

「こころの健康・休養」の進め方

こころの健康・休養を支える地域を作るために

国立精神・神経医療研究センター

山之内芳雄

20141208健康日本21

こころの健康の目標設定の考え方

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上

社会生活機能の維持・向上

社会参加の機会の増加

○自殺者の減少

〈重い抑うつや不安の軽減〉
○気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少

〈職場の支援環境の充実〉
○メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加
〈子どもの心身の問題への対応の充実〉
○小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加

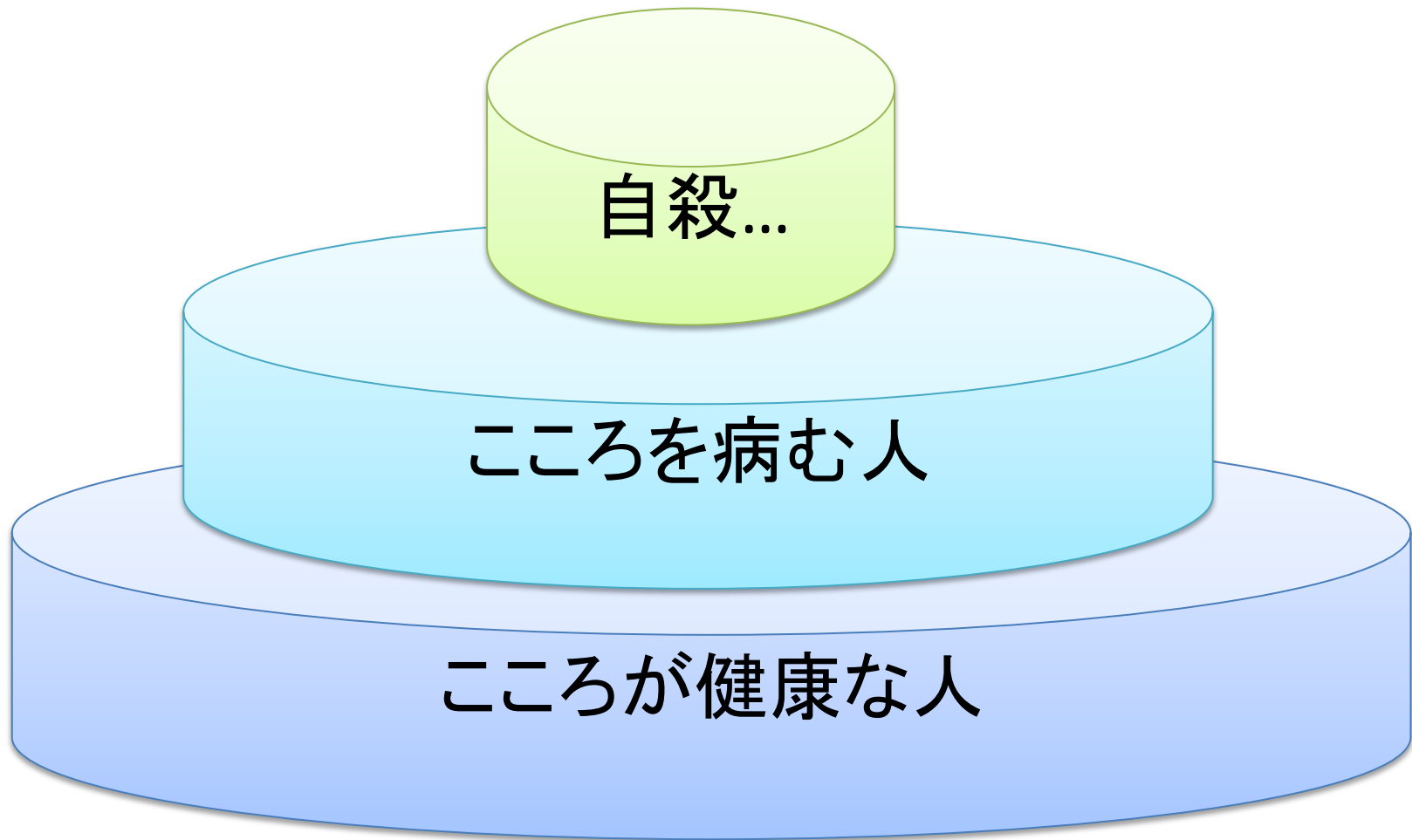
〈こころの健康の維持・増進〉

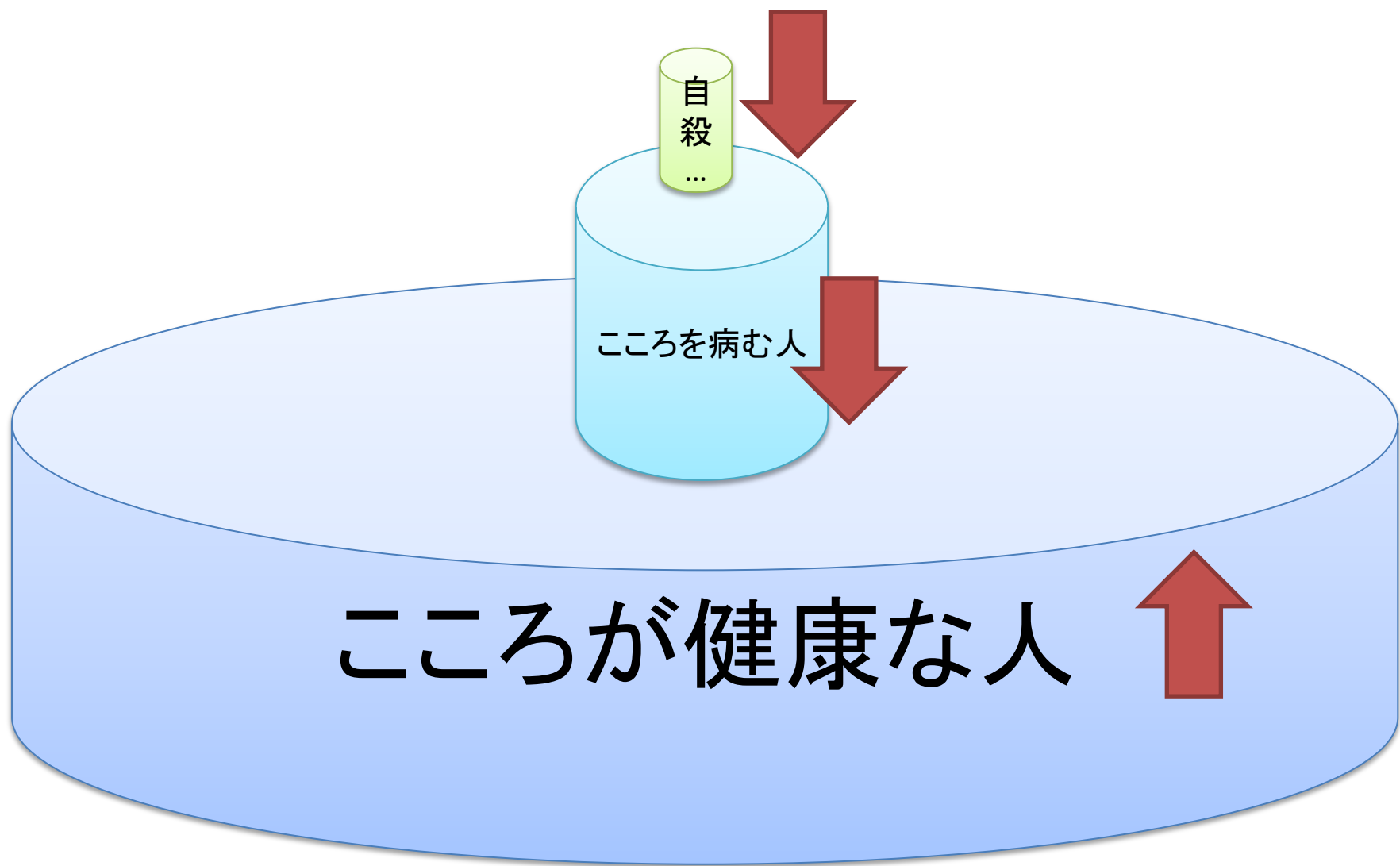
〈全ての世代の健やかな心を支える社会づくり〉

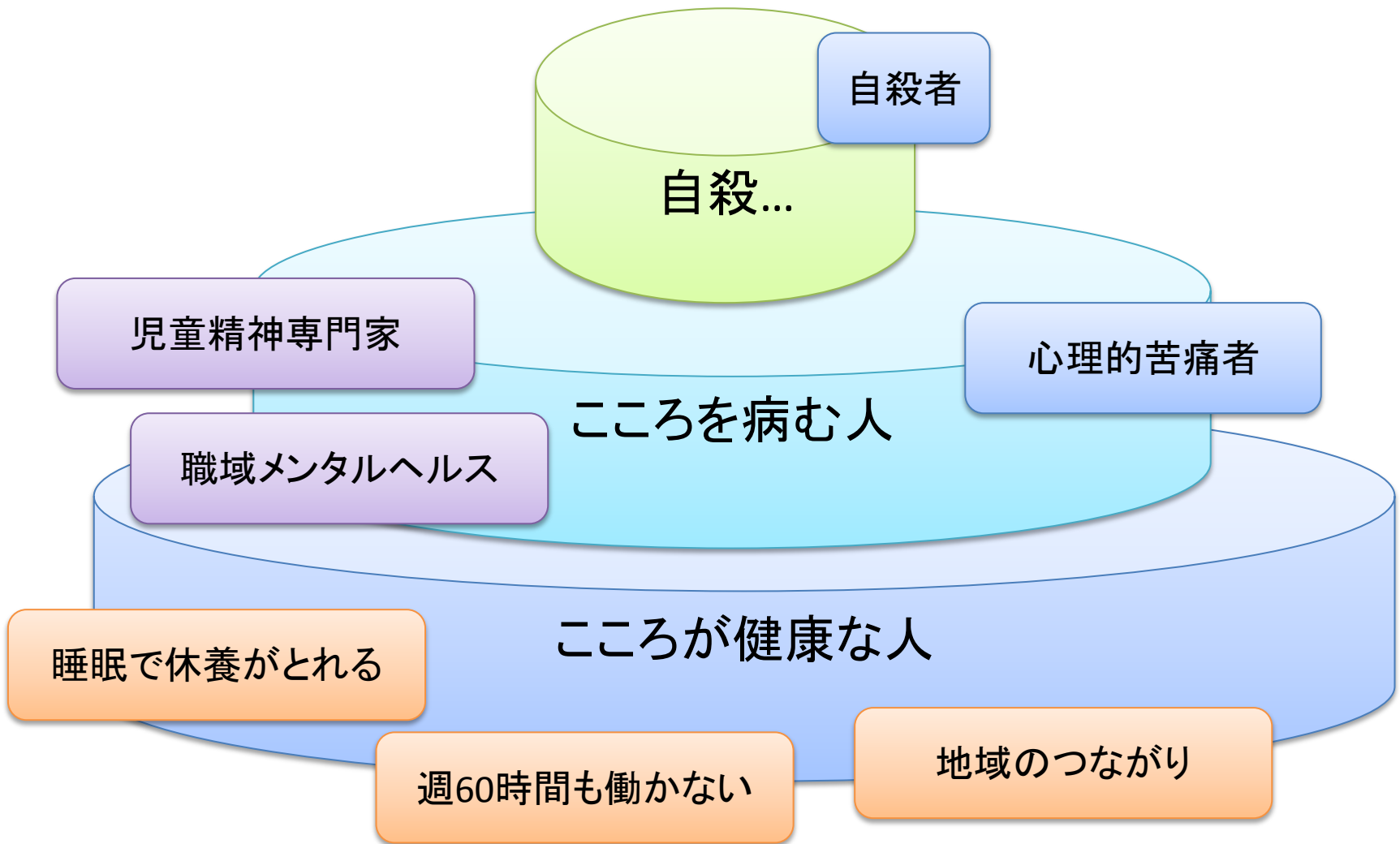
〈休養が日常生活に適切に取り入れられた生活習慣・社会環境の実現〉

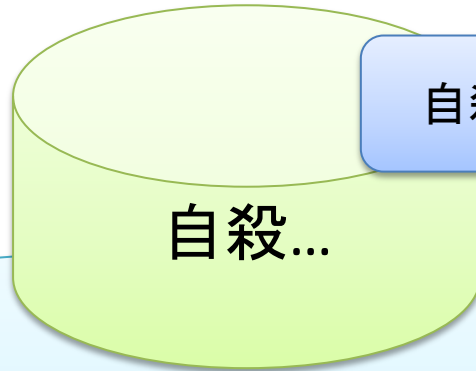
○十分な睡眠による休養の確保

○週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少









自殺者が減ると、

自殺...

