

休養・こころの健康づくり

現 状

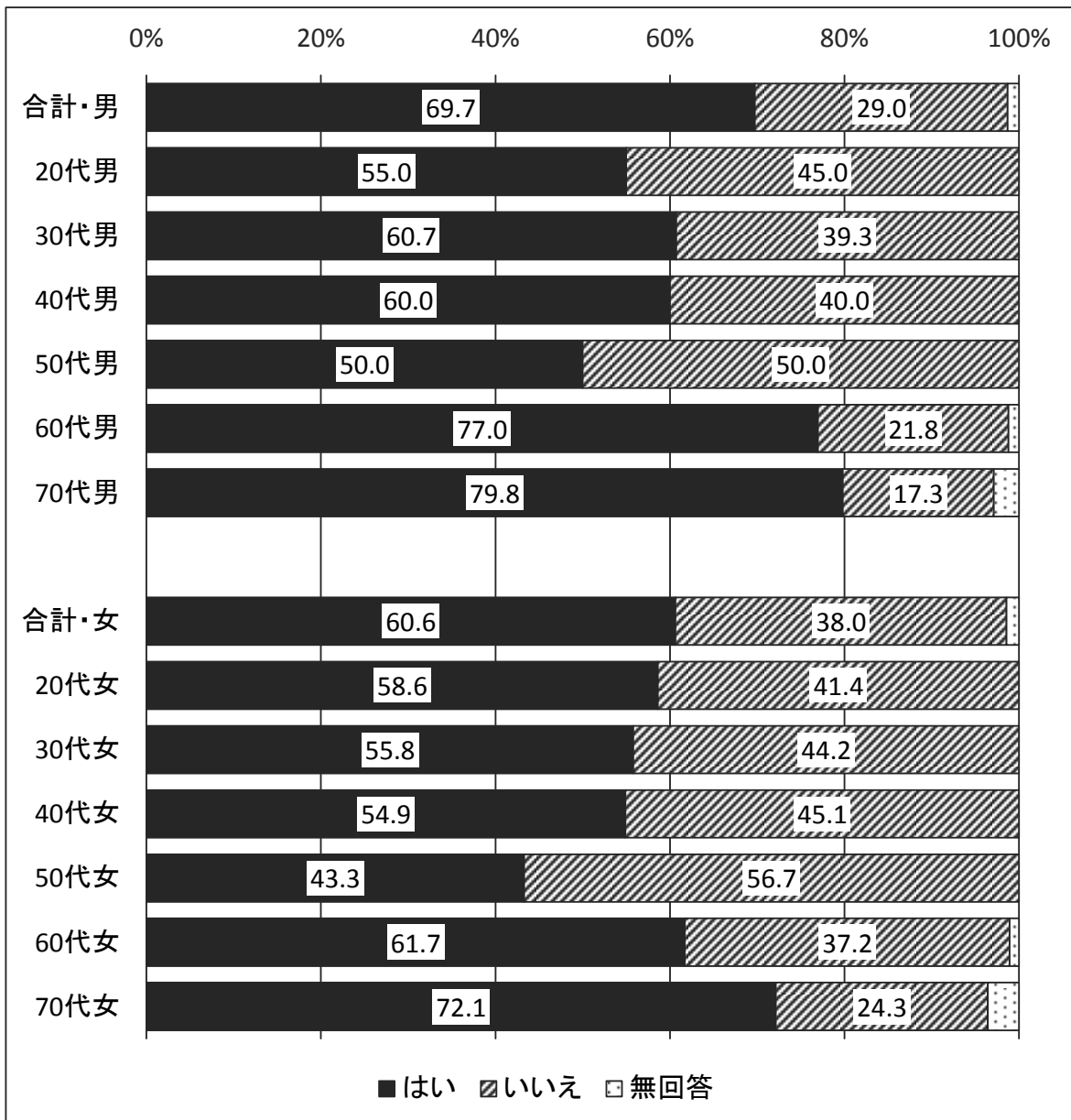
睡眠に関しては、睡眠が十分に取れていると感じている人は平成 23 年度の市民アンケートより増加しています。また、十分に取れていないと感じている人は減っています。しかし、全体では3割以上の方が、50代は約半数の方が睡眠不足を感じています。

