

### 3 休養・こころの健康

目指すまちの姿3

**こころの健康を保ち、  
すっきりした気持ちで  
明日を迎えられるまち**

～十分な休養をとり、  
ストレスを上手に解消しましょう！～

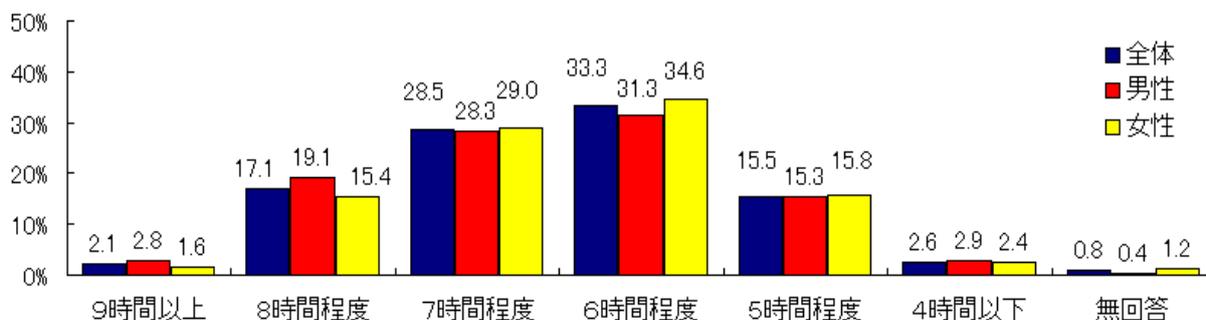
## 1 柏市の現状及び健康課題

休養・こころの健康に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

### 柏市の現状データ ①

#### ◆睡眠時間

図18 成人の睡眠時間（平成23年度）

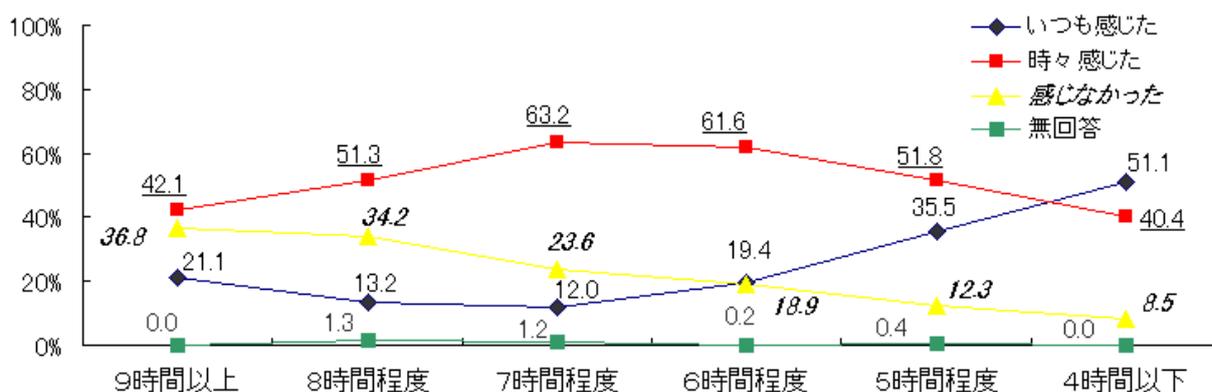


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ 普段の睡眠時間については、「6時間程度」33.3%（男性31.3%、女性34.6%）、「7時間程度」28.5%（男性28.3%、女性29.0%）、「8時間程度」17.1%（男性19.1%、女性15.4%）、「5時間程度」15.5%（男性15.3%、女性15.8%）などです。

#### ◆睡眠時間と最近1か月間のストレスの有無

図19 成人の睡眠時間と最近1か月間のストレスの有無（平成23年度）

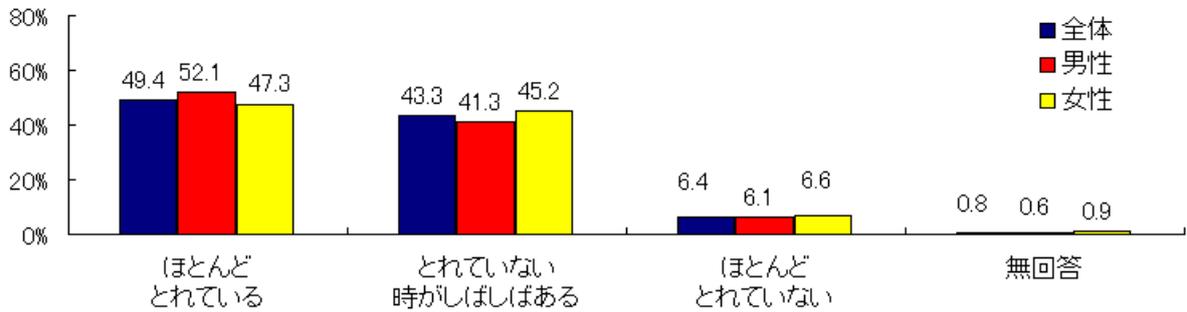


「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

- ・ 睡眠時間と最近1か月間のストレスの有無については、ストレスを「いつも感じた」と「時々感じた」を合わせた『感じた』が、睡眠で「4時間以下」91.5%、「5時間程度」87.3%、「6時間程度」81.0%、「7時間程度」75.2%、「8時間程度」64.5%、「9時間以上」63.2%です。