児童精神専門家が増え
ると、

職域メンタルヘルスが
増えと、

こころを病む人

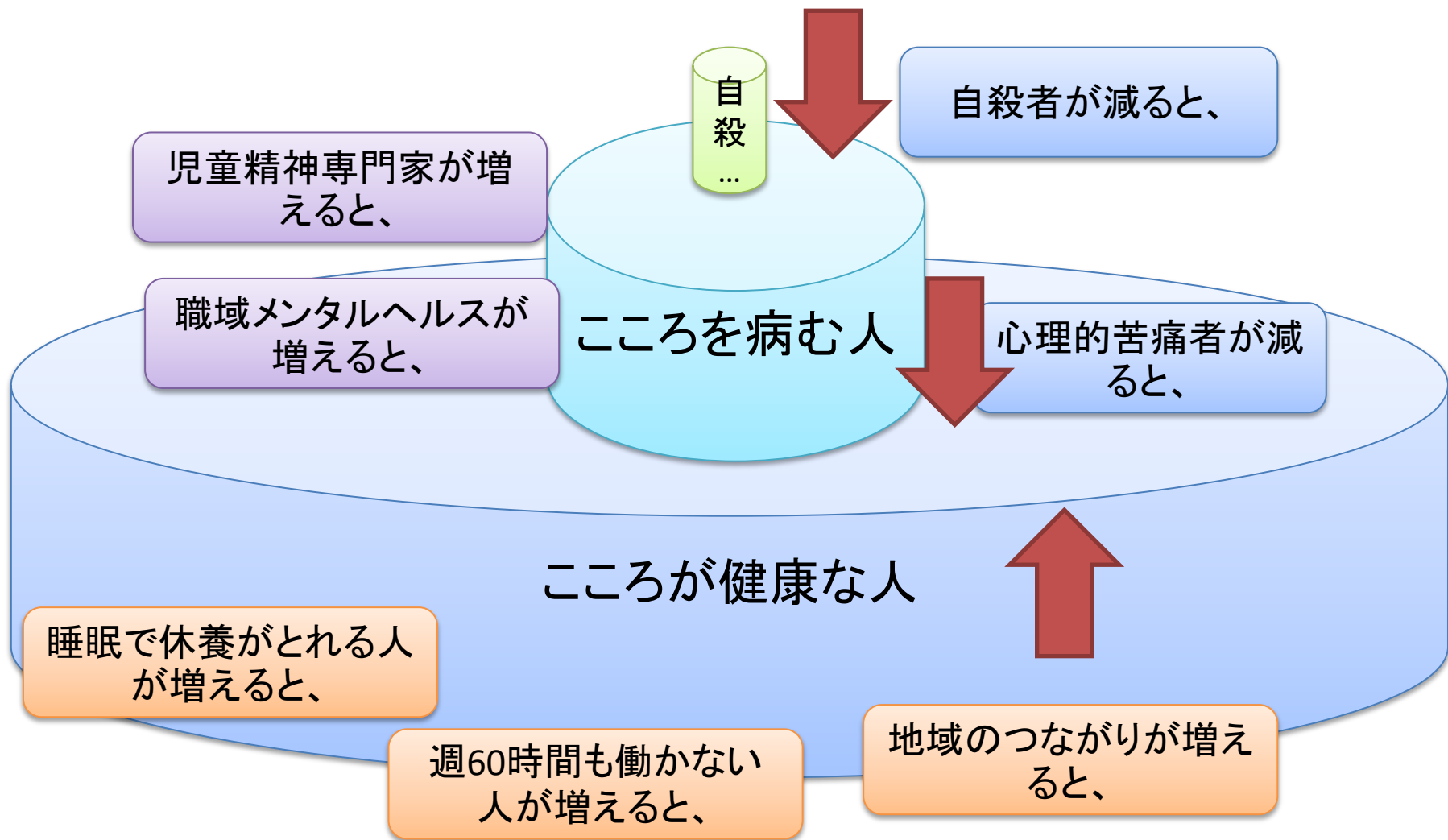
心理的苦痛者が減
ると、

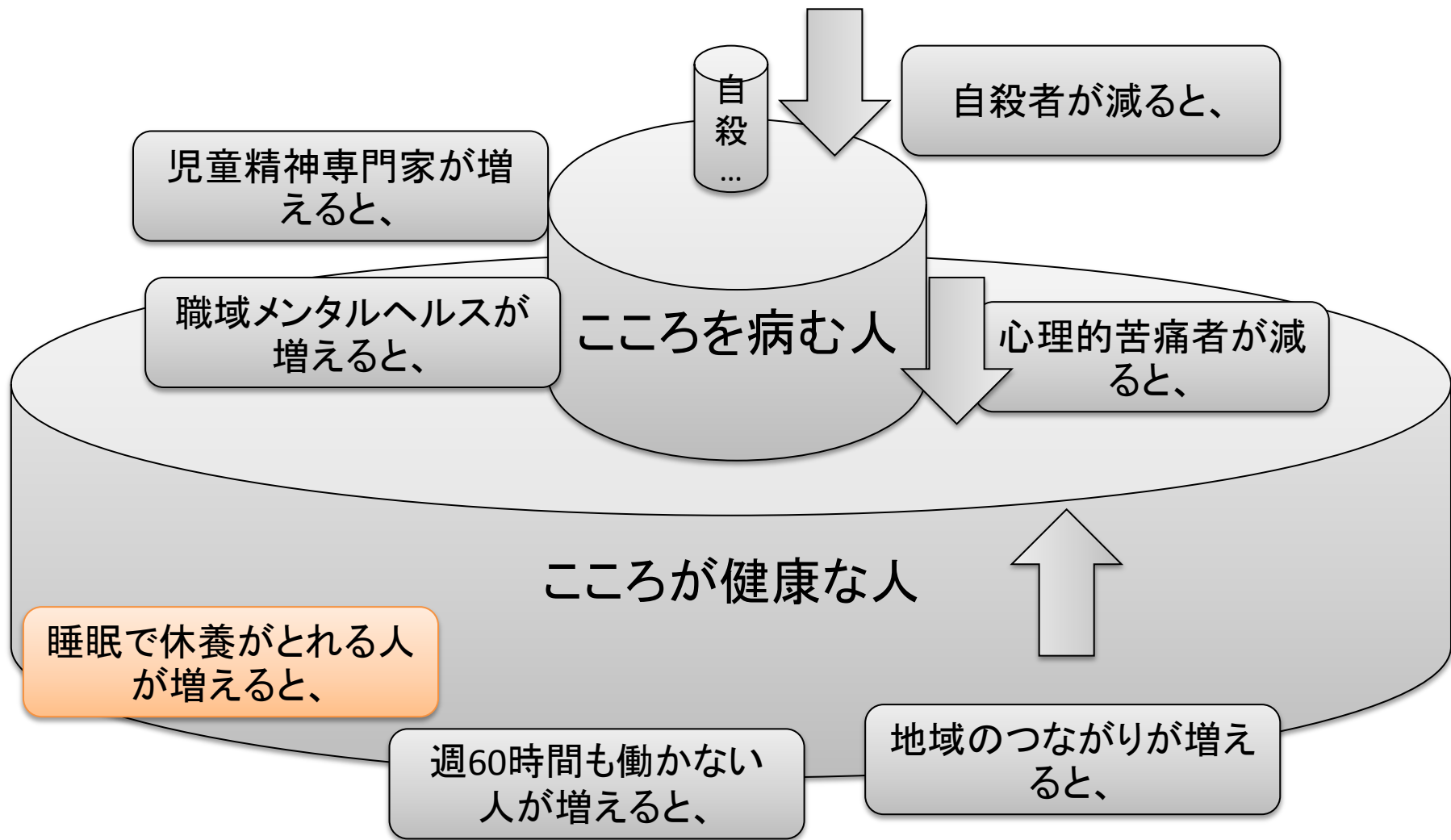
睡眠で休養がとれる人
が増えと、

こころが健康な人

週60時間も働かない
人が増えと、

地域のつながりが増え
ると、





Q: 睡眠で休養が取れる人を増やしてください

睡眠はどのくらいとっている?

睡眠で休養がとれる?

どうする?