20代男性は70%の人が「眠れないことがある」と回答しています。

眠るために工夫をしている割合は、年齢が上がるほど高く、女性は入浴、軽い運動、60代以上の女性は「睡眠薬を飲む」が多くなっています。男性は60代以上で「お酒を飲む」が多くなっています。全体的に、眠るために飲酒をしたり睡眠薬を使うことのある人は、平成 23 年度の市民アンケートより増えています。

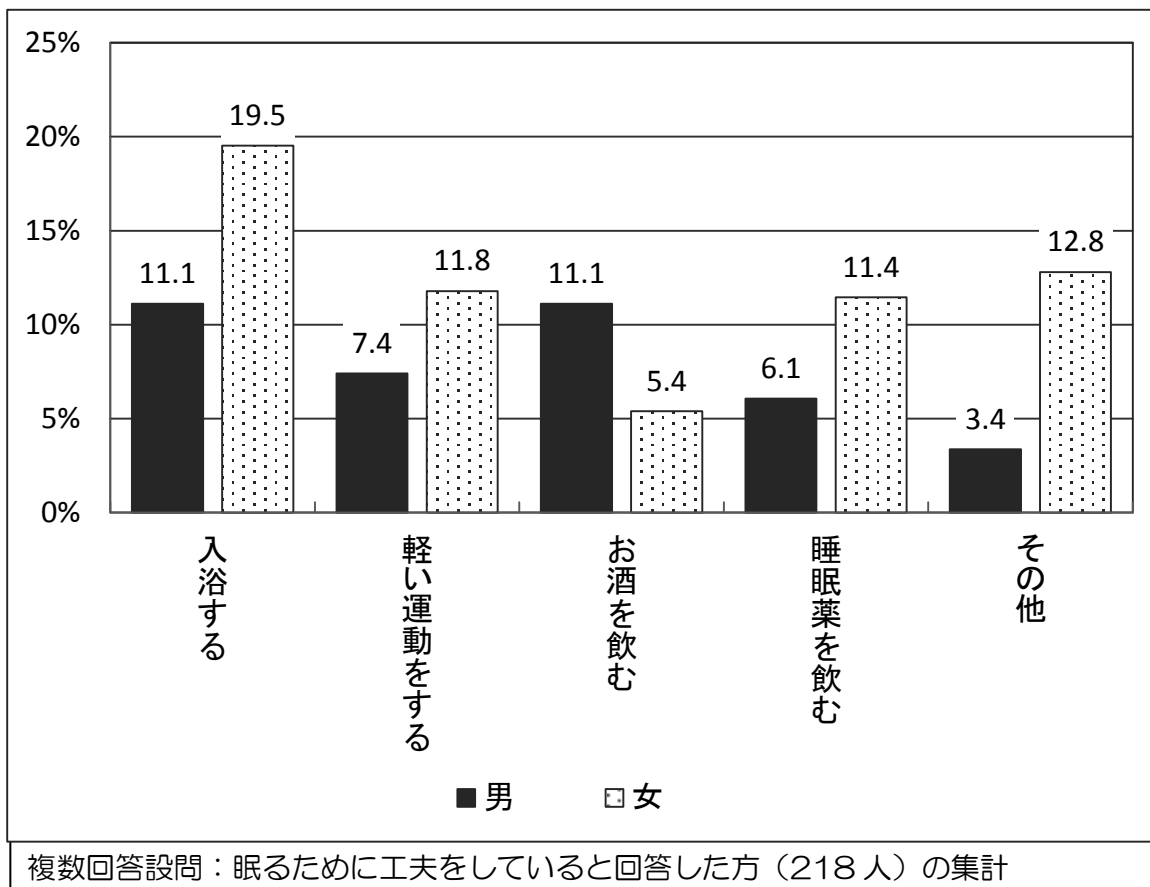
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 20) 睡眠は十分に取れていると感じていますか。



【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 22-1) 眠るためにどんな工夫をされていますか。



ストレスに関しては、ストレスを大いに感じたという人は、平成 23 年度の市民アンケートに比べ 3.4 ポイント減っていますが「ストレスが多少ある」と合わせると 64%の人がストレスを感じています。特に 50 代男性でストレスがある人の割合が高くなっています。

