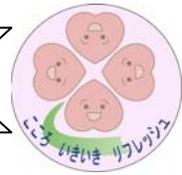


# 休養・こころの健康

大声で一日一回  
笑いましょう！



## 目標

- ・ ストレスをよく感じる人の減少
- ・ ストレスの解消ができている人の増加
- ・ 睡眠が十分とれている人の増加
- ・ 自殺者の減少

## これまでの主な取り組み

- ・ ストレス・うつ・不眠の対処法についての講演会・教室・イベントなど開催した。
- ・ 働き盛り層に対して、うつ病に関する正しい知識の普及活動・研修を実施した。(働き盛り層のメンタルヘルスセミナー、市民のためのメンタルヘルス講座など)
- ・ 推進団体やボランティア組織、地域の団体による啓発活動やチラシ作成を配布した。

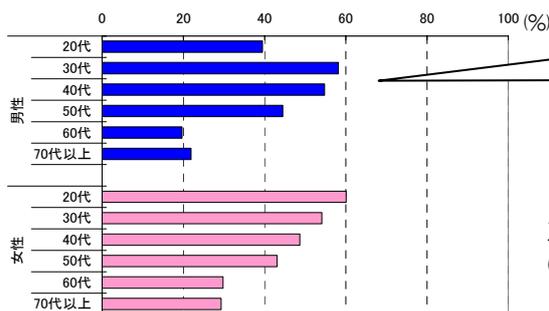
## 主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

	策定時	現状値	目標値	達成度
ストレスをよく感じる人の割合※1	37%	43%	14% (→ 今後は 37%に変更)	×
自殺者の減少※2	130人 (平成12年)	132人 (平成17年)	減少	×

データ出典 ※1 市民アンケート調査 ※2 岡山市保健衛生年報

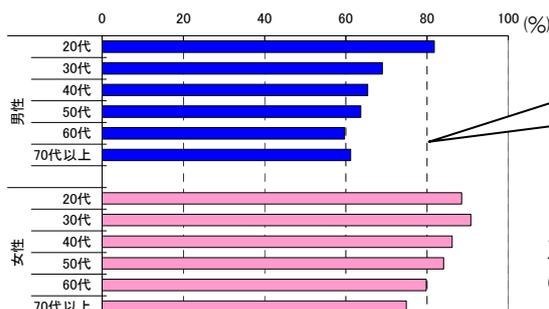
(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細はP.115から掲載しています)



男性は30代、女性は20代が最もストレスを感じている

ストレスをよく感じる割合

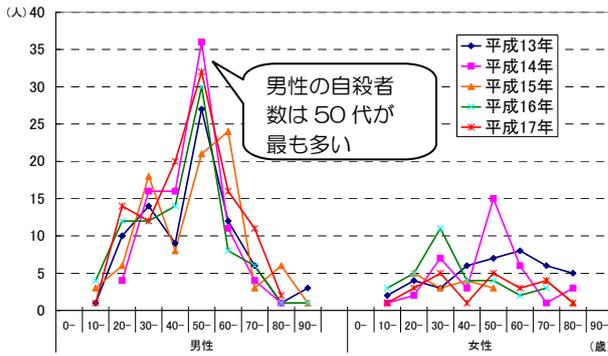
(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)



男性は年齢が高くなるほど、ストレス相談相手を持っていない

ストレスを感じたとき、相談できる人・場所がある人の割合

(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)

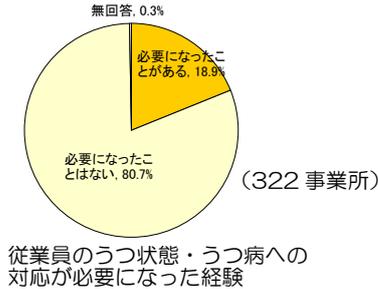
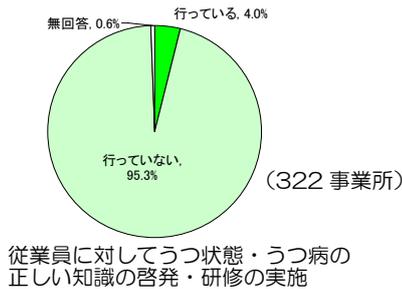


性・年代別自殺者数の推移(平成13～17年 岡山市)  
 (平成13年から平成17年までの人口動態統計から岡山市保健所管内の自殺死亡数を集計したもの 外国人含む)

自殺者数の推移(岡山市)  
 (平成13年から平成17年までの人口動態統計から岡山市保健所管内の自殺死亡数を集計したもの 外国人含む) (人)

平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年
124	126	110	120	132

- 事業所におけるうつ対策の状況(平成19年健康市民おかやま21中間評価 事業所アンケート)



## 現状と課題

- ・ ストレスをよく感じる人の割合は増加している。
- ・ 男性は年齢が高いほどストレス解消法を持っている割合が少ない。
- ・ 男性は、ストレスを感じたときに相談できる人・場を持っていない人が3分の1いる。
- ・ ストレスやうつ病などについて、職場で知識を得る機会は少ない。
- ・ 事業所としてうつ対策をしているのは1割未満と少ない。
- ・ ストレスやうつについて、地域から働いている人への働きかけは進んでいない。

## 今後の重点項目

- ・ 人と人のネットワークをつくる。
- ・ ストレス・うつ病について正しく知り、予防や適切な対処ができる人が増える。
- ・ 職場におけるストレス対策がすすみ、うつ病への理解が高まる。
- ・ 男性のストレス対策、自殺予防対策を進める。

## 今後の取り組み

- ・ 地域社会のなかでのコミュニケーションの機会を増やす。
- ・ 家庭や仕事などでストレスを感じたときに相談できる相手や場所を増やす。
- ・ 自分にあったストレス解消法を持つ。(特に中高年男性)
- ・ 働く人のストレス・うつに対して身近な地域から働きかける。
- ・ 産業界や産業保健関連機関と連携して、うつへの適切な対処法を職場で広げる。