どれくらい、誰に、どうやって…

図1-1 性・年齢ごとの平均睡眠時間

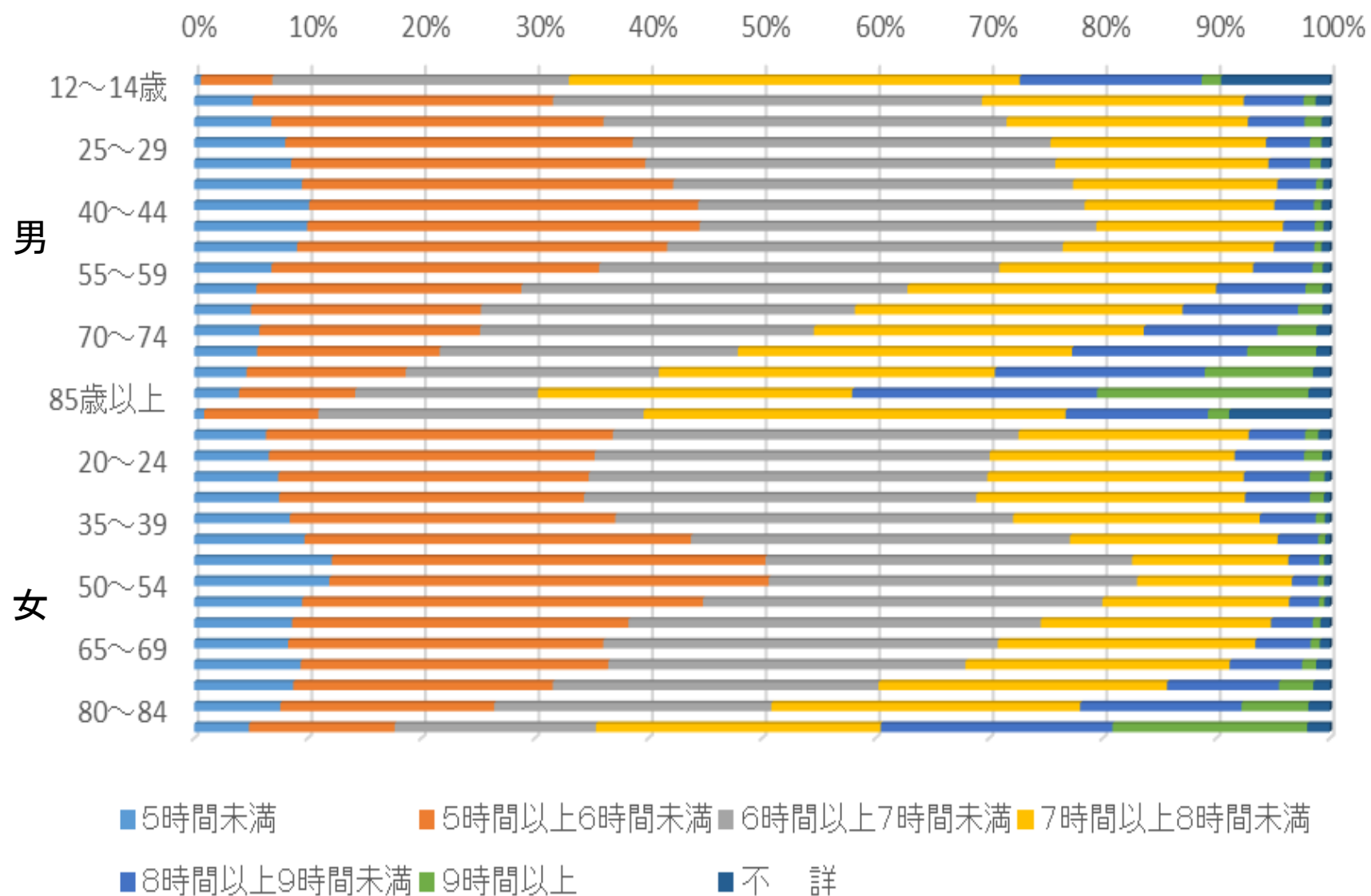


図1-2 性・年齢ごとの休息充足度

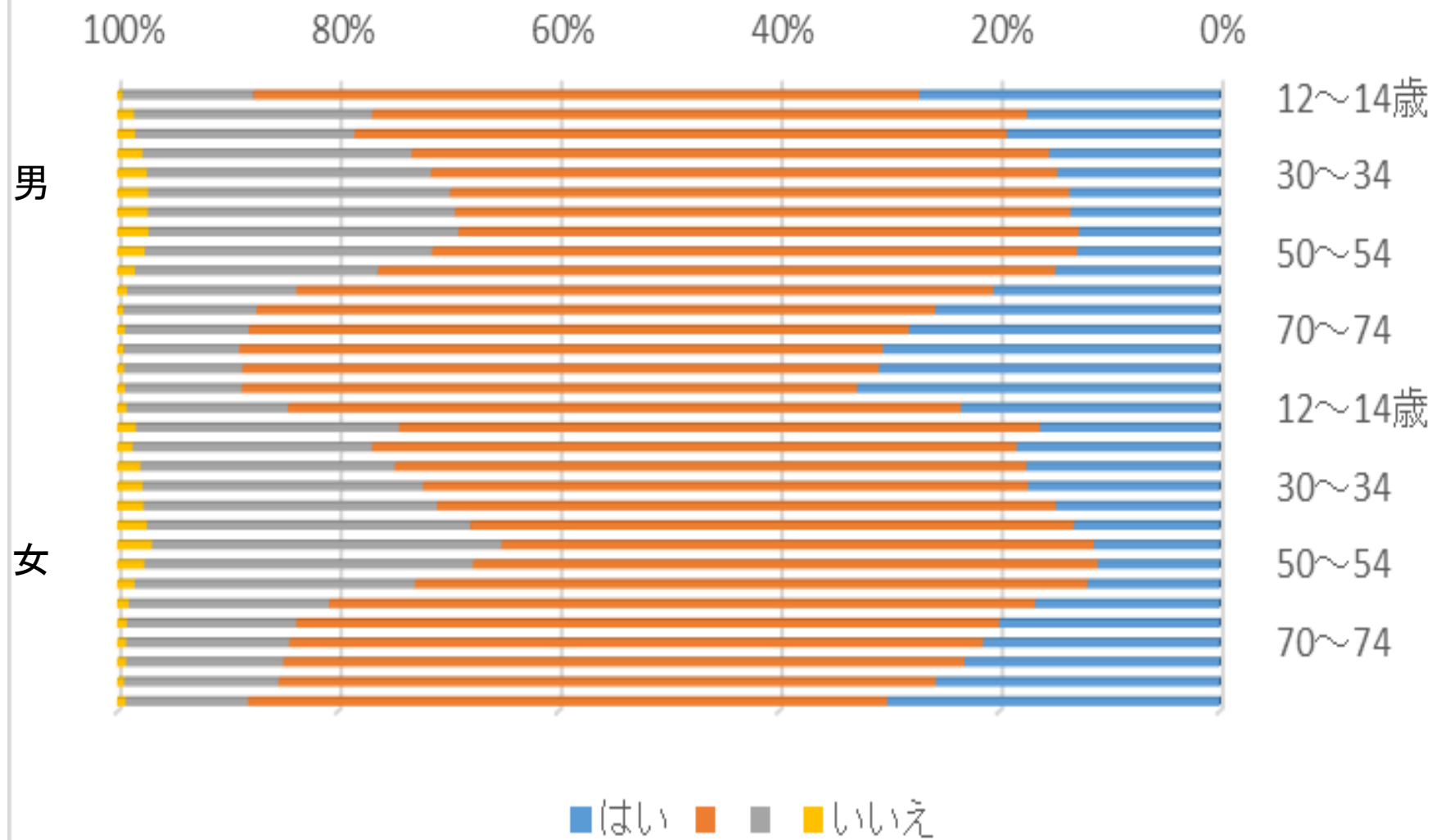
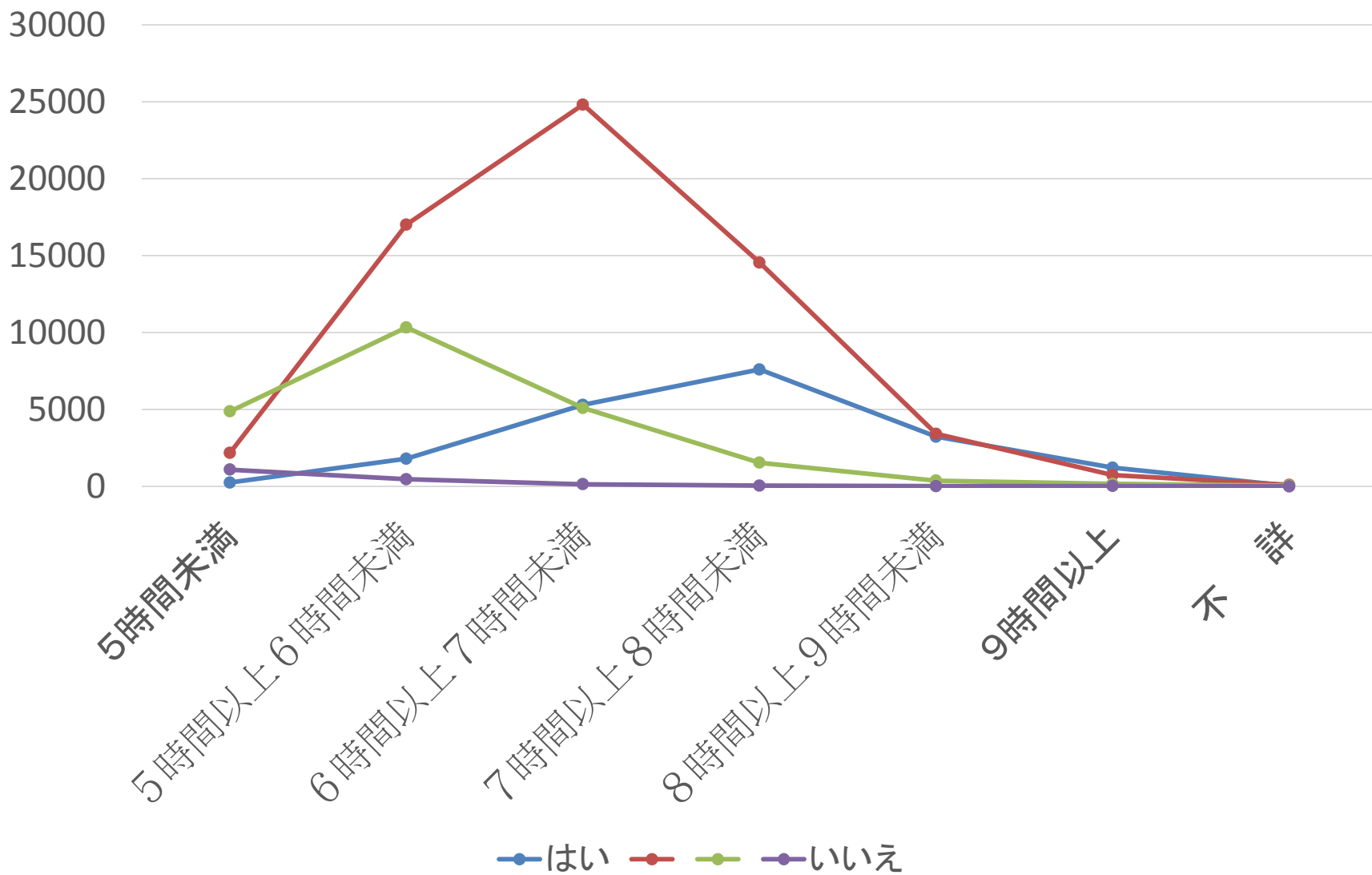


