

3 休養・メンタルヘルス

メンタルヘルスは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

メンタルヘルスを保つためには、適度な運動やバランスのとれた食事のほか、日常的に質量ともに十分な睡眠をとり、余暇等で体やこころをリフレッシュし、ストレスを上手に解消するなど、日常生活の中にうまく休養を取り入れた生活習慣を確立することが大切です。

睡眠不足は、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、事故のリスクを高めるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠障害は、こころの病気の一症状としてあらわれることも多く、こころの病気の症状の悪化や再発のリスクも高めます。さらに、近年、睡眠不足や睡眠障害が、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化の要因であること、心疾患や脳血管障害を引き起こすことが報告されています。

自殺は、その原因として、うつ病などのこころの病気の占める割合が高いといわれています。こころの病気には多くの効果的な治療法があるため、早期診断・早期治療が重要ですが、現実には、こころの病気にかかった方の一部しか医療機関を受診しておらず、精神科医の診療を受けている方はさらに少ないと報告されています。自殺を減少させるためには、自分自身や周りの方が、こころの変調や病気に早期に気づき、適切な保健医療サービスにつなげていくことが重要であり、そのためには市民一人一人がメンタルヘルスへの理解を深め、社会全体でメンタルヘルス対策に取り組む必要があります。

【現状と課題】

- 前計画において、睡眠による休養が十分とれていない者の割合は増加（悪化）しており、睡眠状況を性・年齢別にみると、「睡眠があまりとれていない」、「ほとんどとれていない」と回答した割合は、男性で40・50・20歳代、女性で30・10・40歳代が3割を超えています。また、最近1か月間にストレスを感じた者の割合には変化がありませんでした。

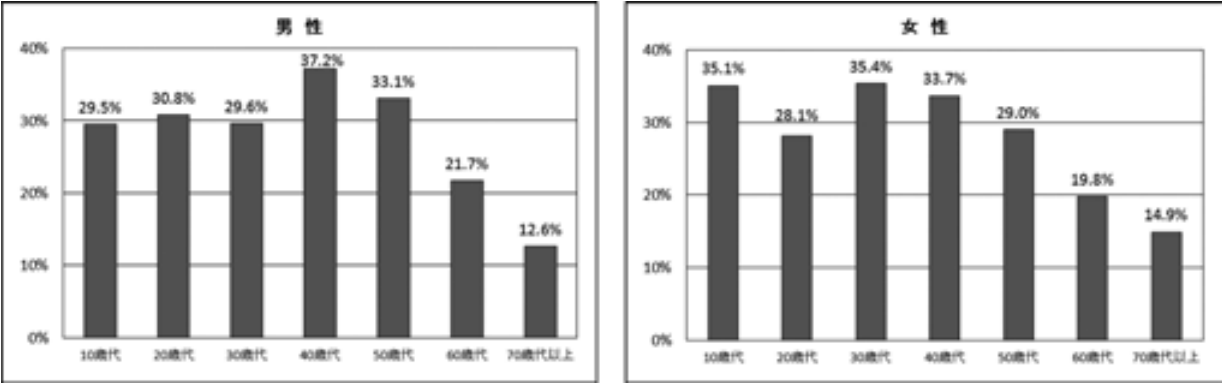
睡眠を十分とり、ストレスと上手に付き合うことによってメンタルヘルスを保つためには、睡眠やストレス解消に関する正しい知識を普及啓発し、ストレス解消を実践するための情報の提供を行うことが必要であり、特に40・50歳代の働き盛りの世代を対象にした取組が必要です。

- 本市の自殺者数は、近年、わずかながら減少傾向を示しているものの、平成10年以降、毎年200人を超える状況が続いています。

自殺の原因となるこころの病気を早期に発見し、早期支援・早期治療につなげるため、メンタルヘルスに関する知識の普及啓発を図り、市民の理解を深める必要があります。特に自殺者数の多い40歳代、50歳代等の働く世代を対象に、企業等と連携した職場におけるメンタルヘルス対策に取り組む必要があります。また、メンタルヘルスに関する相談に対応できる者の数については大幅に増加（改善）しましたが、悩みやストレスの内容等、個人の状況に応じた専門的な相談を受けやすくするため、引き続き、相談窓口等についての普及啓発を行う必要があります。

第2章 基本方針を実現するために取り組む生活習慣等に関わる分野ごとの施策
3 休養・メンタルヘルス

■ 睡眠による休養が十分とれていない者の年代別割合（平成23年度）



出典：広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

【施策の方向性】

(1) 睡眠やストレス解消による心身の疲労回復と健康保持

生涯を通じてメンタルヘルスを保つため、睡眠やストレス解消に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、ストレス解消を実践するための情報提供に取り組みます。

主な事業・取組

主な事業・取組	概要の説明
健康教室、健康相談（休養）	保健センターにおいて、睡眠やストレス解消の実践に生かすため、健康教室や健康相談を行う。
余暇活動等に関する情報提供	日常生活の中に休養を取り入れ、ストレスを上手に解消するため、余暇活動等に関する情報を提供する。
公園のバリアフリー化（再掲）	高齢者、障害者を含め、すべての市民が健康づくりや余暇活動など様々な活動を気軽に行うことができる公園とするため、公園のバリアフリー化を進める。

(2) メンタルヘルス対策

自殺の原因となるこころの病気を早期に発見し、早期支援・早期治療につなげるため、メンタルヘルスに関する知識の普及啓発を図ります。特に自殺者数の多い40歳代、50歳代等の働く世代を対象に、企業等と連携した職場におけるメンタルヘルス対策に取り組みます。また、個人の状況に応じた専門的な相談を受けやすくするため、引き続き、相談体制の充実を図ります。

