

3 休養・こころの健康づくり

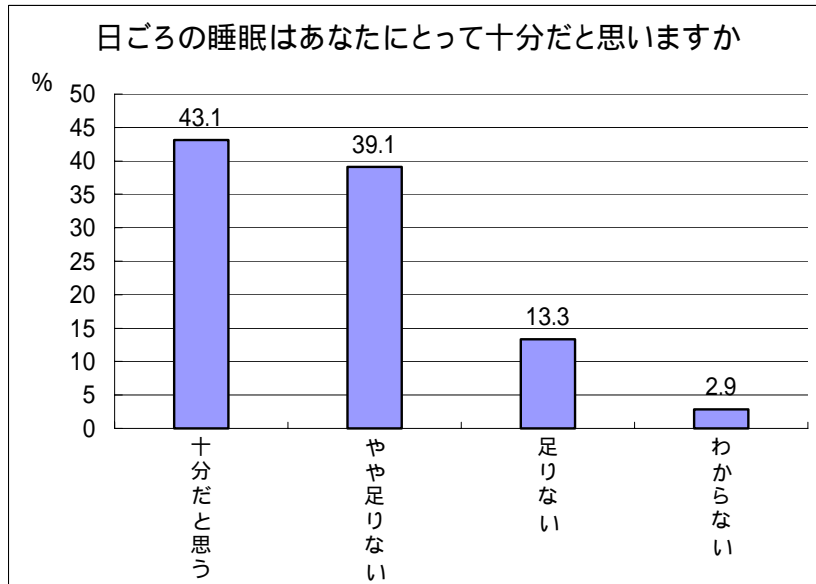
<p>実現したい目標</p>	<p>気分よく暮らそう 自分流のストレス対処法をもとう</p>
----------------	-------------------------------------

<p>生活スタイルの 提案 (市民の取組み)</p>	<p>十分な休養・睡眠をとろう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自分の時間を見つけよう 2. 十分な睡眠をとろう 3. 余暇を見直そう <p>気分転換しよう</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 外に出かけよう 5. 自然に触れよう <p>学校や職場以外にも自分の居場所を見つけよう</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 趣味をもとう 7. ボランティア活動やサークル活動に参加しよう <p>話し合える人をつくろう</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. 世代の違う人とも話をしよう 9. 家族や友人との時間をもとう
------------------------------------	---

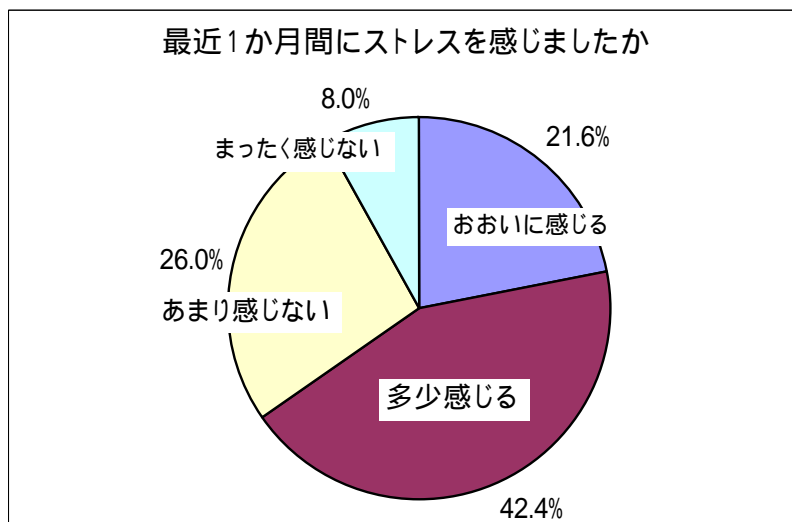
<p>健康づくり応援 環境の提案 (行政、健康関連 団体等の取組み)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. こころの健康の重要性とそれを保つための知識の普及啓発をします 2. 休養の効用に関する知識の普及に努めます 3. ボランティアコーディネーターを養成します 4. ボランティア活動・サークル活動の情報提供をします 5. 世代間交流を促進します 6. 保健センター、保育園、幼稚園、学校、職域、医療機関が連携を図り、ライフステージに応じた相談体制を充実します
--	---

