

3 休養 ・メンタルヘルス

休養は疲れた身体や心を休め、明日への活力を養うものです。

適度な休養は、身体の疲労回復にとって必要なことであり、心理的な緊張緩和や気分転換を図るうえでも重要な役割を果たしています。

休養の中でも睡眠は、不足すると疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、日常の生活に大きく影響するので、十分な睡眠を確保することが大切です。

また、複雑、多様化した現代社会では、多くの人々が常に数多くのストレスを持ちながら生活しています。ストレスに適切に対処できなければ「心の健康」を損なうことになり、ストレスと上手に付き合うことは、心の健康を保っていく上で欠かせない要件です。

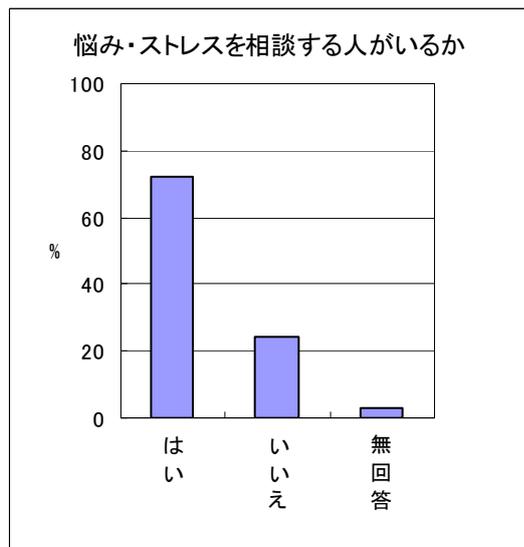
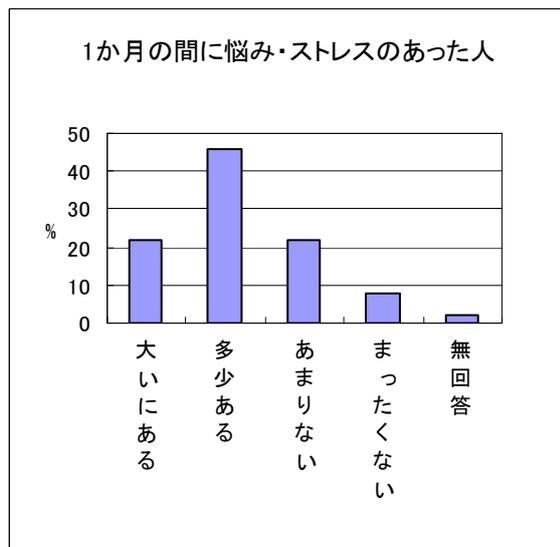
○登別市の現状 (市民アンケート調査から)

1. 悩み・ストレスの状況

この1か月間に悩み・ストレスのあった人は、「大いにある」が22.1%、「多少ある」が46.0%で併せて68.1%おり、全国(54.6%)、全道(58.1%)平均より高くなっています。

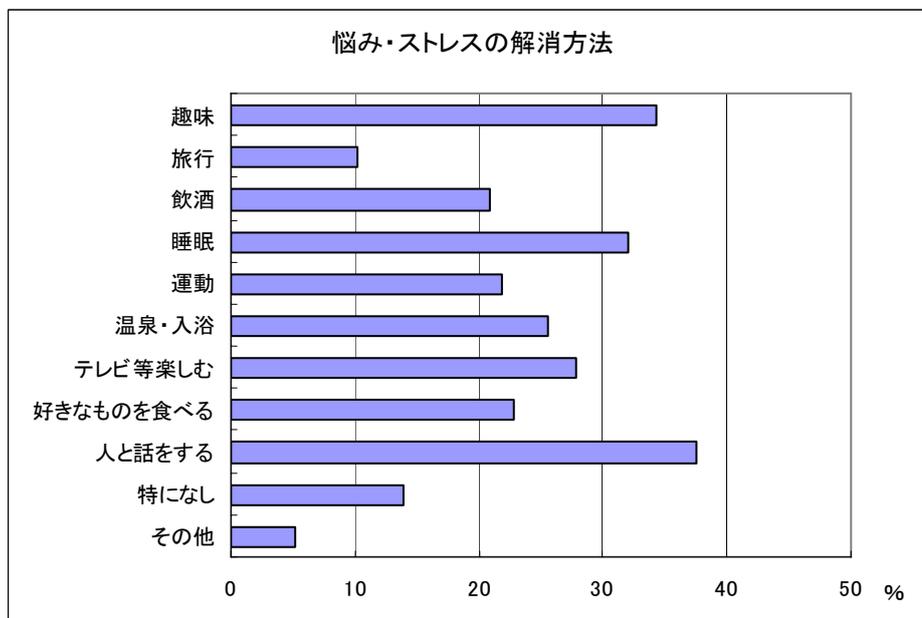
これを年齢別で見ると、20歳代、30歳代が高いことから若い時からストレスの解消法を身につけていくことが大切です。

