

健康しょうない21計画（第4次）

計画内容を3回に分けて紹介しています。今回は2回目です。 ■問合せ：保健福祉課健康推進係 ☎0234-43-0820

休養・睡眠、こころの健康

現状

- ・小中学生へのアンケート結果では、睡眠を「十分とれている」「まあまあとれている」合わせて80.6%であり、前回調査から1.9%低下している。
- ・小学6年生で8時間、中学3年生で6時間の割合が多くなっており、睡眠時間が不足している。
- ・60～80歳代で睡眠時間8時間以上の割合が35%と、床上時間の過剰が心配されている。
- ・悩みやストレスを感じている人は若い世代に多い。

主な目標指数

睡眠による休養が十分とれている人の増加

目標 80.0%
(現状78.6%)

改善例

- ①適度な睡眠・休養を心がける
- ②ストレスをため込まない



Point 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、大人は6時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

睡眠の不調、睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

現状

- ・2018～2022年の自殺者数は合計20人（男性14人、女性6人）で、年代別では70代男性に多く、次いで50代男性、80代男性となっている。
- ・主な自殺の要因は、男性は失業（退職）や配置転換など仕事に関すること、女性は身体疾患に関する困難さ等が多い。

主な目標指数

心のサポーター数（延べ人数）

目標 2,100人以上
(現状1645人※R5)

自殺死亡率（人口10万人対）

目標 14.5人以下
(現状14.8人※R4)

改善例

- ①周囲の人や相談機関に相談
- ②電話やSNSで相談窓口につながる
- ③家庭や学校が悩みに気づきよく話を聞く
- ④悩んでいる人に声をかけ、相談機関につなぐ



Point

電話相談のほかにLINEやチャットの相談も可能な相談機関があります。



自殺対策

現状

- ・令和5年度、3～4か月児の父母の喫煙率が父34.1%母2.4%と、父が喫煙者である割合が高い。
- ・集落公民館の受動喫煙防止対策がまだまだ進んでいない。

主な目標指数

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合

男性 10.0%
(現状11.0%)
女性 2.0%
(現状2.0%)

集落公民館における受動喫煙防止対策推進割合

目標 100% (現状64.1%)

改善例

- ①飲酒・喫煙の害を学ぶ
- ②20歳未満と妊娠中の方は喫煙、飲酒をしない
- ③喫煙のマナーを守り、分煙に取り組む
- ④禁煙にチャレンジ
- ⑤適正飲酒を心がける
- ⑥アルコール依存の心配があったら専門機関に相談



Point

長期にわたる過度な飲酒は生活習慣病やうつ病などの健康障害などにつながります。飲酒・喫煙は、生活習慣病の危険因子ですが、予防が可能です。この機会に自身の飲酒・喫煙について見直してみたいでしょうか。



飲酒・喫煙