
Ⅱ ライフステージに応じた 心身機能の維持・向上

施 策 分 野

- ・ こころの健康づくり
- ・ 次世代の健康づくり
- ・ 高齢者の健康づくり

1. こころの健康づくり

I 現状と課題

「こころが健康であること」は、人々が生き生きと自分らしく生きるための重要な条件であり、生涯にわたって QOL に大きな影響を与えるものです。

「こころが健康である状態」について、厚生労働省の「健康日本 21」に関する記載からみると、自分の感情に気づいて表現できる(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができる(知的健康)、他人や社会と建設的で良い関係を築ける(社会的健康)、自分の人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する(人間的健康)とされ、ここからもこころの健康が生涯にわたって人々の生活の重要な要素であることが確認できます。

こころの健康には個人の資質や能力の他に身体的な状況、社会経済状況、職場や居住地の環境、人間関係など多くの要因が関係しますが、特に身体の状況とこころは相互に強く関係しています。脳を含めた体の中では、自律神経系、内分泌系および免疫系が複雑に絡み合いながら、こころと身体の間を調節しているとされています。ストレス状態が長く続くと、これらの3つのシステムのバランスが崩れ、こころだけでなく身体の病気を引き起こすことになります。適度な運動、バランスのとれた食生活、疲労を回復し体力と気力を養う休養は、こころの健康を保つ基礎となる重要な要素であり、加えて十分な睡眠をとりストレスとうまく付き合うことがこころの健康づくりに欠かせません。

ストレスへの対策として、一人ひとりのストレスへの対応能力を高めることが挙げられます。具体的には、ストレスについて正しく知る、健康的な生活習慣を継続する、自分の置かれたストレス状態を正しく把握する、自分なりのリラックス方法を身につける等があります。

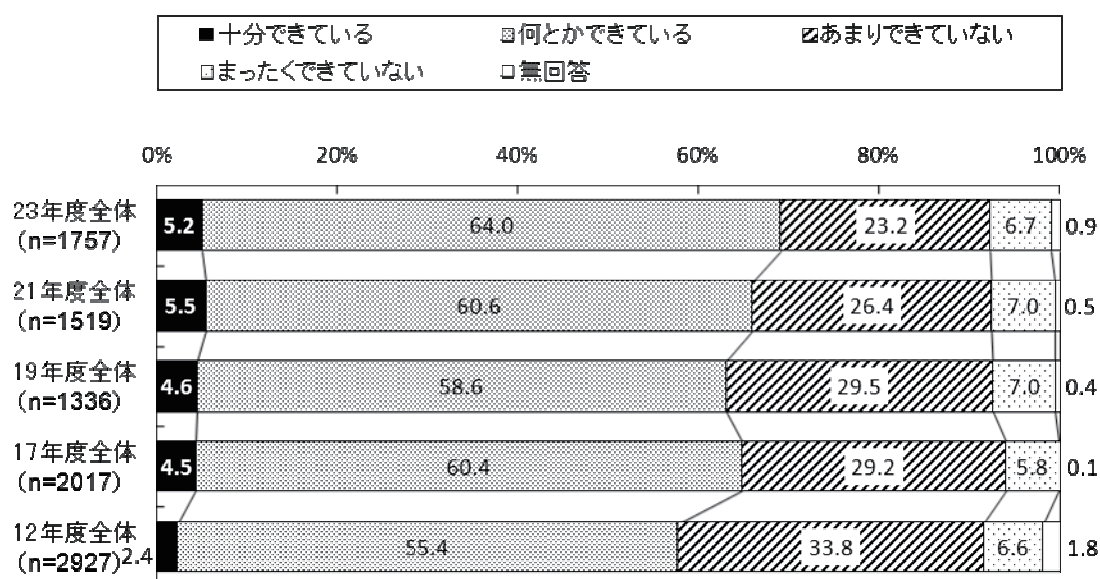
個人の受けるストレスの影響は、家族、友人、知人、職場や地域の周囲の人々からのサポートによって緩和されます。過剰なストレスにさらされている個人の側からサインを出すとともに、求めに応じて個人を支える周囲が理解し、協力できるような環境作りも重要です。

また、ストレスの大きさを個人の対応能力を超えないようにすることができれば過度の影響を避けることができます。社会経済的環境や職場環境などを含め、よりストレスの少ない社会を目指す全体としての取組が必要です。

