

休養・こころの健康づくり

課題

休養は、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すものです。また、こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

これらは、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の関係、対人関係など多くの要因が影響し、なかでも身体の状態とこころは、相互に強く関係しています。特に現代人は、ストレスが多くなっています。

心身の健康を保つためには、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合い、早期に解消することが必要です。

市民の取り組み

早寝早起きをして十分な睡眠を確保します。

自分自身のストレスの状況を正確に理解します。

趣味や旅行などで気分転換を図ります。

市民の目標

睡眠による休養が十分にとれていない人の減少

小学 6 年生	24%以下 (現状 26.6%)
中学 3 年生	50%以下 (現状 54.6%)
青年～高年期	29%以下 (現状 31.6%)

ストレスを感じたことのある人の減少

青年～高年期	60%以下 (現状 64.5%)
--------	------------------

趣味がある人の増加

青年～高年期	71%以上 (現状 60.5%)
--------	------------------

地域活動に参加している人の増加

60 歳以上の男性	39%以上 (現状 28.3%)
女性	27%以上 (現状 16.5%)

市民を支える取り組み

休養・睡眠、こころの健康づくりに関する情報を提供します。

安心して利用しやすい相談窓口の整備に努めます。

関係機関と連携して、ストレスなどの対応に関する知識や技術を普及啓発します。