



3 「健康づくり」

分野4 眠る・癒す



1 指標の達成状況と評価

成果指標

評価指標		基準値 令和2年度 (2020年度)	現状値 令和5年度 (2023年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)	評価	出典
①	ストレスを常に感じている人の割合	男性 5.9%	男性 5.2%	男性 5.3%以下	a	1
		女性 9.3%	女性 8.7%	女性 8.4%以下	b	
②	睡眠時間を規則正しく取れる人の割合	86.2%	84.9%	87.4%以上	d	1
③	自己肯定感のある子供の割合	小学6年生 83.1% 【令和元年度 (2019年度)】	小学6年生 86.1% 【令和4年度 (2022年度)】	小学6年生 91.5%	b	2
		中学3年生 73.1% 【令和元年度 (2019年度)】	中学3年生 81.1% 【令和4年度 (2022年度)】	中学3年生 81.6%	b	
④	ゆったりした気分で子供と過ごしている人の割合	91.0%	91.4%	増加	a	3

取組の評価指標

評価指標		基準値 令和2年度 (2020年度)	中間値 令和5年度 (2023年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)	評価	出典
⑤	育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	86.4%	84.2%	95.0%	d	3

出典一覧

- 1 吹田市 30歳代健診及び吹田市国保健康診査問診結果
- 2 全国学力・学習状況調査
- 3 健やか親子21母子保健調査結果（4か月児健診）

2 これまでの主な取組

(1) こころの健康を保つための取組の推進

行政の取組

- ・ 令和5年2月に妊娠期から出産・子育てまで一貫した伴走型の相談支援と経済的支援を一体的に行う出産・子育て応援事業を開始、地域で孤立している子育て世帯を早期に把握し、子育てに関する情報提供や必要とされる支援につなげています。
- ・ 出産後の母親の育児負担や不安を和らげ、孤立化を防ぐため、専門職による心身のケアや育児サポート等を行う産後ケア事業の利用可能期間を産後2か月から1年までに拡充しました。
- ・ 青少年活動サポートプラザでは、青少年が安心して学び、活動し、交流できる場を提供するとともに、交流を通じて青少年の自己肯定感や主体性の育成を図りました。
- ・ 三島地域（吹田市・高槻市・摂津市・茨木市・島本町）の自治体が共同で労働問題に関するセミナーを開催し、労働者のワーク・ライフ・バランスやメンタルヘルス対策を推進しました。
- ・ 保育所等やのびのび子育てプラザ、児童会館等では、子育て中の親子を対象にした育児教室や子育て相談、サークル活動支援等仲間づくりや子育ての悩み軽減のための取組を実施しています。
- ・ 高齢者生きがい活動センターや地域包括支援センター、ふれあい交流サロン等、高齢者の生きがいづくりや世代間交流の場の充実にに向けた支援を実施しました。
- ・ 令和4年度に睡眠をテーマとした健康教室を開催し、休養の大切さや質のよい睡眠につながる生活習慣等について啓発しました。
- ・ 自殺予防週間（9/10～9/16）や自殺対策強化月間（3月）で、本庁舎ロビーでパネル展示やリーフレット配架による啓発を行いました。また、市ホームページ、市報、市の公式 SNS 等を活用し、こころの健康や相談窓口等について情報発信を行っています。

地域団体等の取組

- ・ 吹田市社会福祉協議会の地区福祉委員会では、子育て世代や高齢者向けのサロン等の交流会を開催したほか、参加者同士の交流や孤独感の解消を目的に一人暮らしの高齢者を対象とした「ふれあい昼食会」を実施しました。

(2) 相談支援の充実と普及啓発

行政の取組

- ・ 乳幼児訪問や健診等において、支援が必要な妊産婦、子育て世帯を把握し、関係機関と連携して必要なサービスにつなげました。
- ・ 令和6年度に母子保健と児童福祉、発達支援の機能を持つ子育て支援センターを設置し、切れ目のない相談支援体制を構築しました。
- ・ 子供の心身の健康状態や SOS を教員が把握するとともに、子供自身が自分の体調や気持ちに向き合うアプリ「デイケン」を令和5年度から小・中学校に導入しました。
- ・ 児童・生徒、保護者、教職員を対象とし、小学校で出張教育相談を行いました。また、中学校にスクールソーシャルワーカー^{※1}を配置し、学校と関係機関との連絡調整や保護者の支援、児童・生徒理解の促進を行いました。

- ・吹田市子ども・若者総合相談センター（ぷらっとる一む吹田）では、ひきこもりやニート、不登校など、さまざまな理由で社会とのつながりが希薄になった青少年とその家族を対象に、相談のほか、講座やグループワークなど自立支援のための居場所の提供等、社会参画への支援を行いました。
- ・市内の大学や高校と学生のメンタルヘルスに係る現状と課題の共有や意見交換を行う自殺対策推進大学連絡会・高校連絡会を実施しました。
- ・地域包括支援センターでは、地域の高齢者やその家族からの相談に必要な支援機関と連携しながら対応を行っています。
- ・自身や家族のこころの状態を確認し、必要に応じて相談先に案内する「こころの体温計」の運用を令和4年度から開始しました。
- ・家族や職場の仲間等、身近な人のこころの不調に気づき、傾聴を中心としたサポートを行う応援者を育成するため、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識やサポートに役立つスキルを学ぶ「吹田市こころサポーター養成講座」を実施しました。
- ・周囲の人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門の相談機関につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の役割を担う人材を養成するため「ゲートキーパー養成講座」を実施しました。
- ・精神保健福祉士や保健師等の専門職によるこころの健康相談を実施し、本人や家族からのこころの健康に関する専門相談を行いました。
- ・法律、生活困窮、労働、人権、ドメスティック・バイオレンス（DV）※²等、暮らしにまつわる様々な悩みについて、関係機関と連携し、相談や支援を行いました。

