

④ 休養・こころの健康

第2次計画期間における主な取組

こころの健康を保持するために、適度な運動やバランスのとれた食事、十分な睡眠の確保、ストレスの解消等について、健診事業や相談業務等での働きかけを行うとともに、市民講演会や啓発リーフレット、ポスター等を通じて、こころの健康問題や自殺予防に対する正しい知識の普及啓発を行いました。また、ストレス解消に重要な趣味や生きがい、人とのふれあいを持つ機会の提供を行いました。

更に、ライフステージに応じたメンタルヘルスケアの充実（産後うつ、育児不安、いじめ問題、就労問題、高齢者の悩み等）のため、相談支援体制の整備や窓口の充実及び普及啓発を図るとともに、自殺予防の対応・支援等を行う人材育成として、市職員を始め関係機関に対し、自殺ゲートキーパー研修を実施しました。

実績値及び評価

	策定時 実績 平成26年度 (2014年度)	目標値	中間評価 平成29年度 (2017年度)		最終評価 令和元年度 (2019年度)		最新評価 令和2年度 (2020年度)		
			実績値	評価	実績値	評価	実績値	評価	
① ストレスを常に感じている人の割合	男性	6.0%	5.4%以下	5.8%	b	6.7%	d	5.9%	b
	女性	9.5%	8.5%以下	9.4%	b	9.2%	b	9.3%	b
② 睡眠時間を規則正しく取れる人の割合	85.9%	86.2%以上	84.5%	d	86.7%	a	86.2%	a	
③ 自殺者数	45人	40人以下	33人	a	45人	c	47人	d	
④ 自己肯定感のある子供の割合	小学 6年生	79.1%	89.6%以上	79.4%	b	83.1%	b	—	—
	中学 3年生	65.6%	82.8%以上	69.0%	b	73.1%	b	—	—
分野別の総合評価				B		B		B	

成果及び課題

「ストレスを常に感じている人の割合」は計画策定時より男女ともに低下しています。「睡眠時間を規則正しく取れる人の割合」は目標値に達しています。今後も引き続き、休養や睡眠の重要性を広く啓発するとともに、心配や悩みごとを気軽に相談できるよう、様々な相談窓口を充実させていく必要があります。

「自殺者数」は計画策定時より増加しており、学齢期から高齢者に至るまでの幅広い年齢層に対して、地域や学校、職域等の関係機関と連携しながら、気付く・つなぐ・見守る機能や支援体制の強化が必要です。

「自己肯定感のある子供の割合」は計画策定時より増加していますが、目標値に達していません。子供たちが自分の価値を認識し、他者の価値も尊重することができるよう、また、自信を持って成長し、よりよい社会の担い手となることのできるための環境づくりに取り組む必要があります。