図1-3 睡眠時間と休息充足度の関係



- 睡眠時間が6時間未満だと、十分に休息がとれていない人が多い

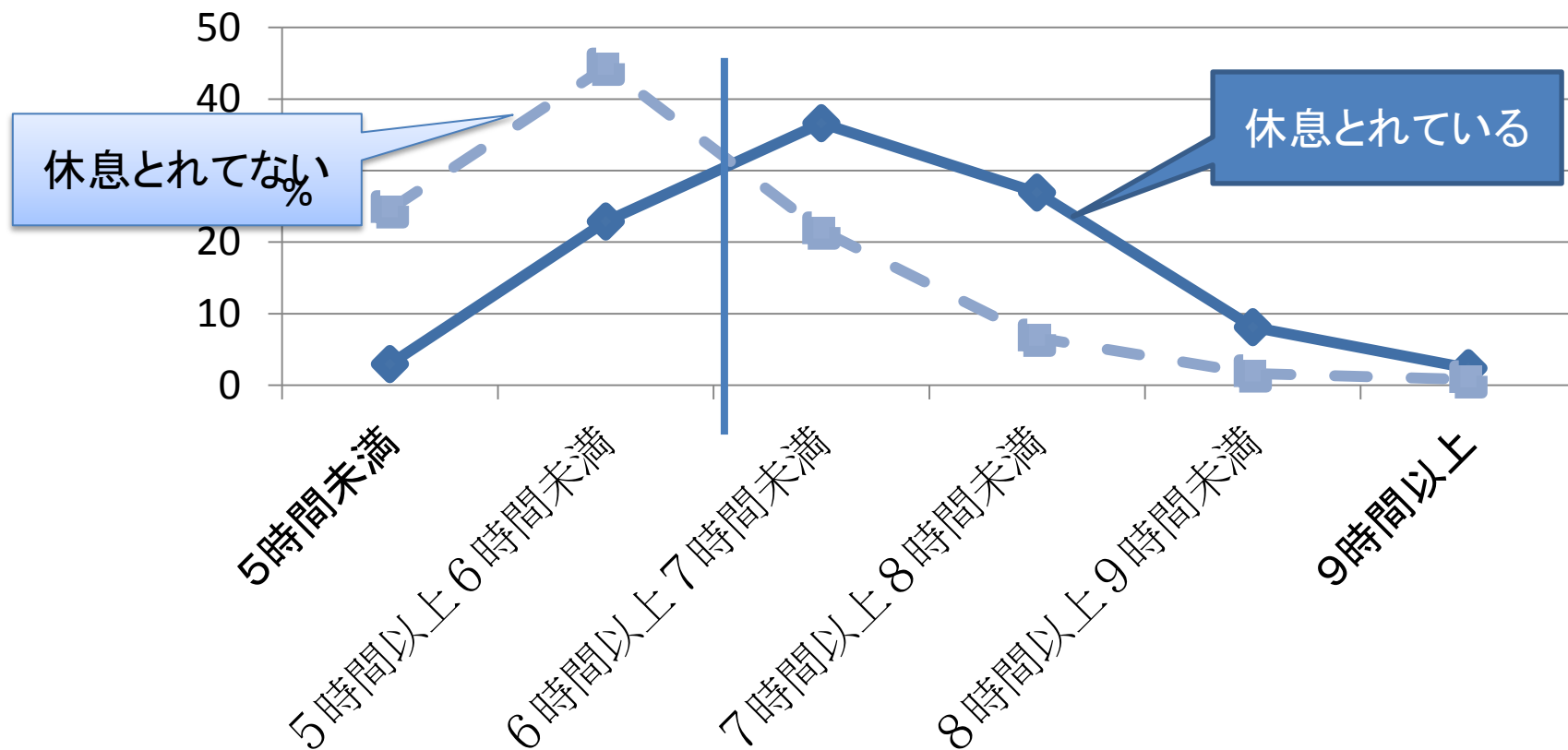


図1-4 平均睡眠時間5時間未満者割合

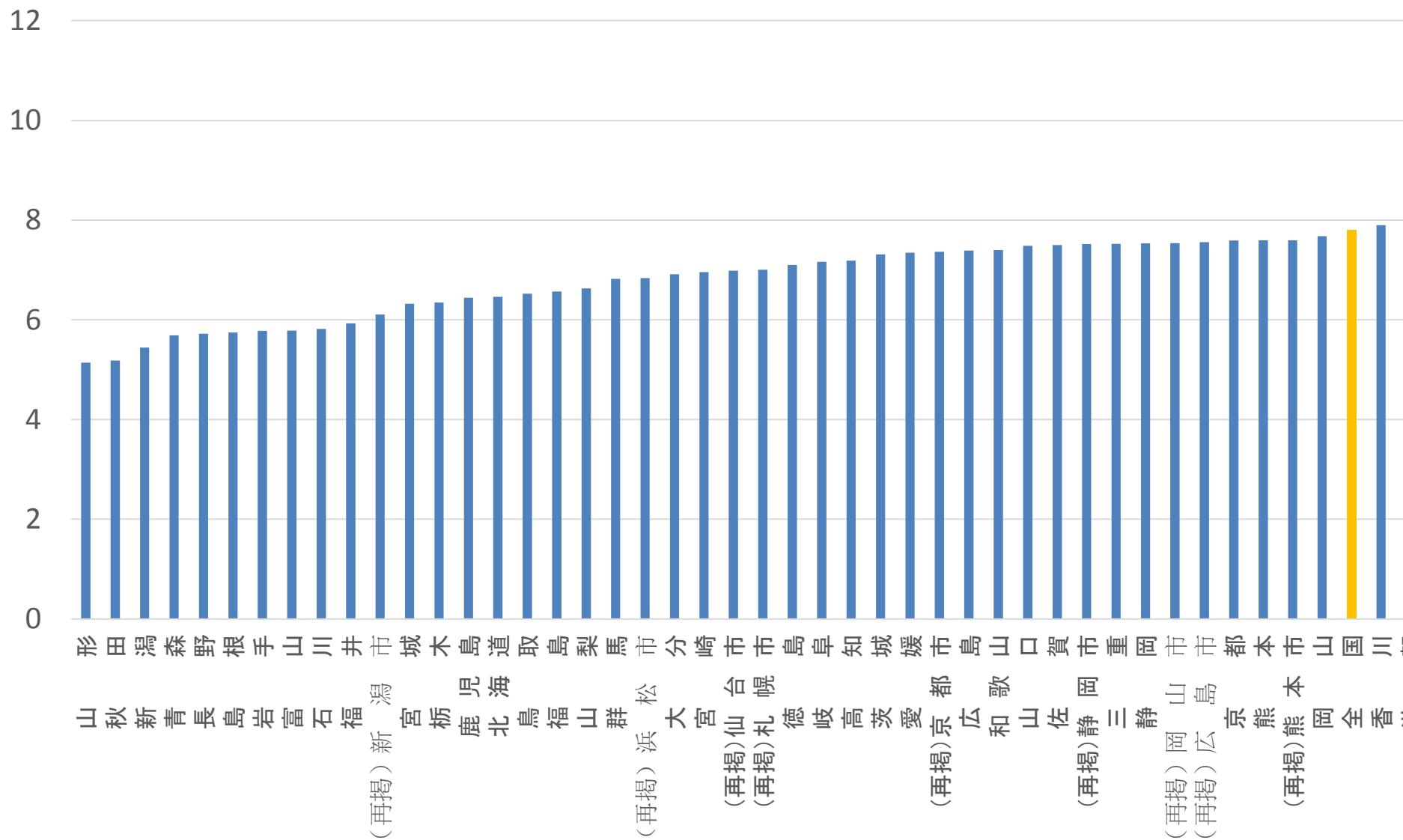
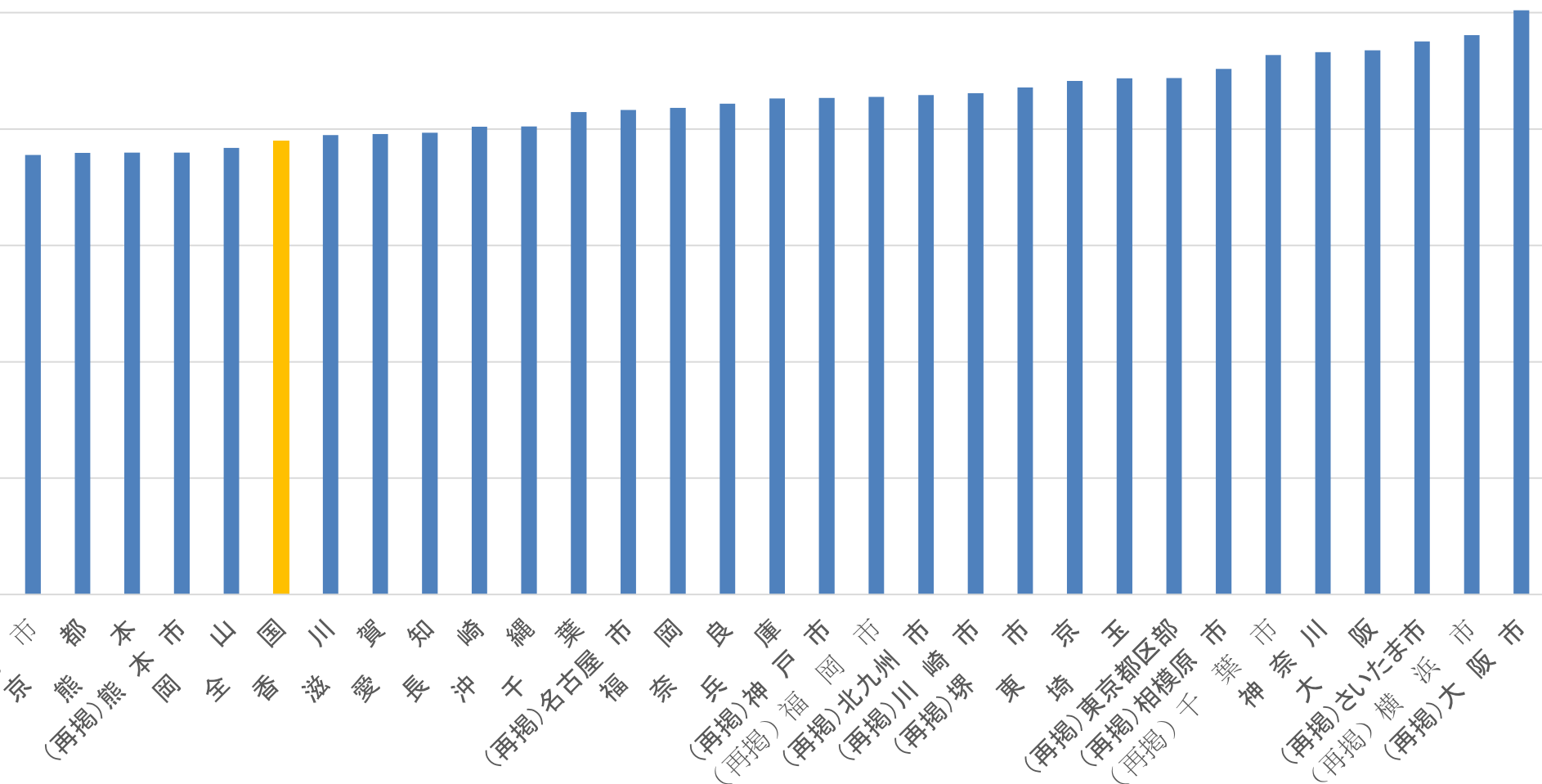