現 状

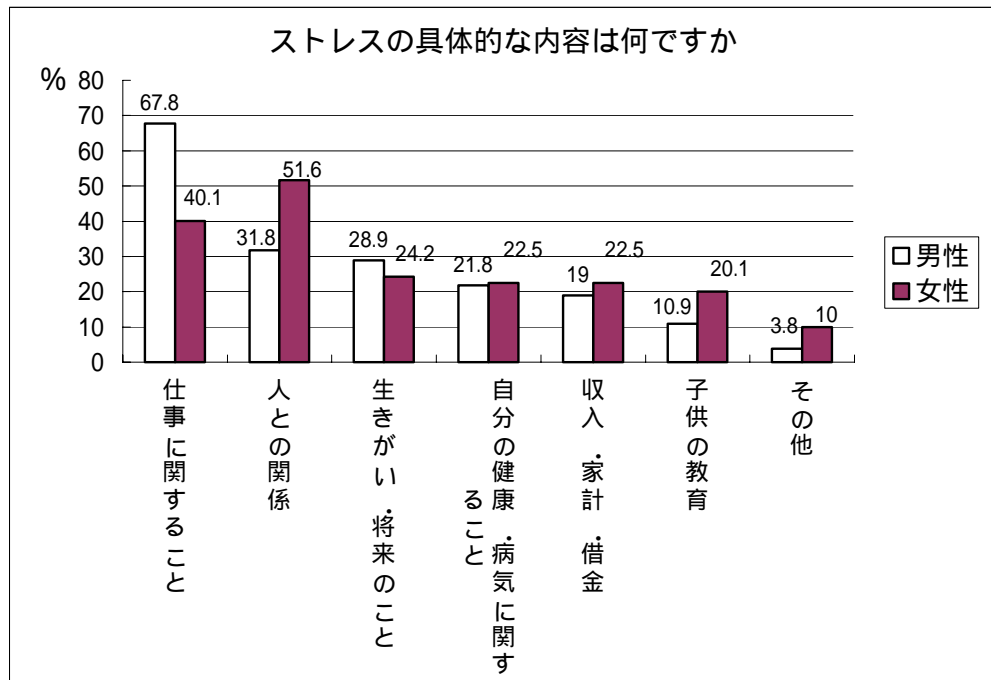
- 休養に欠くことのできない睡眠では、平均睡眠時間が6～8時間の人が全体の60.2%となっています。日ごろの睡眠はあなたにとって十分だと思いますか、という問いに対して睡眠が足りないと思っている人は52.4%となっています。



- 趣味をもっている人は66.0%となっていますが、趣味のない人は男性の22.8%に対して女性においては36.9%と多くなっています。
- ストレスを感じている人は64.0%となっています。



- ストレスの具体的な内容は、男性は仕事に関する事、女性は人との関係が多くなっています。



資料：愛知県「生活習慣関連調査」(平成12年) 高浜市「生活習慣関連アンケート調査」(平成14年)

課題

- 一人ひとりに合った量と質の高い睡眠の確保が必要です。
- 休養の時間を確保し、楽しみや生きがいに活用することが大切です。
- 過度のストレスは早期に発見し、早期に対応することが必要です。

用語説明

ストレス

こころに不安を生じさせ、意欲を減退させるなど、心身に悪影響を及ぼす可能性のある内的、外的刺激のことです。

ボランティアコーディネーター

ボランティア活動をしたい人とボランティアを必要としている人に双方の希望にあった活動を紹介したり、活動についての相談や助言、情報提供などボランティアに関することを業務としている人。