

第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」

vol.9

今回は「心もいきいき働き盛りの健康づくり」についての内容をお知らせします。

こころの健康づくり

○現状と課題

こころの元気度

- ・「心が元気な人」(※)の割合が5年前の68.9%に比べ、52.2%と大きく減少しています。
- ・「ストレス解消法がある人」は10年前の52.3%から63.3%に増えました。
- ・「趣味を楽しむ時間がある人」は5年前より減っています。

『平成20～23年特定健診問診票』より

睡眠による十分な休養がとれている人は男女ともに多くなっていますが、県平均を下回っています。

(※)心が元気な人…「今、心は元気ですか？」との設問に対し、「①とても元気 ②ちょっと元気 ③元気 ④あまり元気でない ⑤元気でない ⑥すごく元気でない」の回答のうち、①②③を選んだ人の合計数の割合。



これらの結果から、ストレス解消法があっても、忙しい中で趣味を楽しむ時間が持てず、その結果「心が元気な人」が減っていると考えられます。ただ、「睡眠による休養」がとれている人が増えていることから、部分的には改善していることもわかります。

自殺死亡率の推移

自殺死亡率(人口10万対)			
	平成17年	平成20年	平成23年
白鷹町	30.8	25.5	33.1
山形県	31.1	28.8	22.8
全国	24.2	24.0	22.9

(※)人口10万対…人口10万人あたりに換算
人口動態統計・山形県保健福祉統計より

表のとおり自殺の死亡率は年によってもばらつきがありますが、最新の結果では国や県よりも高いことがわかります。



○施策と取り組み

- *心が元気な人の増加と自殺者の減少のため、職場や地域に働きかけて、こころの健康を支える仕組み作りに努め、下記の取り組みをすすめます。
 - ・休養や睡眠、ストレスコントロールのための情報提供
 - ・こころの健康相談体制の充実

○実践しよう

- *休養や睡眠を十分とりましょう
- *ストレスとうまく付き合いましょう
- *一人で悩まず、まわりに相談しましょう

詳細は町のホームページをご覧ください。

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係
☎86-0210