図1-4 平均睡眠時間5時間未満者割合



Q: 睡眠で休養が取れる人を増やしてください

野菜350g食べる人を増やしてください

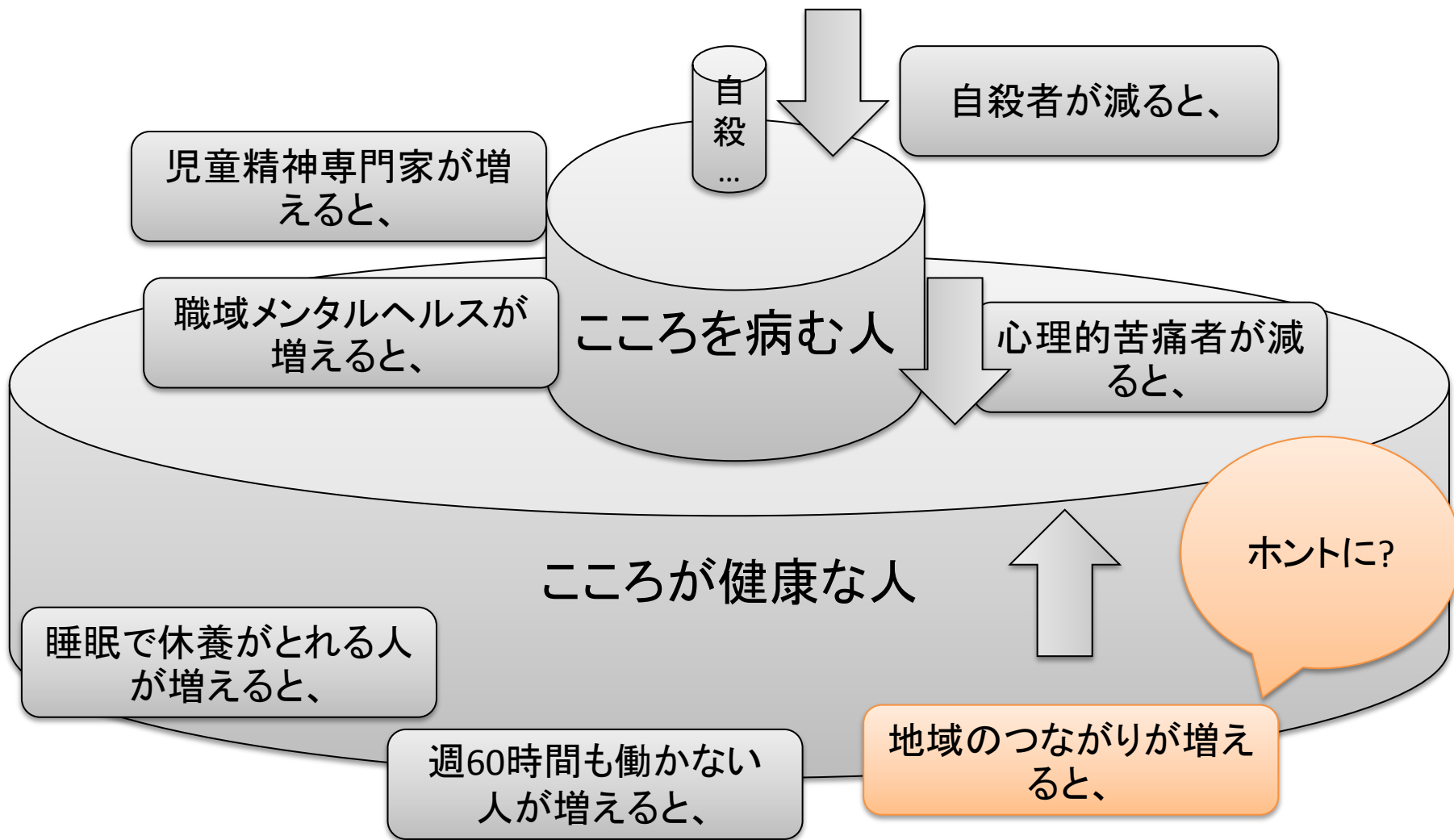
睡眠はどのくらいとっている?

野菜はどれくらい食べている?

睡眠で休養がとれる?

野菜で健康になれる?

どうする?



平成19年版 国民生活白書における 地域活動頻度別の付き合いの程度

地域活動 近所づきあい	月1日以上参加	年に数回参加	参加していない
助け合う人がいる	16.0	11.9	6.4
立ち話をする人以下	11.7	12.1	10.9
挨拶だけ以下	3.9	6.3	20.8

51.7%

- (備考) 1. 内閣府「国民生活選好度調査」(2007年)により特別集計。
 2. 地域活動への参加頻度は、「町内会・自治会」、「その他の地縁活動」、「スポーツ・趣味・娯楽活動」、「NPOなどのボランティア・市民活動」の四つのうち、いずれかの地域活動で最も高い参加頻度を示す。
 3. 「助け合う人がいる」は、「あなたのご近所づきあいについてお聞きします。次に挙げる項目にあてはまるご近所の方の人数をお答えください。」という問に対し、「互いに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人」が1人以上いる人。「立ち話をする人以下」は、同質問に対し「助け合う人」がおらず、「日常的に立ち話をする程度のつきあいの人」が1人以上いる人。「挨拶だけ以下」は、「助け合う人」と「立ち話をする程度の人」がおらず、「あいさつ程度の最小限のつきあいの人」のみが1人以上いるまたは近所付き合いが全くない人である。
 4. 回答者は、全国の15歳以上80歳未満の男女3,311人。

自殺の少ない町と多い町での、地域のつながりに関する意識の比較

設問	地域	はい		いいえ
ほとんどの人は信用できる	自殺の少ないある町	35.1	31.1	33.8
	自殺多発のある町	18.9	49.8	31.3
悩みを抱えたとき誰かに相談したり助けを求める	自殺の少ないある町	62.8	17.0	20.2
	自殺多発のある町	47.3	25.7	27.0

設問	地域	日常的に生活面で協力	立ち話程度の付き合い	あいさつ程度の最小限の付き合い	付き合いは全くしていない
近所の人達とどのような付き合いをしていますか	自殺の少ないある町	16.5	49.9	31.3	2.4
	自殺多発のある町	44.0	37.4	15.9	2.6

どのような?

