、予防には、保健福祉領域における活動や種々の社会問題への対策など総合的な取組が必要です。

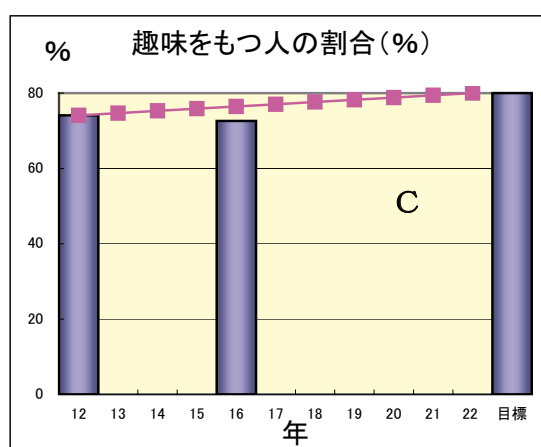
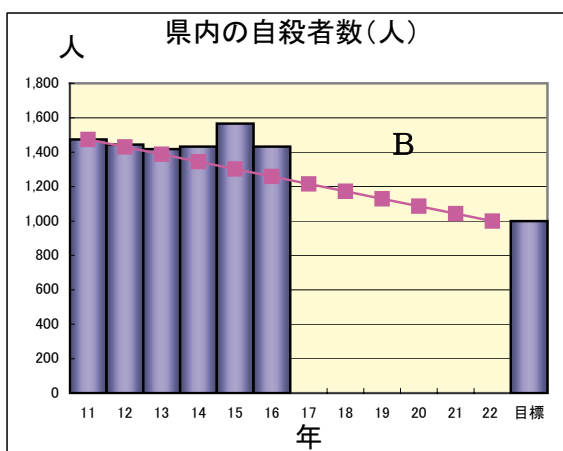
【中間評価の現状と課題】

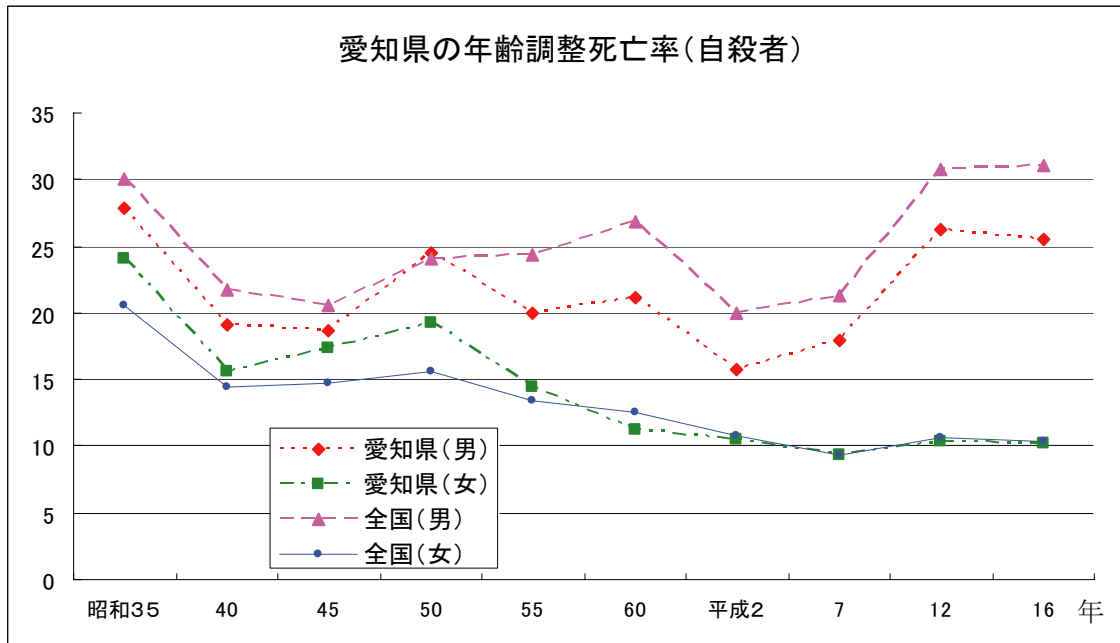
(中間評価における指標の達成等の状況)