また、悩みを相談する相手がいない人は、24.3%となっており、気軽に相談できる環境づくりも必要です。



2. 悩み・ストレスの解消方法

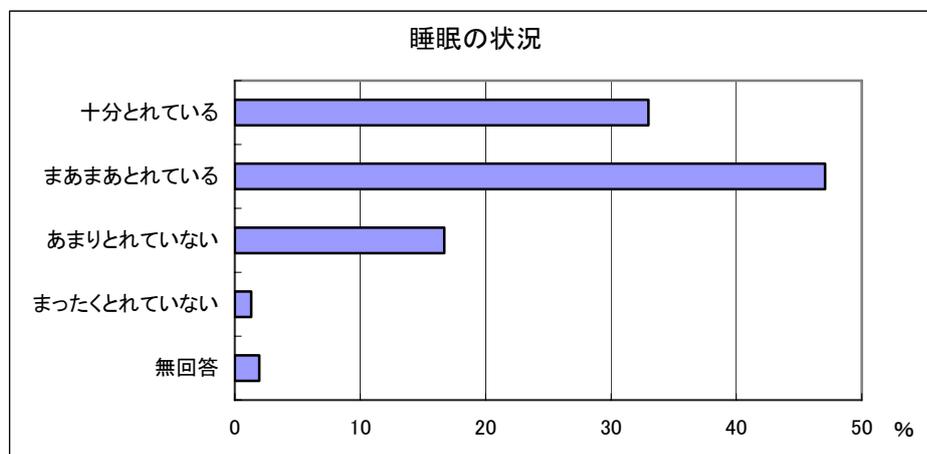
悩みやストレス解消のためいろいろな方法がとられていますが、「人との対話」が37.5%で最も多く、次いで「趣味」が34.3%、「睡眠」が32.1%、「テレビ等を楽しむ」が27.8%となっています。悩みやストレス解消のため、趣味やサークル活動等による自分にあった解消法を持つことが大切です。

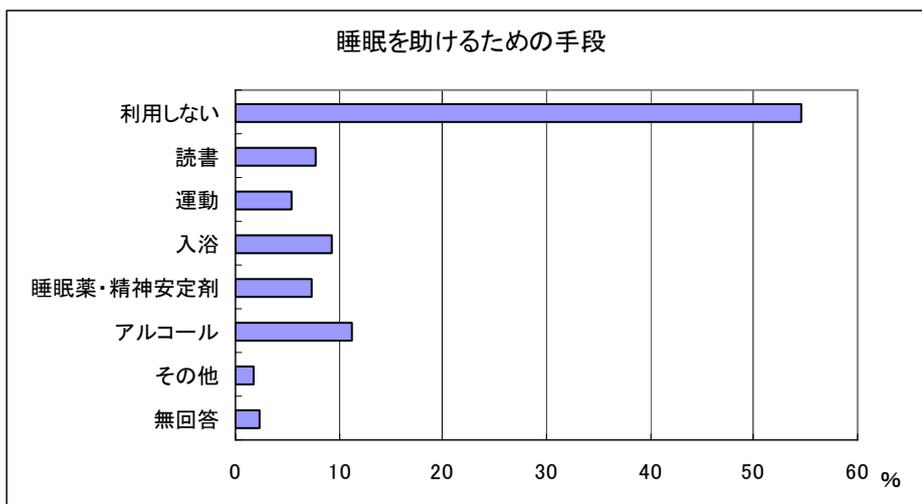


3. 睡眠の状況

睡眠は休養にとって大変重要な要素となっていますが、睡眠について「十分とれている」が33.0%、「まあまあとれている」が47.1%で合わせて80.1%となっており、5人に4人はほぼ十分な睡眠がとれていると回答しています。

また、一方で睡眠を助けるため「アルコール」の利用が11.3%、「睡眠薬や精神安定剤」の利用が7.4%となっており、合わせて18.7%で、年代別では50歳代の人が一番多くアルコールや薬に頼って睡眠を確保しています。





健康課題

☆悩み、ストレスを感じている人が全国、全道平均より高く、特に 20 歳代と 30 歳代に悩み・ストレスを持つ人が多くみられることから、若い時からストレスなどの解消方法を身につけていくことが必要です。

☆アルコールや薬の睡眠補助品を利用している人が 18.7%いますが、利用しなくても適正な睡眠がとれる方法をみつけることが必要です。

☆悩みを相談する相手がいない人は 24.3%いることから、気軽に相談できる環境づくりが必要です。

目 標

☆自分に合ったストレスの解消方法を身につけよう。

☆自分の時間をみつけ、心のリフレッシュをしよう。

指 標	現 状	市の目安	道の目安	国の目安
睡眠を十分とれていない人	18.0%	14.4%	17%以下	21%以下
睡眠のため薬やアルコールを使う人	18.7%	15.0%	5%以下	13%以下
悩みストレスを感じた人	68.1%	54.5%	52%以下	49%以下
悩みの相談相手がいない人	24.3%	19.4%	—	—

*市の目安は、現状数値にプラスマイナス 20%を乗じて設定しました。

目標達成に向けての取り組み

◇市民の健康づくりへの心がけ

- ・適切な睡眠を確保するため、規則正しい生活リズムに努める。
- ・趣味や旅行、スポーツなどを通し、人と交流しストレスを解消する。
- ・戸外での運動など、自然とふれあいストレス解消や心身のリラックスに努める。
- ・家族や友人など、悩みを話せる人をつくる。
- ・悩みなどの解消のため、相談機関を有効に利用する。
- ・計画的に休暇をとり、心身をリフレッシュする。
- ・自分にあったストレスの解消方法を身につける。
- ・薬やアルコールに頼らない睡眠の確保を工夫する。

◇市民の健康づくりを支援する取り組み

- ・趣味や軽運動などのサークルや団体などの情報を提供する。
- ・散歩やウォーキングなどに適した場所の情報を提供する。
- ・休養に関する健康教育を行う。
- ・各団体、事業所などが実施する健康教育を支援する。
- ・心の健康相談に努めるとともに、相談機関の情報を提供する。

