

④ ころろ・休養分野

ころろの健康はいきいきと自分らしく生きるための重要な要件です。健康ながはま 21 第 3 期では、「生活リズムを整える」「家庭・地域とほどよいつながりが持てる」「ワークライフバランスがとれる」を具体的目標に掲げ、取り組んできました。その結果、今回の健康ながアンケートでは、「規則正しい生活をしている人」は、第 3 期の目標である男性 30%以上、女性 40%以上を達成しましたが、「睡眠による休養がとれている人」、「不安や悩みの相談相手がいる人」、「地域活動・学習・趣味・スポーツのための時間がとれている人」は目標を下回る結果となりました。特に睡眠不足を感じている人の割合は 25%と前回の調査を上回り、年代別でみると 60 歳以下で睡眠不足だと感じている人の割合が多いことがわかりました。これは、スマートフォンを含むモバイル端末の個人保有率の増加が睡眠不足の原因の一因となっているのではないかと推測されます。

生活習慣が乱れると、疲労感が蓄積され情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど生活に支障を来します。また、睡眠による休養が十分取れないことやストレスが長期間にわたり続くことでうつ病等の発症につながることも考えられるため、規則正しい生活を送ることはいきいきと自分らしく生きるために重要です。

また、うつ病等を発症させる要因となるストレスの度合いは、仕事や家庭生活、地域・個人の生活のバランスによって変わってきます。健康ながアンケートでは、「仕事」と「家庭生活」のバランスが取れること（ワークライフバランス¹）を理想としている人が最も多く、次いで「家庭生活」となっています。しかし、現実では「仕事を優先」する人が多く、「地域活動に参加するための時間」「学習・趣味・スポーツ等のための時間」を、「十分取れている」「まあ取れている」と答える人は少ない状況でした。不安や悩みの相談相手の有無についても目標を下回り、少子高齢化がすすみ、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化などにより、不安なことを相談できる相手がいない割合が増加し、仕事や家庭生活でのストレスを、地域活動や学習・趣味・スポーツで軽減させたり、気分転換を図ったりすることが十分できていない現実があることを物語っています。

以上のことから、目標を「ころろが健康で社会活動ができる」とし、具体的目標として、生活リズムを整えて、ストレス耐性を高めるために「生活リズムを整える」、家庭や地域で困ったことを相談し支え合える関係があることで抱える問題が深刻化しないため「家庭・地域とほどよいつながりが持てる」、地域活

¹ 「仕事と生活の調和」の意味で、国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活等においても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会を目指すもの（仕事と生活の調和憲章）

動や学習・趣味・スポーツを行うことでストレス軽減や気分転換が図れ、相談しやすい人間関係をつくりやすいことから「ワークライフバランスがとれる」を引き続き推進していきます。

評価指標として、身体生理面からこころの健康を保つため、生活リズムを整える基礎となる「規則正しい生活をしている人の増加」、「睡眠による休養がとれている人の増加」、様々な問題を本人や家族だけで抱え込むと、こころが病気になるに重症化するため「不安や悩みの相談相手がいる人の増加」及び家庭生活や仕事の苦勞によるストレスを適度に緩和させるために「“地域活動に参加するための時間”と“学習・趣味・スポーツ等のための時間”が取れている人の増加」を掲げ、この分野を評価します。

● 目標 こころが健康で社会活動できる（※〈〉内はH27県の数値）

具体的目標	評価指標	直近の状況 (出典)	目標値	対策	
				個人で心がけること	行政や関係機関の取組
生活リズムを整える	規則正しい生活をしている人の増加	男性:33.6% 女性:41.9% (健ながアンケート)	男性:35%以上 女性:45%以上	・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる	・こころの健康と生活リズムの関連性について啓発をする
	睡眠による休養がとれている人の増加(睡眠が「十分とれている」「まあとれている」人の割合)	75.0%〈75.0%〉 (健ながアンケート)	80%以上	・朝食を抜かず、三食規則正しく食べる	・働き方改革により、時間外労働の減少に努める。
家庭・地域でほどよいつながりがもてる	不安や悩みの相談相手がいる人の増加	76.1% (健ながアンケート)	85%以上	・悩みや不安をもつ人に声をかける ・地域の公民館活動等に参加する ・家族とのコミュニケーションをもつ ・家庭や地域で役割をもつ	・地域で人との交流の場をつくる ・家族・隣近所の声かけ運動の推進をする
ワークライフバランスがとれる	「地域活動」「学習・趣味・スポーツ」のための時間が取れている人の増加(「十分取れている」「まあ取れている」)	地域活動:37.0% 学習・趣味・スポーツ:40.2% (健ながアンケート)	地域活動:40%以上 学習・趣味・スポーツ:50%以上	・地域活動や個人の時間をつくる ・自分にあった生きがい、趣味をもつ	・職場におけるストレス(残業等)について、関心を高められるよう啓発を行う。 ・企業向けの講座をする ・趣味やスポーツ活動の振興に努める