分野	達成(A)	改善(B)	悪化(C)	保留(D)	不明(E)	合計
休養・こころの健康 づくりに関する指標	1 (8.3%)	4 (33.3%)	7 (58.3%)	0 (-)	0 (-)	12 (100%)

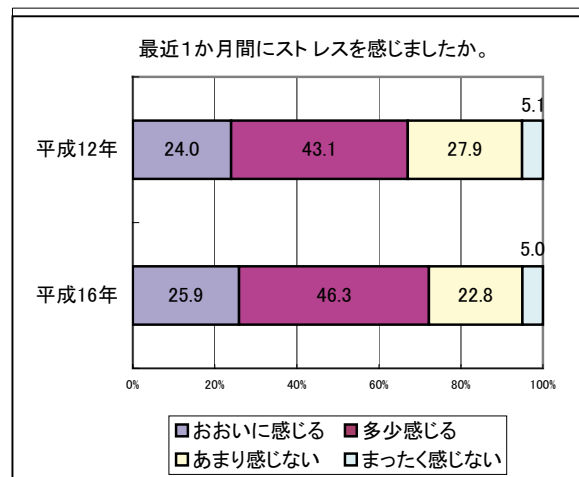
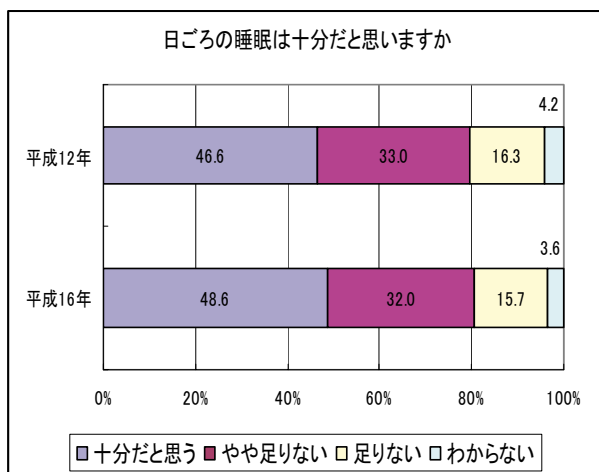
(現状)

- 高度情報化の進展、終身雇用制の崩壊など社会環境や価値観が大きく変化し、こころの不安定な人が増大している結果、この分野の指標のうち5割以上が悪化しています。
- 愛知県の自殺者数は、平成10年以降は1,400人以上の高い水準で推移しています。
- 平成16年の愛知県の自殺で主たる原因・動機は、男性では1位が「経済生活問題」、2位が「病苦」、3位が「精神障害」であり、女性では1位が「病苦」、2位が「精神障害」、3位が「家庭問題」です。
- ストレスを感じる人は、特に男性では30、40歳代、女性では20～40歳代に多く、8割以上となっています。
- ストレスの原因として、男性は「仕事に関すること」、女性では「人との関係」が多く、70歳以上では、男女とも「自分の健康・病気に関すること」が多くなっています。
- ストレスの解消法として、男性では「お酒を飲む」、「スポーツをする」が多く、女性では、「誰かに話を聞いてもらう」、「買い物に出かける」が多くなっています。
- 睡眠が十分とれていないと思う人が、男性の40歳代以下と女性の30～50歳代で5割以上となっています。
- 趣味の有無については、「ある」と約7割が回答しています。男性では16～19歳代と20歳代といった若年層が8割以上と多く、女性では60歳代が多くなっています。



