

# 休養・こころの健康づくり

## 現状

### 睡眠不足・イライラ・ストレス社会の中で

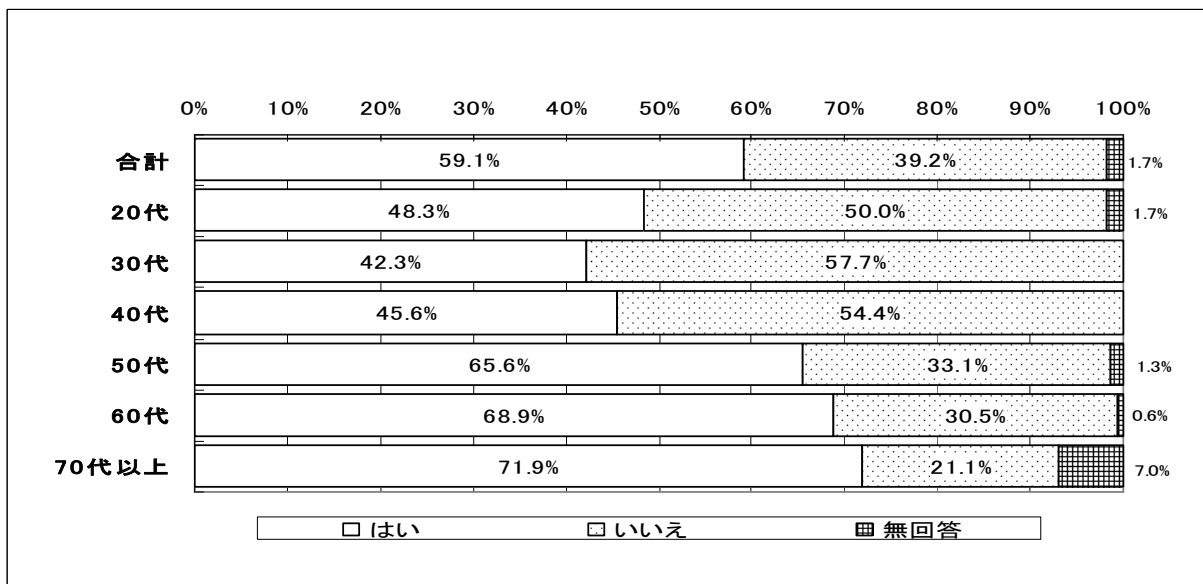
ぐっすり眠れると、身体の疲れも心のイライラも解消されます。十分な睡眠がとれて、朝さわやかな気分で起きることができれば、快適な一日が過ごせます。市民アンケートでは、全体で約4割、さらに20～40代では半数以上が睡眠不足を感じています。眠るための工夫をしている割合は年齢が高いほど高く、方法として、女性は入浴、30～50代男性はお酒、70代以上は睡眠薬が多いという結果が出ています。

現代は“ストレス社会”と言われる。過度のストレスは心身に大きな負担となります。上手にストレスを解消することで心身ともにバランスの取れた生活を送ることが出来ます。ストレスについての市民アンケートでは20～40代女性、30代男性の3割強が大いにあると答えています。また、悩んだときの相談相手は家族、友人が大多数を占めています。ストレスの解消法があると答えたのは女性の方が多く、解消法を見ると、男性は「趣味・スポーツ」「お酒を飲む」、女性は「話を聞いてもらう」「買い物」「何か食べる」が多くなっています。