地域団体等の取組

- ・吹田市社会福祉協議会では、地域と行政のつなぎ役であるコミュニティソーシャルワーカーが訪問等により必要な支援につなげるためのアプローチを行うほか、地域住民活動のコーディネートを行っています。

3 現状と課題

- ・ストレスを常にかけている人の割合は減少しており、男性は目標値を達成、女性も目標値に近づいています。過度のストレスはこころの不調を招くため、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応が必要です。
- ・睡眠時間を規則正しく取れる人の割合は減少しています。睡眠はこころの健康だけでなく、肥満、高血圧、糖尿病等の生活習慣病とも関連が深いため、睡眠や休養が重要です。
- ・令和4年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では「睡眠時間が8時間以上」と回答した中学2年生の割合が全国の平均を下回っています。睡眠には心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があることから、適切な睡眠時間を確保するため、規則正しい生活習慣を子供の頃から身につける必要があります。
- ・令和6年2月に厚生労働省において「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定され、世代別（子供、成人、高齢者）の睡眠・休養の推進事項や参考情報が示されました。

- ・ 自己肯定感のある子供の割合は増加しています。全ての子供たちの可能性を引き出し、個別最適な学びと協働的な学びを実現するための取組によって、児童・生徒が自分の興味、関心に基づき、自分に合った活動を行うことができるようになってきていることが影響しているものと考えられます。
- ・ ゆったりとした気分で子供と過ごせている人の割合は僅かに増加している一方で、育てにくさを感じたときに対処できる親の割合は減少傾向にあります。子育て家庭の多くは子供の成長とともに育児の負担感や不安を感じることから、保護者が孤立しないよう、継続的な支援が必要です。
- ・ 単身世帯の増加、新型コロナウイルス感染症の影響等による、交流の機会の減少によって、孤独・孤立の問題が顕在化しています。
- ・ 本市の自殺者数は近年やや増加傾向となっており、子供や若者、勤労者の自殺者数は国・府よりも高くなっています。自殺を防ぎ、心身ともに健康な暮らしを支えるために、支援の充実が必要です。

4 指標・目標値の見直し

(1) 成果指標

該当なし。

(2) 取組の評価指標

該当なし。

5 今後の取組の方向性

- ・ 自分のストレスに気づき、ストレス要因の軽減やストレスへの適切な対応が図られる相談体制の充実や相談機関の周知に引き続き取り組みます。
- ・ 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」に基づき、子供、成人、高齢者のライフステージに応じた睡眠時間や睡眠の質を高める生活習慣について、周知・啓発します。
- ・ 全ての子供が、安全で安心して過ごせる居場所を持ち、様々な学びや多様な体験活動等を通して自己肯定感を高めることができるよう、子供の居場所づくりに取り組みます。児童会館等の対象年齢を中学生まで拡大し、自主学習の場その他の児童の多様な思いに応える居場所の提供、相談機能の強化などに取り組みます。
- ・ 子育てに不安や悩みを感じた保護者が孤立することがないように、妊娠期から切れ目ない支援を実施し、関係機関や地域団体と連携し、安心して子供を産み育てる環境づくりを推進します。
- ・ ひきこもり、疾患や障がい等により社会的孤立が生じることがないように、庁内各部署や関係機関、地域と連携し、誰もが緩やかな人とのつながりを築けるよう、多様な交流の場を提供します。
- ・ こころの病気に対する差別や偏見をなくし、誰もが安心して暮らせる社会を目指すため、引き続き、吹田市こころサポーターを養成し、こころの健康についての正しい知識の普及に努めます。
- ・ 支援が必要でありながら自ら支援につながる事が難しい子供や若者を早期に発見し、課題の深刻化を防ぐため、子ども・若者総合相談センターにおいて、アウトリーチ型支援(訪問支援)を強化します。

- ・ 社会情勢の変化等により、複雑化・複合化した地域課題や支援ニーズに対し、寄り添った支援が行えるよう、対象者の属性を問わない相談支援、社会参加の支援、地域づくりの支援を一体的に実施する包括的な支援体制の構築に向けた検討を進めます。
- ・ 吹田市自殺対策計画に基づき、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、関係機関と連携を図り、こころの健康づくりの取組を推進します。

※¹スクールソーシャルワーカーとは、いじめ、不登校、虐待等の個別課題を有する児童・生徒、保護者及び学校への支援を行うとともに、福祉の視点から子供と家庭を支える人。社会福祉士または精神保健福祉士等の資格を有している。

※²ドメスティック・バイオレンス（DV）とは、配偶者や交際相手など、親しい人間関係にあるパートナーからの暴力のこと。身体的暴力だけでなく、精神的、社会的、経済的、性的な暴力等も含まれる。