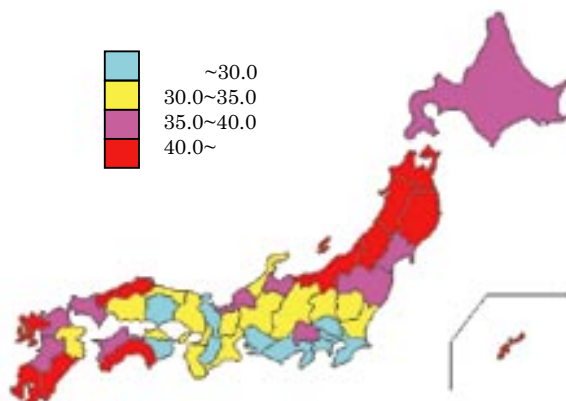


資料:厚生労働省「人口動態統計特殊調査」

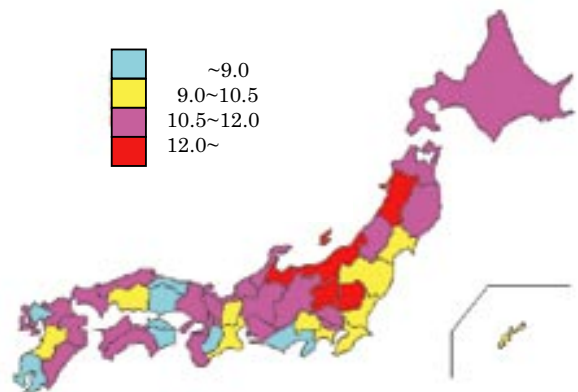


資料:愛知県「生活習慣関連調査」(平成16年)

自殺:都道府県別年齢調整死亡率(男)
(平成15年)



自殺:都道府県別年齢調整死亡率(女)
(平成15年)



注) 年齢調整死亡率の基準人口は、昭和60年モデル人口

(課題)

- 「休養」、「こころの健康」について身近なところで活動するボランティアなどを育成する必要があります。
- 身体的衰えのみならず、家族や地域からの孤立、経済的不安なども増大する場合があります、高齢者ほど自殺死亡率が高く、高齢者への対策が必要です。
- 心の相談をしやすい雰囲気をつくる一方で、プライバシーへの配慮が必要です。
- うつ病は本人をはじめ家族や知人が適切に対処し、また、環境を整えることで、早期発見・早期治療を図る必要があります。
- どこへ行けば相談にのってもらえるのか、どの医療機関なら治療してもらえるのかなどの情報提供が必要です。
- 自らのストレスを予防、軽減する「セルフケア」の教育、研修、情報提供が必要です。

【取組方向】

(県民自らの取組)

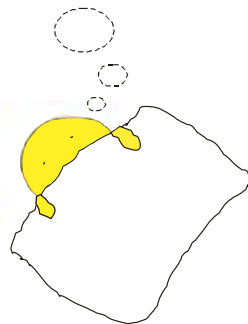
- ストレスへの正しい知識をもつとともに、健康的な生活習慣の維持、ゆとりを持つ、気分転換を図るなどストレスに対処する能力を身につけます。
成長期: 他者へのおもいやりの心を持ちます。
成人期: 睡眠、休養をとり、ストレスをためこまないようにし、ストレスとうまく付き合ひましょう。
: 趣味、スポーツなど自分にあったストレス発散の方法を見つけることが必要です。
: 規則正しい生活をこころがけ、十分な睡眠をとるようにします。
老年期: 豊かな人生の完結期をこころゆったりと過ごします。

(関係機関の取組)

- 地域産業保健センターの利用促進を図ります。
- 産業保健と地域保健の連携推進を図ります。
- 職場や地域でのこころの健康づくりを充実します。
- 各事業場で「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を実態に即した形で実施可能な部分から積極的に取り組んでいきます。

(行政の取組)

- うつ病への理解、気づき、対処についての啓発を行い早期発見、早期治療につなげます。
- 老人保健事業、老人福祉事業、母子保健事業、精神保健福祉事業などの既存事業の場を活用した啓発活動を推進します。
- 健康づくりに関する情報や「休養の取り方」、「ストレスをコントロールする方法」などの知識普及を図るとともにスタッフ、協力者づくりを進めます。
- 保健所、精神保健福祉センター及び市町村保健センターの相談体制の充実に努めます。
- 休養処方や「すとなれすとなれー」等を活用し、早期に疲労やストレスに気づくようにします。



