

3 休養・こころの健康づくり

	指 標	高浜市		愛知県		国		指標・目標値の考え方			
		現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値				
実現したい目標	気分よく暮らそう	睡眠が十分にとれていると思う人の割合		43.1%	47%以上			事業の介入効果として1割増を目標値とする。			
		ストレスを感じていない人の割合		34.0%	37%以上						
	自分流のストレス対処法をもとう	ストレスを感じた人の割合		64.0%	59%以下	67.1%	62%以下		54.6%	49%以下	健診時及び健康教育等あらゆる機会をと おしてストレスへの気づきや解消法を普 及啓発していくこととし、国と同様5ポ イント減を目標値とする。
		過度のストレスを感じた人の割合		41.3%	36%以下	28.3%	23%以下				事業の介入効果として5ポイント減を目標 値とする。
		趣味がある人の割合		66.0%	73%以上	74.1%	80%以上				趣味は生きがいにつながり、心の健康に とって重要な要素である。事業の介入効 果として1割増を目標値とする。
生活スタイルの提案 (市民の取組み)	十分な休養・睡眠 をとろう	1.自分の時間を見つけよう	自由に使える時間がある人の割	男性		84.1%	100%		自分で自由に使える時間は、すべての人 に必要であり、100%を目標値とする。		
			女性		92.7%	100%					
		2.十分な睡眠をとろう	睡眠が十分にとれていないと思う人の割合		52.4%	47%以下	49.3%	44%以下		23.1%	21%以下
	気分転換しよう	3.余暇を見直そう	趣味がある人の割合		66.0%	73%以上	74.1%	80%以上			実現したい目標と同様
		4.外に出かけよう									
	学校や職場以外にも 自分の居場所を見 つけよう	5.自然に触れよう									
		6.趣味をもとう	趣味がある人の割合		66.0%	73%以上	74.1%	80%以上			実現したい目標と同様
	話し合える人をつ くろう	7.ボランティア活動やサークル 活動に参加しよう	ボランティア登録会員数		1,114人	1,225人以上					ボランティア登録グループの会員数の増 加による事業の介入効果として1割増を 目標値とする。
		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	1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上 で楽しく30分以上かけてとる人の割合		60.5%	73%以上	65.1%	80%以上	56.3%	70%以上	楽しく食事をとることは、生への再生産 につながり心の健康にとって重要な要素 である。国と同様2割増を目標値とする。		
健康づくり 健康関連環境の提案 (行政の取組み)	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		ボランティアコーディネーター養成講座参加 者数							地域福祉計画、地域福祉活動計画に基づ き推進	
	4.ボランティア活動・サークル活動の情報提供をし ます		地域の社会資源データベース化と情報提供							地域福祉計画、地域福祉活動計画に基づ き推進	
	5.世代間交流を促進します		世代間交流の推進							地域福祉計画、地域福祉活動計画に基づ き推進	
	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										