精神専門家が
増えると、

職域メンタルヘルスが
増えると、

自殺
...

自殺者が減ると、

こころを病む人

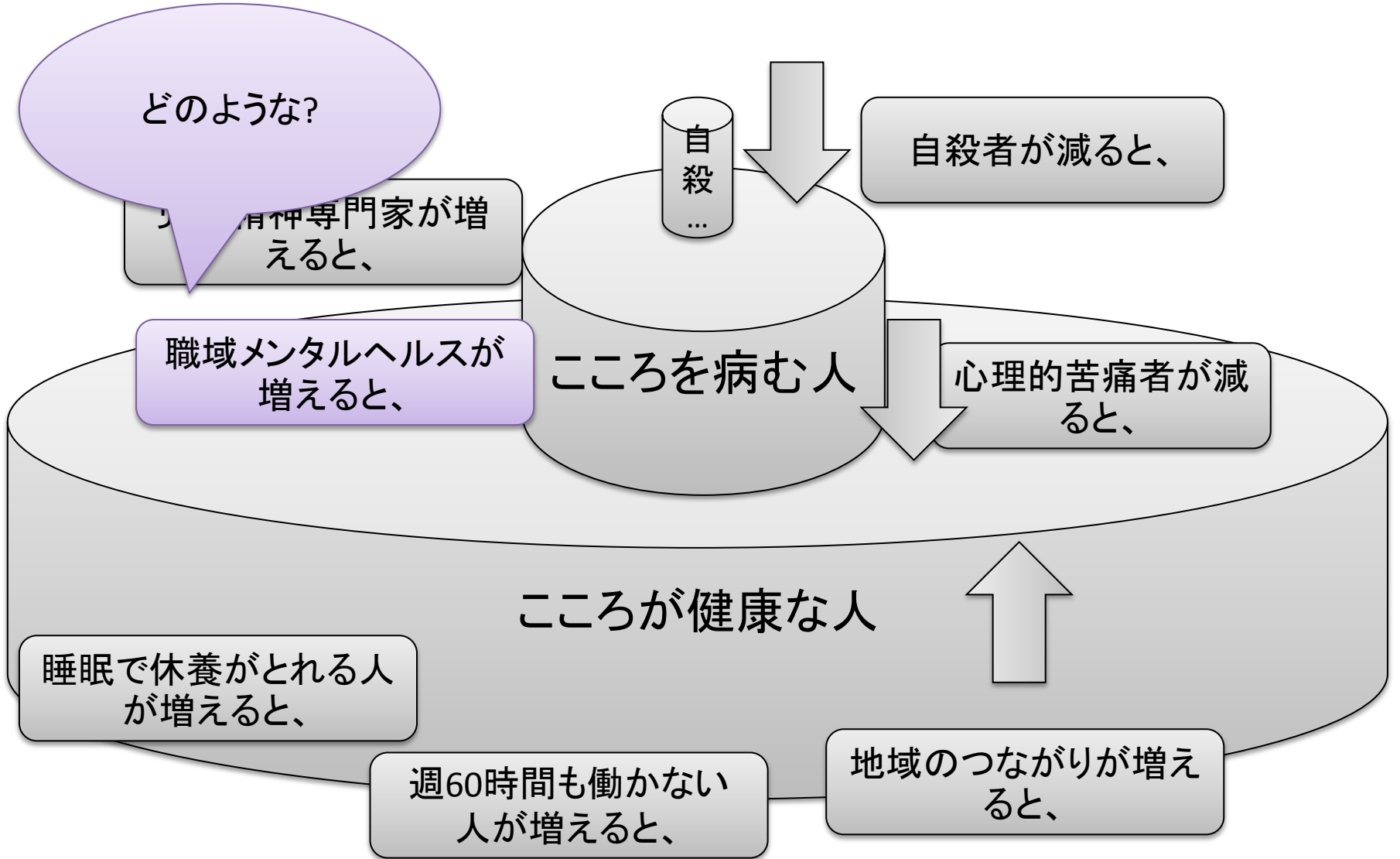
心理的苦痛者が減
ると、

こころが健康な人

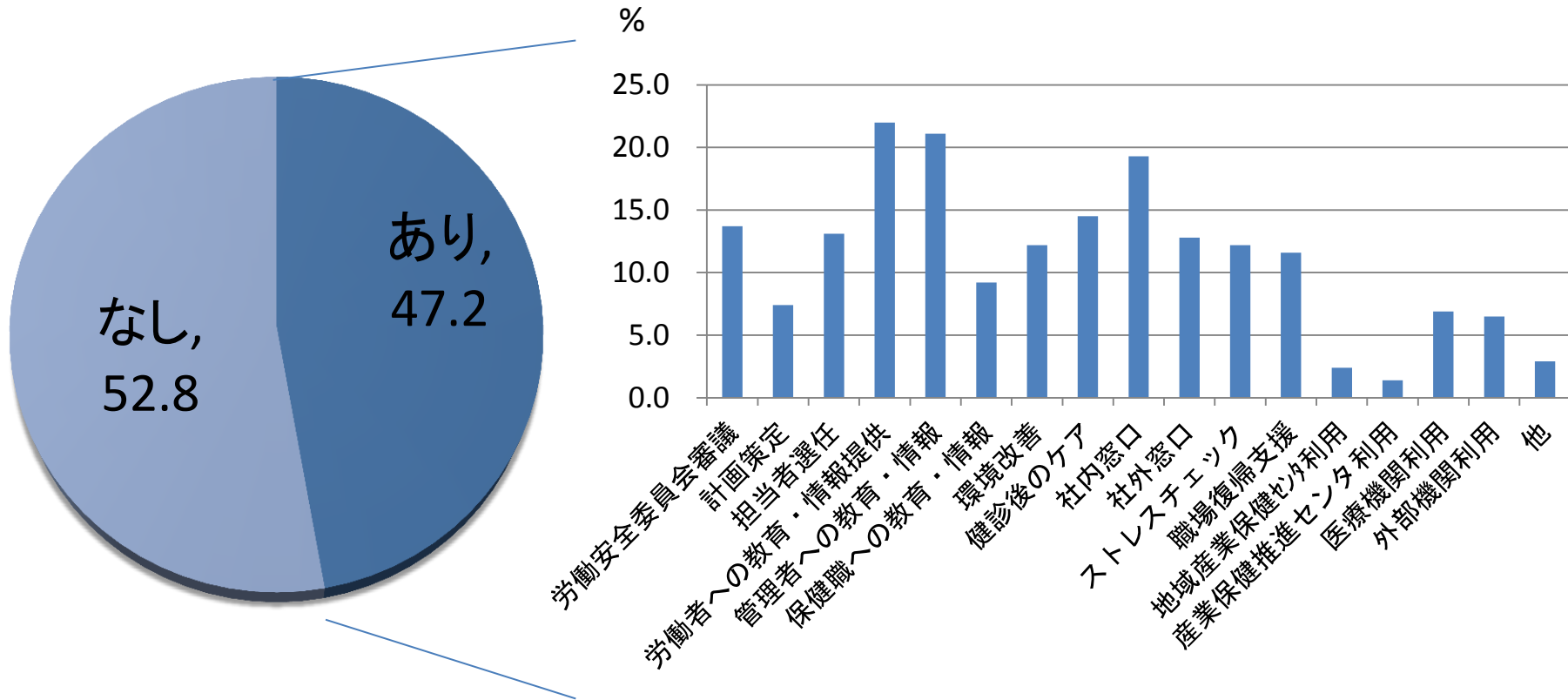
睡眠で休養がとれる人
が増えると、

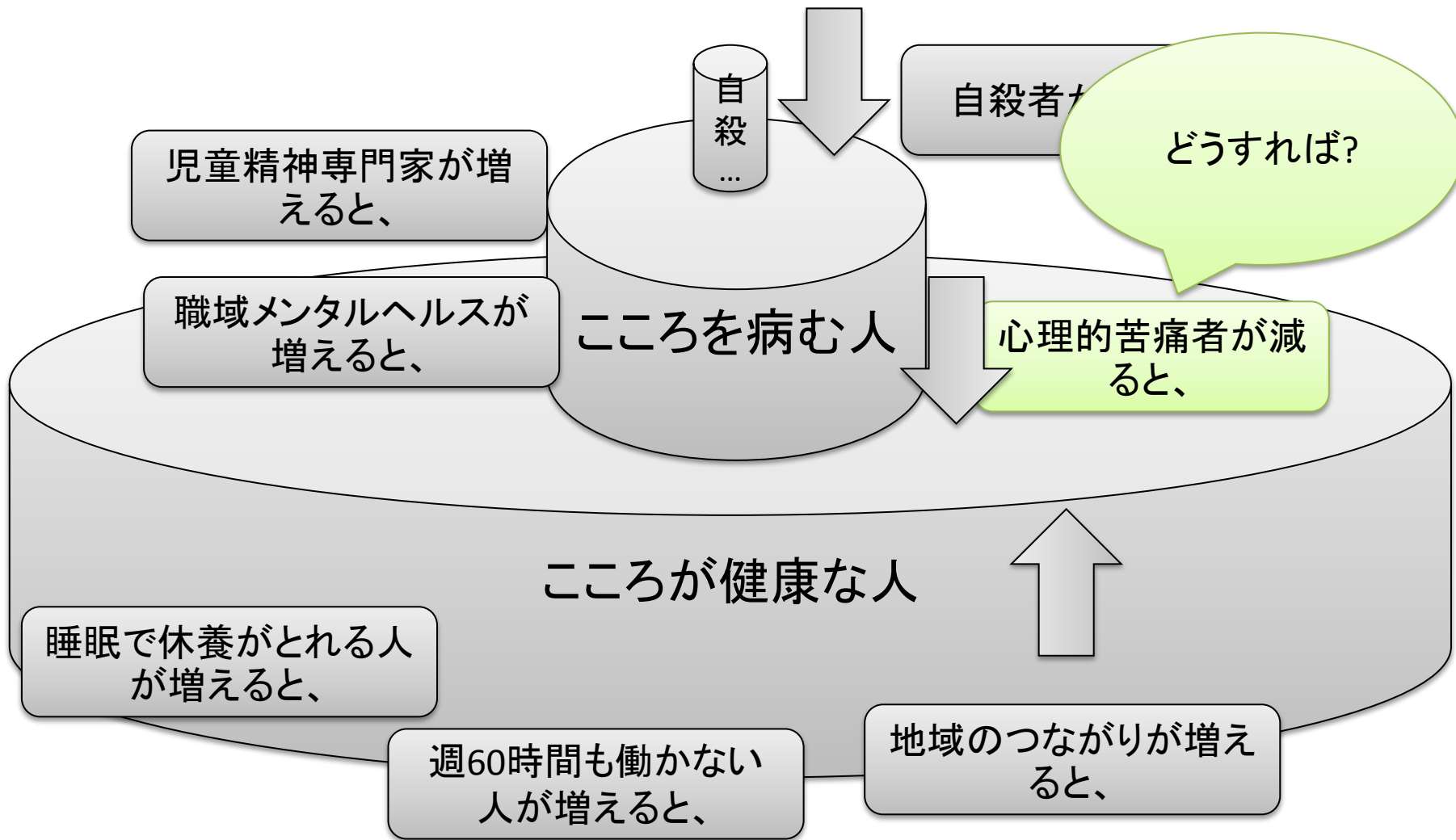
