

4 休養・こころの健康

健やか山梨21 - 2008年版 -

<現状と課題>

- 睡眠による休養を十分にとれていない人の増加
- 自殺者の増加

基本指針

《取り組みの方向性》

- 積極的な休養とこころの健康に関する情報提供及び指導者の育成
- こころの健康に関する相談の充実・精神保健医療体制の周知
- 国、県、市町村及び関係機関等が連携した総合的な自殺予防対策の推進

◆ 評価

目標設定	目標値	ベースライン値	中間評価	直近実績値	評価
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	8%以下	9.5%(H11)	13.1%(H17)	10.2%(H23)	C
自殺者の減少 (数値は人口動態統計)	218人	248人(H17)	—	212人(H23)	A

A 目標に達した B 目標値に達していないが改善傾向にある C 変わらない
D 悪化している E 評価困難

【現状と課題】

○睡眠による休養を十分にとれていない人が依然として多い。

○自殺者の減少については目標を達成したものの、H23年の人口動態統計(厚生労働省)による本県の人口10万人当たりの自殺者数は25.1(全国ワースト12位)であり、全国平均(22.9)を上回っている。

【今後の方向性】

○心身共にバランスのとれた生活習慣の取り組みを推進するため、積極的な休養と心の健康に関する情報提供及び指導者の育成を図る。

○自殺防止対策は本県の重要課題であり、県を挙げて取り組む必要があるため、そのガイドラインとなる山梨県自殺防止対策行動指針をH24年9月に策定・公表した。この指針に基づき、行政や関係機関、民間団体等が連携・協力する中で、自殺防止対策を推進することとしている。

○また、知事をトップとする自殺防止対策推進本部を設置し、全庁挙げて自殺防止対策に取り組む体制を整える。

【参考】 健やか山梨21推進会議、構成団体の取組みの一部(H23)

健やか山梨21推進会議	こころと体の健康づくり「健やか樹海ウォーク」の開催
健やか山梨22推進会議・日本健康運動指導士会山梨支部	県民の日 ウォーキング教室
山梨労働局	メンタルヘルス対策支援事業、地域産業保健センター事業
市町村	(韮崎市)心の健康づくり講演会、(笛吹市)ゲートキーパー養成講習会、(昭和町)「よい眠りで健康になろう」学習会
県障害福祉課	メンタルヘルス推進事業、こころの健康統一ダイヤル、自殺予防推進大会
県精神保健福祉センター	こころの健康を考えるつどい
県保健福祉事務所	出張メンタルヘルス講座