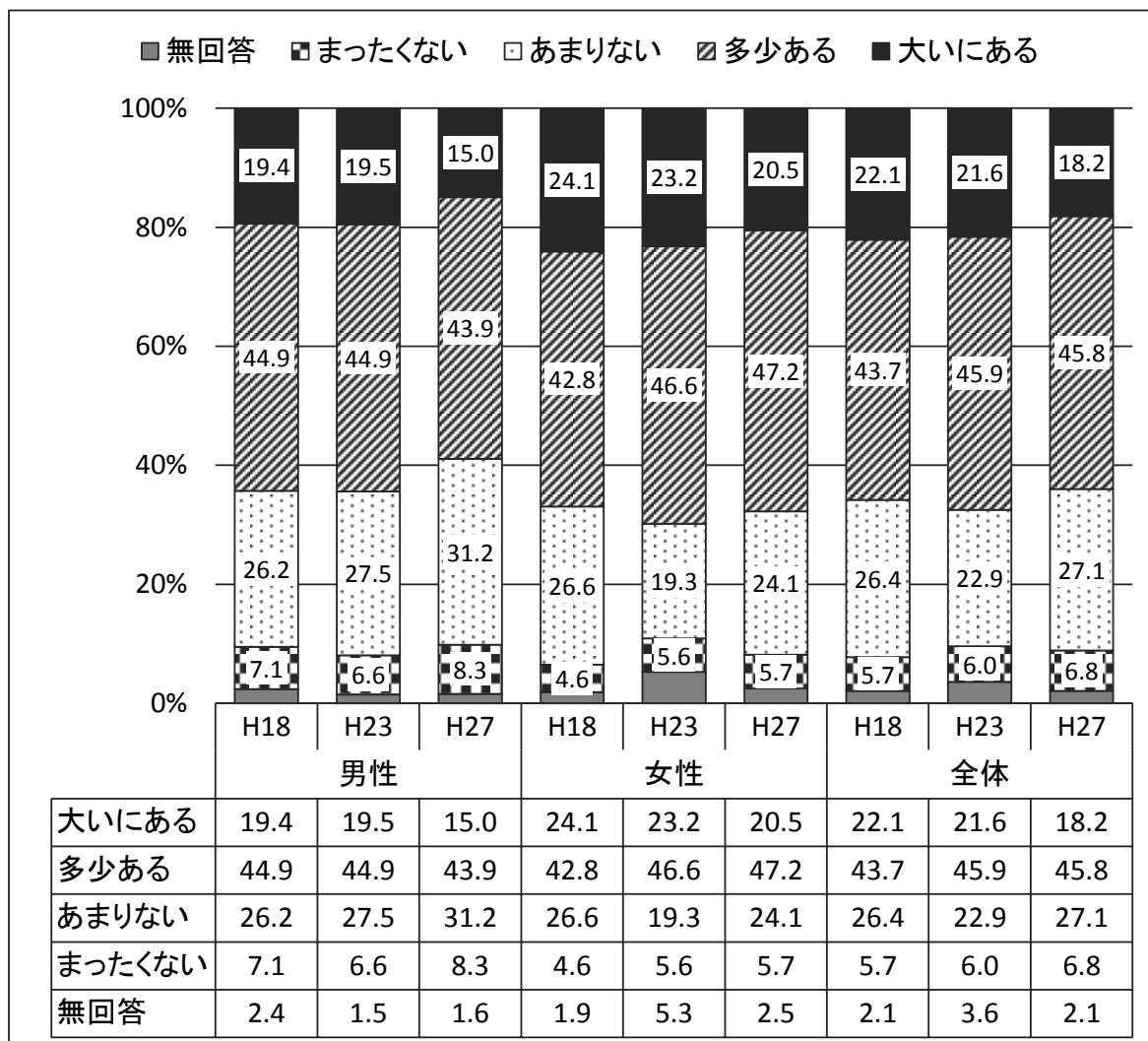
悩みを誰かに相談する人の割合は、平成 23 年度の市民アンケートより 7.3 ポイント減っており、「相談しない」人は 13.6 ポイント増えています。

ストレス解消法があると答えた人の割合は女性の方が多く、解消法を見ると、男性は「趣味・スポーツ」「散歩・外出」が多く、女性は「話を聞いてもらう」「趣味・スポーツ」「散歩・外出」が多くなっています。