週60時間も働かない
人が増えると、

地域のつながりが増え
ると、

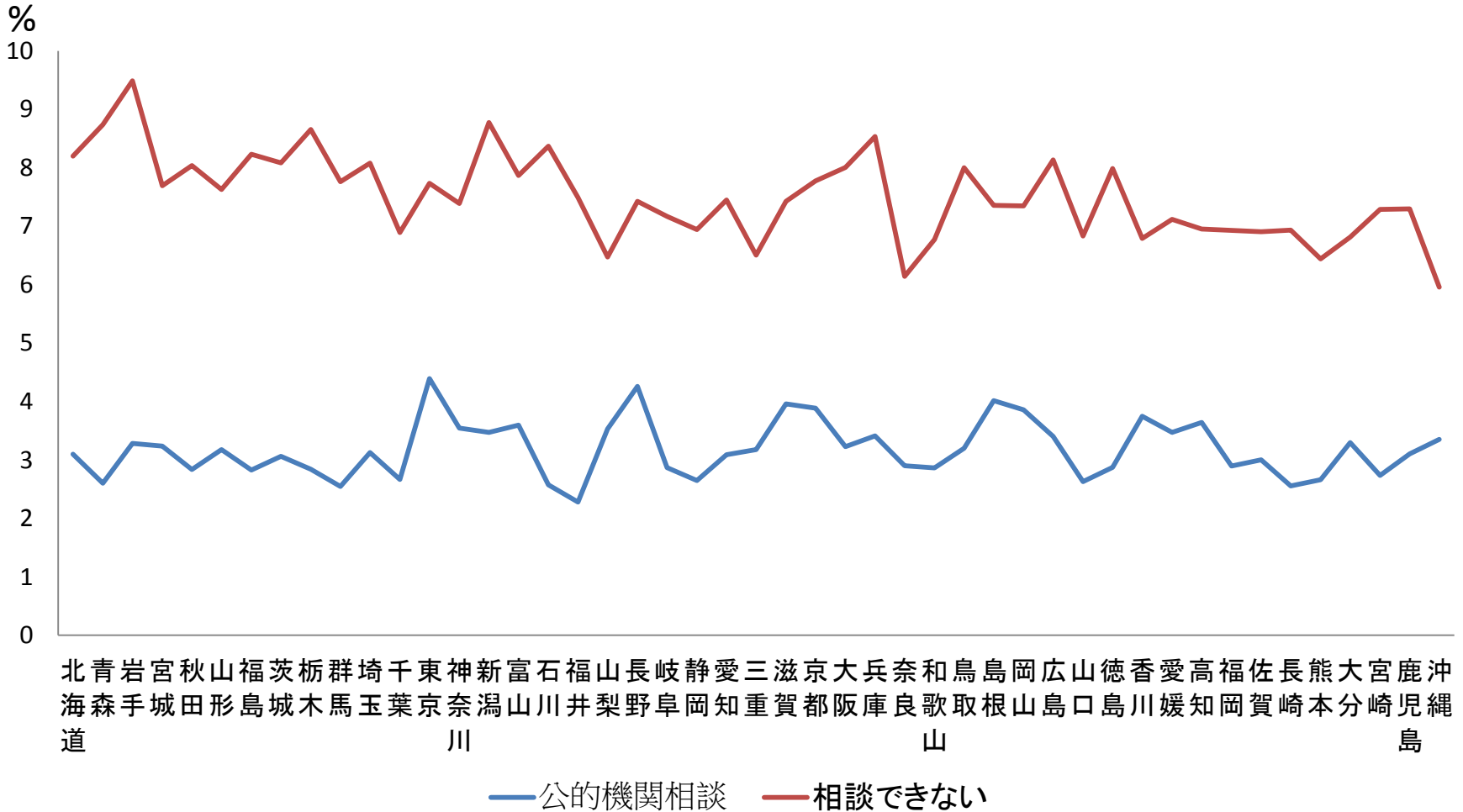


職場におけるメンタルヘルス対応の有無とその内容 平成24年 労働者健康状況調査より





悩みを公的機関に相談した人と相談できない人(12歳以上)の都道府県ごとの比率 平成25年国民生活基礎調査より



両者とも悩みやストレスがある者に占める割合

計画と評価の構造