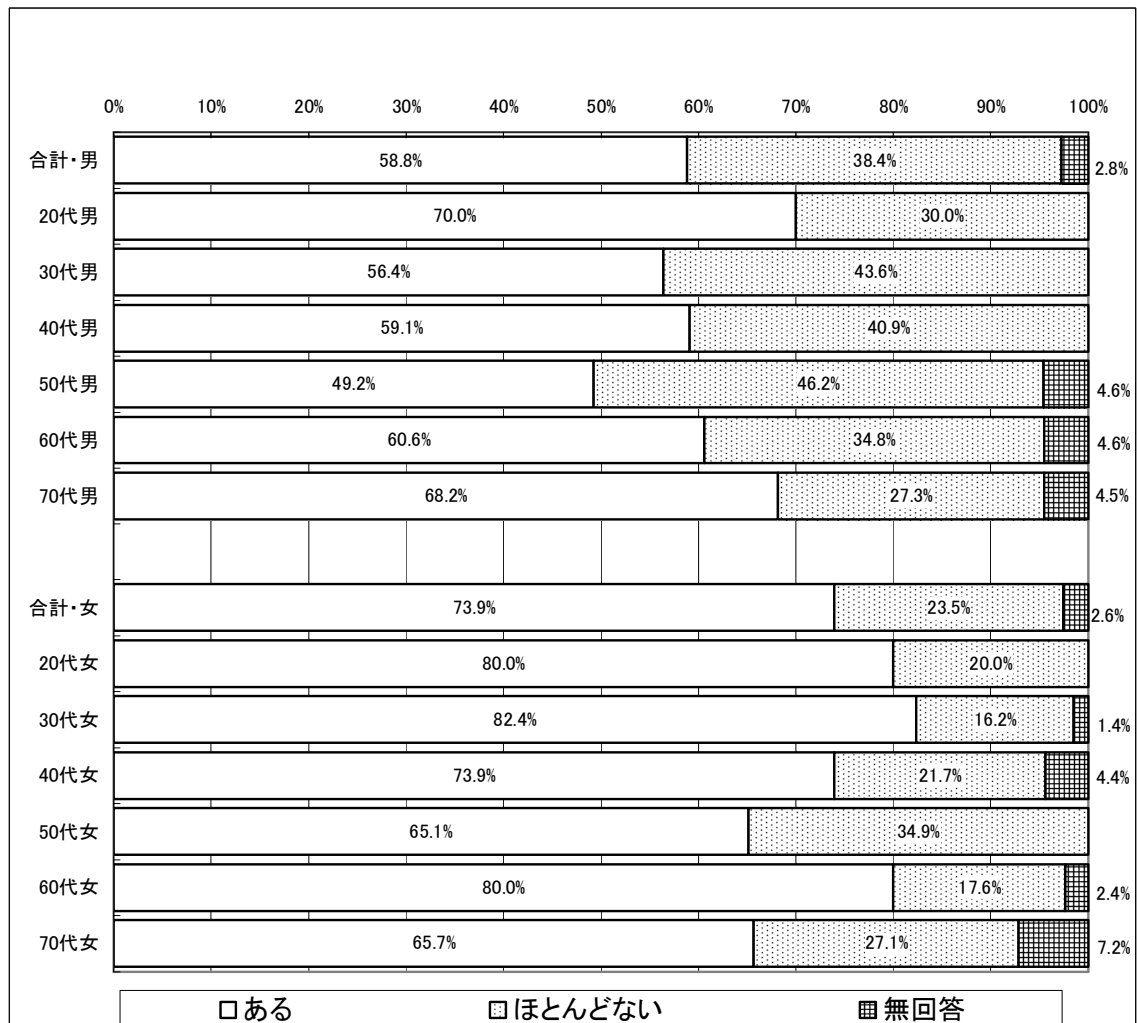
人と交流し、悩みやストレスを軽減することで、心に楽しみと余裕を持って毎日を過ごせます。市民アンケートによると、仕事以外で人と交流する機会は概ね女性のほうが多く、男女共に世代間の差はありませんでした。また、日常生活が充実していると感じている割合は20代女性が最も高く、20代男性が最も低く、男女を比較すると女性の方が充実感があるという結果が出ています。

### 【福生市民の健康に関するアンケートより】

問) 睡眠は充分にとれていると感じていますか。



**問) あなたは、仕事以外で人と交流する機会(趣味、友人と会う、ボランティア、町内活動等)がありますか。**



## 課題

## しっかり睡眠・すっきりストレス解消

### 睡眠不足を感じている人が多い

- ・睡眠不足と感じていても、なかなかとれないようです。
- ・自分の生活を見直し、十分な睡眠をとる必要があります。

### ストレスを感じている人が多い

- ・ストレスを上手に解消する必要があります。
- ・自分だけでなく、地域の支援も欠かせません。

## 目 標

こころも元気！元気のまちを目指しましょう

### しっかり睡眠、心も身体もはつらつと

- ◆上手に睡眠をとりましょう。
- ◆ストレスを上手に解消しましょう。
- ◆人と交流しましょう。
- ◆心の病を減らしましょう。

## 指 標

心のバロメーター

指 標	現 状	目 標
・自分が健康だと思っている人（問 40）	59.8%	↑ 増やす
・睡眠が充分に取れている人（問 33）	59.1%	↑ 増やす
・睡眠の確保のためにお酒や睡眠薬を使うことのある人（問 36-1）	37.4%	↓ 減らす
・ストレスを大いに感じた人（問 45）	22.1%	↓ 減らす
・ストレス解消法がある人（問 47）	66.9%	↑ 増やす
・仕事以外で人と交流する機会がある人（問 48）	67.5%	↑ 増やす

## 取 り 組 み

上手にコントロール・地域との交流を！



### ひとりひとりの取り組み

- 上手に休暇をとりましょう。
- 昼間、適度に身体を動かす習慣をつけましょう。
- 気分転換できる趣味を持ちましょう。
- 時には手を止めてひと息つきましょう。
- プラス思考でいきましょう。
- ボランティア活動に参加しましょう。

- 気のおけない人とおしゃべりしましょう。
- レクリエーションをしましょう。
- 心からのサインを見逃さず、1人で悩まず相談しましょう。



### 地域での取り組み

- 気軽に挨拶しましょう。
- 一人暮らしの人に声かけしましょう。
- 隣組・町会の行事に誘い合って参加しましょう。



### 行政での取り組み

- 生活リズムや睡眠についての正しい知識の情報提供をします。
- ストレス解消法を提案します。
- 生きがいづくりの場（ボランティア、文化活動、スポーツ等）の情報提供をします。



### 健康一口メモ

#### 眠れないときには？

よく眠るためには、騒音、外光、適温、まくらの高さ、掛け布団の重さなどの条件を整えることが必要です。極端な空腹は眠りをさまたげるので、温かい牛乳などごく軽いものをとること、体操など軽い運動をして、神経や心の興奮・疲れを身体の疲れに変えるなどの方法もあります。

～東京都衛生局「生活習慣改善指導推進事業マニュアル」より～

