

③休養・こころ(目標)

| | | 指 標 | 高浜市 | | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|
| | | | 平成21年度 現状値 | 目標 | | | |
| | | | | 前期 | 中期 | 後期 | |
| 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 | 43.4% | 44.0% | 45.5% | 47.0% | |
| | | ストレスを感じていない人の割合 | 29.6% | 29.8% | 30.0% | 32.0% | |
| | 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 | 59.4% | 58.0% | 56.0% | 54.0% | |
| | | 過度のストレスを感じた人の割合 | 29.6% | 28.9% | 28.0% | 26.0% | |
| | | 趣味がある人の割合 | 68.8% | 70.0% | 72.0% | 76.0% | |
| 生活スタイルの提案 (市民の取組み) | 1十分な睡眠をとろう | ①十分な睡眠をとろう | 睡眠が十分にとれていないと思う人の割合 | 45.1% | 44.5% | 43.0% | 41.0% |
| | | ②余暇を見直そう | 趣味がある人の割合 | 68.8% | 70.0% | 72.0% | 76.0% |
| | 2学校や職場以外にも自分の居場所を見つけよう | ①趣味をもとう | 趣味がある人の割合 | 68.8% | 70.0% | 72.0% | 76.0% |
| | | ②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 | 1737人 | 1760人 | 1780人 | 1800人 |
| | 3話し合える人をつくろう | ①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 | 66.6% | 67.5% | 70.0% | 73.0% |
| | (行政、健康づくり 健康関連団体等 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 | (新)こころの健康教育の実施 | 1回 | 1回 | 1回 | 1回 |
| 2.休養の効用に関する知識の普及に努めます | | | | | | | |
| 3.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 | | | | | | | |