主な事業・取組

○メンタルヘルスに関する知識の普及啓発

主な事業・取組	概要の説明
女性のための健康講座	男女共同参画推進センターにおいて、女性の健康づくりに関する講座を開催する。

産後の母親の心身の健康に関する普及啓発（再掲）	産後うつ病等の早期発見・対応を図るため、産後の母親の心身の変化や産後うつ病についての啓発用リーフレットを出生届時等に配付する。
心の健康づくり大会等	精神保健福祉センターにおいて、メンタルヘルスに関する知識を広く普及啓発するため、心の健康づくり大会や心の健康に関する講演会を開催する。
精神保健福祉に関する普及啓発	保健センターにおいて、メンタルヘルスや精神障害に対する正しい知識・理解の促進のため、地域団体等と協力し、地域住民を対象とした講演会・地域交流会・精神保健福祉ボランティア養成講座等を開催する。また、メンタルヘルスに関するパネル展示やリーフレットの配布を行う。
うつ病・自殺予防に関する普及啓発	自殺やうつ病等の精神疾患に関する正しい理解の促進のため、うつ病・自殺対策に関するシンポジウムの開催、リーフレットの作成・配布等を、自殺予防週間（9月10日～16日）や自殺対策強化月間（3月）に合わせて実施する。

○企業等と連携した職場におけるメンタルヘルス対策

主な事業・取組	概要の説明
企業と連携した健康教室（メンタルヘルス）	従業員やその家族等のメンタルヘルスへの理解を深めるため、企業に出向いて健康教室を行う。
「広島市地域保健・職域保健連携推進協議会」事業（メンタルヘルス）	地域保健と職域保健の関係団体・機関等で構成する「広島市地域保健・職域保健連携推進協議会」において、職場のメンタルヘルス対策のための取組を行う。

○相談体制の充実等

主な事業・取組	概要の説明
男女共同参画推進センターにおける相談	男女共同参画推進センターにおいて、介護・家族・子育て・仕事・健康など、女性や男性が直面する様々な悩みや不安に対応する相談を実施する。
保健センターにおける精神保健福祉相談	保健センターにおいて、精神的な悩みや精神的な病気に対する相談に精神保健福祉相談員が応じる。また、日を定めて精神科医師が相談に応じる。
精神保健福祉センターにおける精神保健福祉相談	精神保健福祉センターにおいて、思春期の心の悩み、ひきこもり、家庭・職場における対人関係、うつ病など精神的な病気に関すること、アルコールなどの問題、自死遺族の心の痛みなどに関する相談を行う。
民生委員・児童委員等への研修	地域で活動する民生委員・児童委員等を対象にした自殺予防のための研修を実施し、併せて自殺予防に関する相談に応じ支援を行う保健師等との連携強化を図る。

うつ病・自殺対策相談機関職員への研修	保健センターや福祉事務所、消費生活センター、ハローワークなどの相談機関の職員を対象に、うつ病や自殺に関する基礎的な知識を習得し、自殺のハイリスク者の早期発見や自殺に関する相談に適切に対応できることを目的とした研修会を実施する。
うつ病・自殺対策相談機関実務者連絡会議	相談機関職員の資質向上や相互連携を図るための実務者連絡会議を開催し、事例検討・情報交換を行う。
かかりつけの医師と精神科医の連携強化	うつ病など自殺の危険性が高い方を早期に発見し、適切な精神科医療を受けられる体制を整備するため、広島市連合地区地域保健対策協議会等関係機関と連携しながら、かかりつけの医師と精神科医の連携強化を図る。
自殺者の遺族等への支援	精神保健福祉センターにおいて、自死遺族が心の痛みから回復する手助けとなるよう、遺族自身の体験や気持ちを安心して語り合える「分かち合いの会」の運営を支援する。また、自死遺族の心のケアのための講演会や、相談機関職員を対象とした、自死遺族に対する理解を深めるための研修会を実施する。
メンタルヘルスに関する相談窓口の普及啓発	メンタルヘルスに関する相談窓口を記載したリーフレットの作成配布を行う。

【目 標】

① 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少（再掲）

睡眠により休養をとることによって、心身の疲労が回復されることから、「睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（18.5％）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

② 週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少（再掲）

就業に伴う心身への過度の負荷は業務に過重感を与える要因となり、交感神経の緊張や精神的な疲労を介して、循環器疾患や精神疾患のリスクを高めると考えられます。過重労働を解消し、労働者が健康を保持しながら労働以外の生活のための時間を確保して働くことができるような労働環境を整備することが重要な課題であることから、「週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（50％減少）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

③ 自殺者の減少（再掲）

メンタルヘルス対策等に取り組むことにより「自殺者の減少」を目指し、広島市うつ病・自殺対策推進計画の目標（自殺死亡率14.8）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

④ 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（再掲）

こころの病気に対する理解を深め、適切な保健医療サービスを受けることによって、うつ病などの気分障害や不安障害に相当する心理的苦痛を減少させることができるため、「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」を目指し、国目標の減少率（10%）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

⑤ メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合の増加（再掲）

市民がメンタルヘルスに関して個人の状況に応じた専門的な相談を受けることができるよう、「メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合の増加」を目指し、目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

⑥ 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（再掲）

職場生活等において強いストレス等を感じる労働者は全国で約60%に上っており、精神障害に係る労災認定件数は増加傾向にある一方で、職場におけるメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は4割に満たないことから、「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」を目指し、国目標（100%）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）