【指標・目標】

番号	重点項目	種類	項目	指標	資料	新指標	県独自指標	策定時ベースライン値	中間評価時		
									直近値	判定区分	新目標値(単位等)
1	○	健康	自殺者の減少	県内の自殺者数(人)	厚生労働省「人口動態統計(愛知県)」	○	○	1,474	1,432	B	1,000人以下
				自殺者の割合:50歳代(人口10万対)				—	33.0	—	22.6以下
				自殺者の割合:60歳以上(人口10万対)				—	28.6	—	25.4以下
2		行動	ストレスを感じた人の減少	ストレスを感じた人の割合 全体(%)	愛知県「生活習慣関連調査」		○	67.1	72.2	C	62%以下
				ストレスを感じた人の割合 勤め人(%)				48.7	44.1	A	43%以下
				過度のストレスを感じた人の割合(%)				28.3	28.4	C	23%以下
3		行動	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	睡眠が十分にとれていない人の割合(%)	愛知県「生活習慣関連調査」			49.3	47.8	B	44%以下
4		行動	睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使う人の減少	睡眠補助品等を使用する人の割合(%)	愛知県「生活習慣関連調査」			9.9	10.6	C	8%以下
5		行動	毎日自分で自由に使える時間がある人の増加	自由に使える時間がある人の割合 男性(%)	あいち健康プラザ健康度評価		○	84.1	74.4	C	100%
				自由に使える時間がある人の割合 女性(%)				92.7	82.6	C	100%
6	○	行動	趣味をもつ人の増加	趣味をもつ人の割合(%)	愛知県「生活習慣関連調査」		○	74.1	72.6	C	80%以上
7		行動	量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加	1日最低1食、きちんとした食事を家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合(%(再掲))	愛知県「生活習慣関連調査」		○	65.1	62.3	C	80%以上

エアファイからの提案

趣味を持つ効用とは？

人生を楽しくします。

8020を目指すことにつながります。

ストレス解消となります。

健康づくりになります。

地域との関係づくりとなります。

認知症予防になります。



趣味を上手に生かしている人は、うつ病や自殺も少ないと言われています。

さあ 趣味がないと言うあなた。今からでも遅くありません。「自分が何をしたいか」をゆっくり考えてみましょう。



エアファイからの提案

うつ病を見分けるポイントを教えます！

うつ病は何らかの原因で気分が落ち込み、生きるエネルギーが乏しくなって、その結果、身体のあちこちに不調があらわれる病気です。日本人の5人に1人が、一生のうちで一度はうつ病を経験するといわれています。

自分が気づく変化	周囲が気づく変化
1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分	1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2 何事にも興味がわかず、楽しくない	2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
3 疲れやすく、元気がない(だるい)	3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する	4 周囲との交流を避けるようになる
5 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる	5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
6 食欲がなくなる	6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7 人に会いたくなくなる	7 飲酒量が増える など
8 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い	
9 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする	
10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない	
11 自分を責め、自分は価値がないと感じるなど	

資料:厚生労働省「地域におけるうつ対策検討会報告書」(平成16年1月)

※単なる「気分の落ち込み」とうつ病を見分ける目安は、以下の3点です。

- ・「気分の落ち込み」やそれによる不調が2週間以上続く。
- ・仕事や日常生活に支障がある。
- ・身体にいろいろな症状がでる(しかし、検査を受けても原因はわからない)。

うつ病は病気です。治療により必ず治ります。

上記に当てはまるようでしたら、なるべく早く心療内科か精神科へ受診しましょう。
本人が受診しない場合、家族や職場の同僚・上司等からの相談も可能です。



【用語の説明】

ストレスを感じた人

愛知県「生活習慣関連調査」で最近1か月にストレスを「おおいに感じる」、「多少感じる」と回答した人。

セルフケア

自らがストレスを予防、軽減あるいはこれに対処すること。

うつ病

症状としては、基本的に(1)うつ気分、(2)生命活力の減退による意欲・行動の障害、(3)悲観的な思考障害、(4)さまざまな身体症状の4つに分けることができる。また、その他の特徴として日内変動、季節変動が知られている。

地域産業保健センター

小規模事業場(労働者50人未満)に働く労働者に対して健康指導、健康相談等の産業保健サービスを提供する。

事業場における労働者の心の健康づくりのための指針

厚生労働省が平成12年8月、事業場における労働者の心の健康の保持増進を図るため、事業者が行うことが望ましい措置(メンタルヘルスケア)の具体的な実施方法を総合的に示した指針。

すれすれ〜る

45問の設問からなる疲労・ストレスチェックにより、「疲労」「ストレス」について、各8タイプの型を判定し、個人のライフスタイルに合った効果的な休養の方法についてアドバイスする。

(平成6年度財団法人愛知県健康づくり振興事業団作成)