全体では、ストレス解消法がある人の割合は、平成 23 年度の市民アンケートより 2.6 ポイント減り、解消法がない人の割合は 2.3 ポイント増えています。

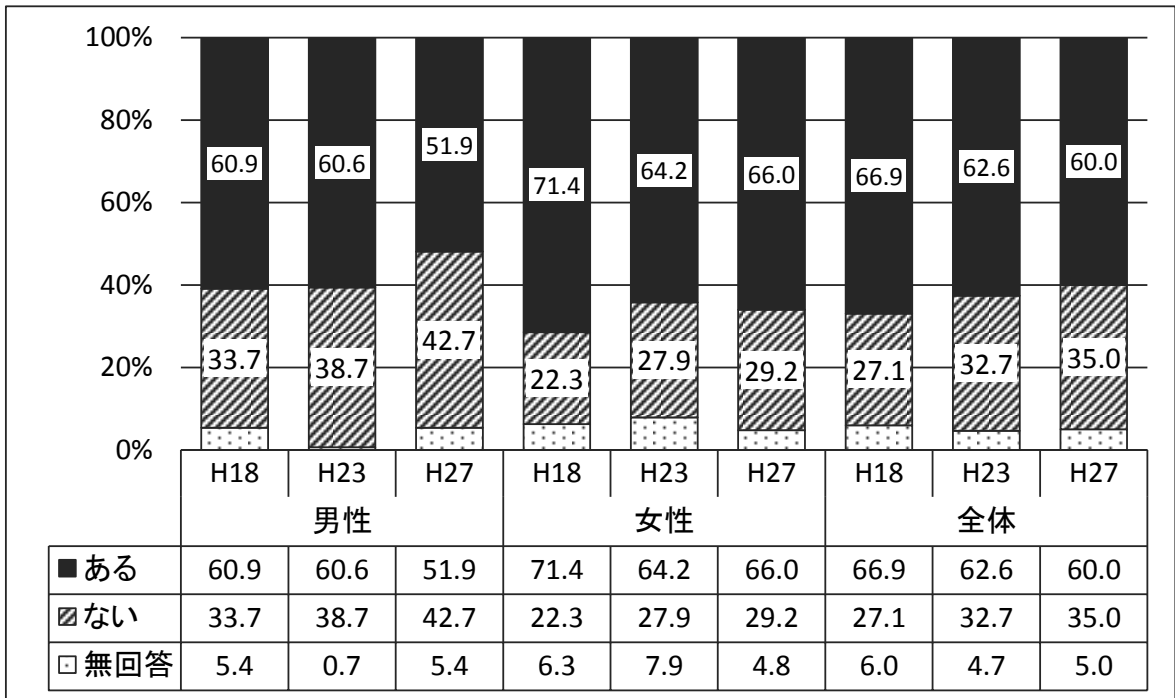
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 23) この1か月に、不満、悩み、ストレスなどがありましたか。



【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 24)あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。