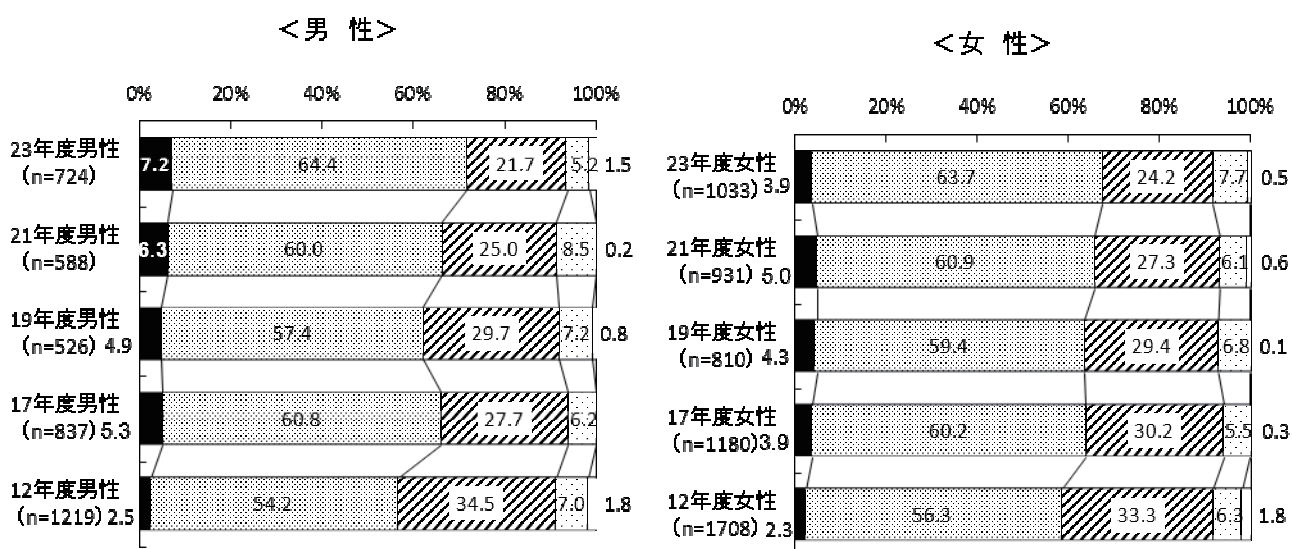
ストレスの解消状況について、生活習慣アンケートの結果を経年比較すると、全体では《できている》の割合が増加傾向にあり、平成23年度調査では最も割合が高くなっています。性別でも、男女とも《できている》の割合は増加傾向にあり、平成23年度調査では最も割合が高くなっています。

ストレスの解消状況（平成23年度 生活習慣に関するアンケート調査）

問17-1 不満・悩み・苦勞・ストレスの解消状況（全体）



問17-1 不満・悩み・苦勞・ストレスの解消状況（性別）



※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

こころを健康な状態に保つ取組と併行して、こころの健康を損ねたりこころの病気となった人々の早期発見・早期対応の取組を進める必要があります。

特に、自殺については近年の社会問題となっており、総合的な対策を行っていく必要があり、うつ病等の精神疾患の正しい知識の普及を図るとともに、こころの不調を感じたら、気軽に相談できる相談体制の充実を図ることが大切です。

また、睡眠は休養の大事な一つですが、睡眠の質等はメンタルヘルスの重要な観点であるとともに、不眠はうつ病の身体症状として本人のみでなく、周りの人も気づくことのできる症状であり、早期発見・早期治療の鍵として睡眠とこころの健康の正しい知識を普及することも大切です。

睡眠対策も重要な要素ですが、「休養」の項に記載します。

Ⅱ 目標

目標項目		現状（H22 年）	目標（H34 年）
自殺者の減少 (人口 10 万人当たり)	男性	29.9	25.1 (H28 年)
	女性	13.4	10.1 (H28 年)
気分障害(注 1)・不安障害(注 2)に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少			平成 25 年度調査 結果により設定
メンタルヘルス(注 3)に関する措置を受けられる職場の割合の増加			平成 25 年度調査 結果により設定
自分には良いところがあると思う児童の増加		75.8% (H24 年度)	増加へ

注 1 気分障害：ある程度の期間にわたって持続する気分（感情）の変調により、苦痛を感じたり、日常生活に何らかの支障をきたしたりする状態のこと。うつ病などがある。

注 2 不安障害：不安が強く、行動や心理的障害をもたらす症状を総称して不安障害と呼ぶ。

注 3 メンタルヘルス（mental health）：精神面における健康のことである。心の健康、精神衛生、精神保健と称され、主に精神的な疲労、ストレス、悩み、などの軽減・緩和とそれへのサポート

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

- 1 こころの健康や病気、こころの健康を保つためのセルフケアについての知識について普及啓発します。
- 2 悩みや問題を抱えた方が、一人でそれを抱え込むことのないよう、多様な機関による相談体制の充実とその周知を図ります。
- 3 多様な相談機関の間の連携を強化し、こころの健康を損ねた人に対し早期に適切な対応ができるよう体制を整備します。
- 4 かかりつけ医と精神科専門医の連携体制づくりを進めます。

Ⅳ 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇生活リズムを整え、自分にあったストレス解消方法を実行しましょう。 ◇ストレスへの対応が困難な時には周囲に相談しましょう。
市町村	◇こころの相談、育児不安への対応等、身近な相談の場を提供します。
学校	◇相手を思いやるこころを育み、こころの健康づくりを推進します。
職場・企業	◇こころの不調を気軽に相談できる職場環境づくりを推進します。
保健医療 専門職・団体	◇こころの健康を損なわない予防の知識の情報を発信します。 ◇こころの健康に関する相談に応じ、治療が必要な場合に対応します。
医療保険者	◇特定保健指導等の機会を通じ、こころの健康の大切さを周知します。