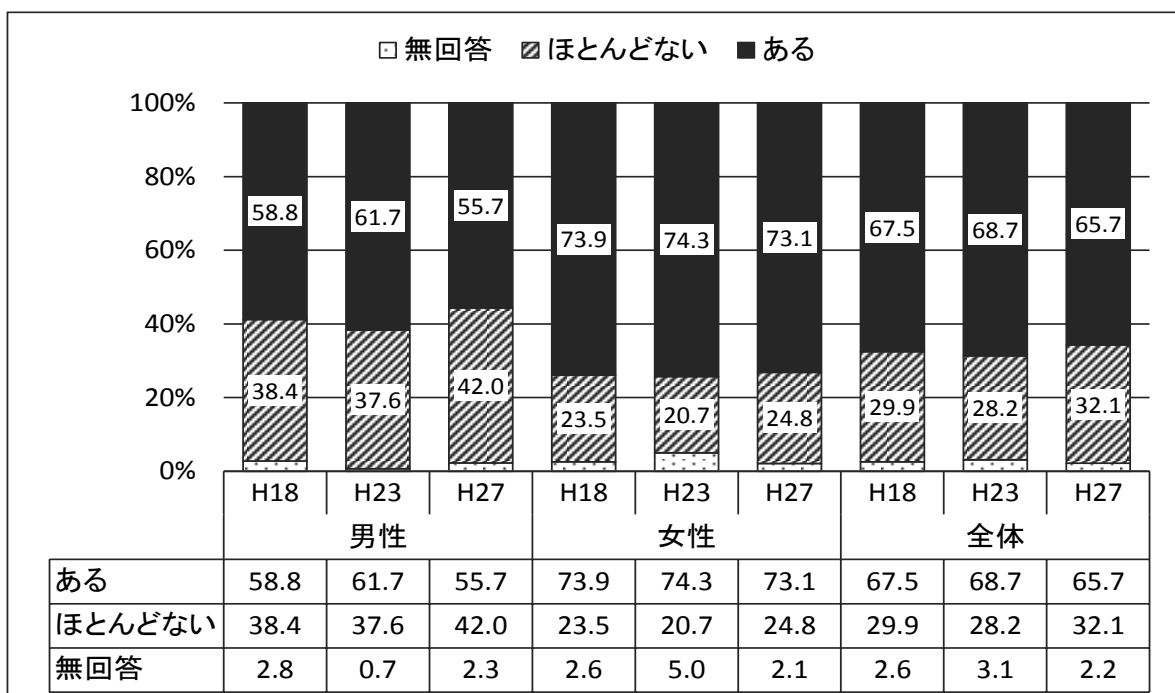


仕事以外で人と交流する機会は概ね女性のほうが多く、40代女性は72.5%ですが、40代男性は平成23年度市民アンケートより18.9ポイント減り、30%以下に留まっています。

全体では、交流する機会がある人の割合は平成23年度市民アンケートより3ポイント減っています。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 25)あなたは、家族や仕事以外で人と交流する機会がありますか。



地域の活動への参加状況については、70代女性が最も多く参加をしています。活動内容は、「趣味の同好会サークル」「町会・自治会」となっています。

日常生活が充実していると感じている人の割合は、平成23年度市民アンケートより3.9ポイント増加しています。年代別では20代女性が最も充実していると感じており、30代女性が最も割合が低くなっています。

課題

睡眠不足を感じている人が多い

- ・良い睡眠で、十分な休養を取ることが必要です。

ストレスを感じている人が多い

- ・ストレスを上手に解消する必要があります。

人と交流する機会が少ない

- ・家族や仕事以外の人との交流も必要です。
- ・地域の人と交流することも必要です。

目標

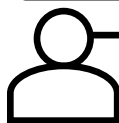
良い睡眠としっかり休養で、こころもからだも健康に

- ◆上手に睡眠を取りましょう。
- ◆自分なりのストレス解消法を見つけましょう。
- ◆一人で悩まないようにしましょう。
- ◆人との交流の輪を広げましょう。

指標

指標	現状	目標
睡眠が十分に取れている人（問20）	64.5%	↑増やす
眠るためにお酒や睡眠薬を使うことのある人（問22-1）	34.0%	↓減らす
ストレスを大いに感じた人（問23）	18.2%	↓減らす
ストレス解消法がある人（問24）	60.0%	↑増やす
仕事以外で人と交流する機会がある人（問25）	65.7%	↑増やす

取組



一人ひとりが取り組むこと

- 適度に気分転換をし、ストレスをためないようにしましょう。
- 人とコミュニケーションをとりましょう。
- 一人で悩みを抱え込まずに気軽に相談できる人を見つけましょう。
- ボランティア活動や地域の活動に積極的に参加しましょう。
- 適度に身体を動かしましょう。
- 規則正しい生活リズムを保ちましょう。
- こころの不調が続き、日常生活に支障が出るような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。



地域で取り組むこと

- 地域の行事や活動に、誘い合って参加しましょう。
- 日頃から気軽に挨拶しましょう。
- 身近な人の様子が普段と違うと感じたら声を掛けましょう。
- 健康づくり推進員が中心となって、地域に出向いてこころの健康づくり活動を行います。



市が取り組むこと

- 睡眠に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ストレス解消に関する情報提供に努めます。
- こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行い、相談体制の充実に努めます。
- 様々な部署で実施するレクリエーションやイベントを通じて、人との交流の機会を提供していきます。



ご存じですか？

～ 睡眠12箇条 ～

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」より)

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