◆睡眠による休養の質

図20 成人の睡眠による休養の質（平成23年度）

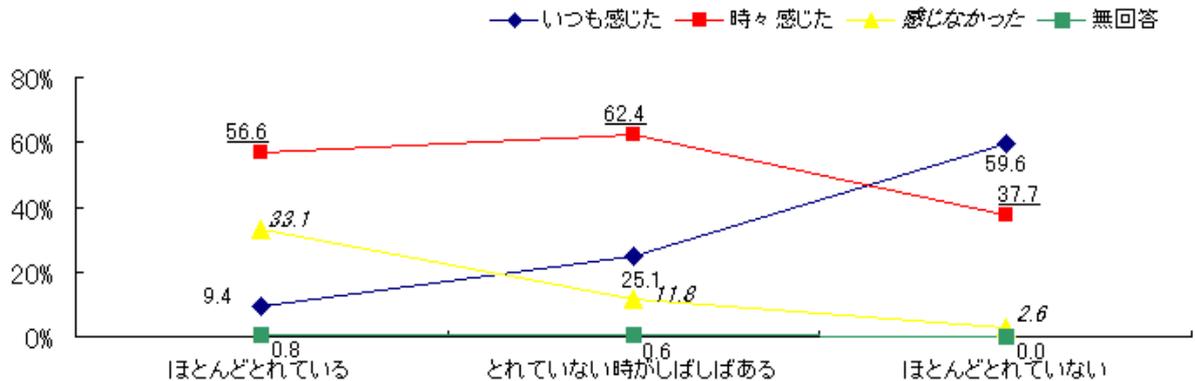


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・睡眠によって休養が十分とれているかについては、「ほとんどとれている」49.4%（男性52.1%，女性47.3%）、「とれていない時がしばしばある」43.3%（男性41.3%，女性45.2%）、「ほとんどとれていない」6.4%（男性6.1%，女性6.6%）です。
- ・「とれていない時がしばしばある」と「ほとんどとれていない」を合わせた『とれていない』は、49.7%（男性47.4%，女性51.8%）です。

◆睡眠による休養の質と最近1か月間のストレスの有無

図21 成人の睡眠による休養の質と最近1か月間のストレスの有無（平成23年度）

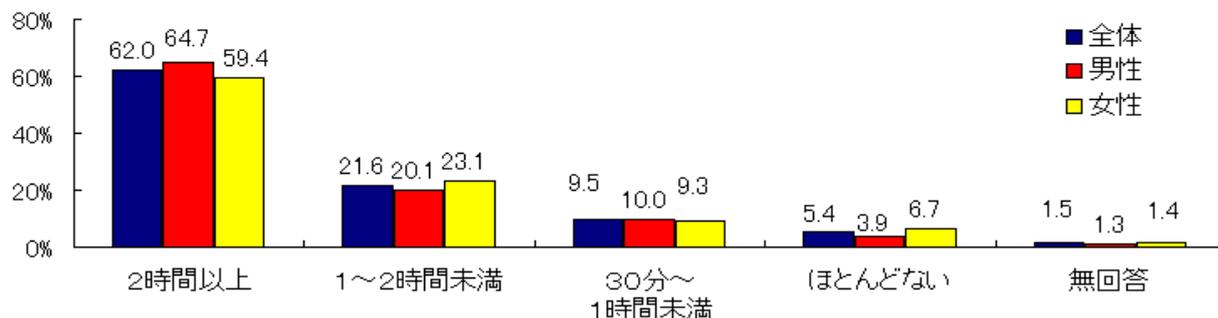


「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

- ・睡眠による休養の質と最近1か月間のストレスの有無については、ストレスを「いつも感じた」と「時々感じた」を合わせた『感じた』が、睡眠による休養の質で「ほとんどとれている」66.0%、「とれていない時がしばしばある」87.5%、「ほとんどとれていない」97.3%です。

◆平日の自由時間（家事，睡眠，育児などの時間は除く余暇）

図2.2 成人の平日の自由時間（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・平日の自由時間については、「2時間以上」62.0%（男性64.7%、女性59.4%）、「1～2時間未満」21.6%（男性20.1%、女性23.1%）、「30分～1時間未満」9.5%（男性10.0%、女性9.3%）、「ほとんどない」5.4%（男性3.9%、女性6.7%）です。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ①

睡眠等による十分な休養の確保

こころの健康を保つために、市民が睡眠等による十分な休養を確保する必要があります。

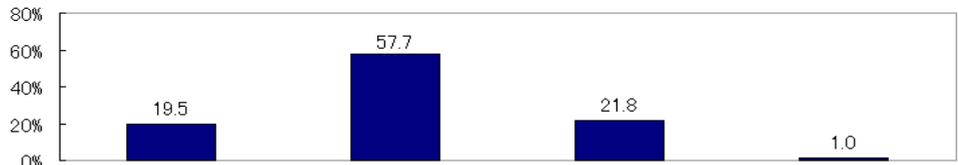
《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
  - ・普段の睡眠時間が、6時間程度以下が約半数であること
  - ・睡眠による休養が、『とれていない』が約半数であること
  - ・睡眠時間が短くなると、感じるストレスが増えること
  - ・睡眠による休養の質が良くないと、感じるストレスが増えること
- 睡眠は、脳を休ませ、筋肉の緊張を和らげる大切なことであり、また、余暇（休息）時間の充実も、心身の休養にとって大切なことであること
- 適切な睡眠時間には個人差があるが、平均7～8時間の睡眠をとれると、からだに良いといわれていること
- 睡眠の重要性については、大人に限ったことではなく、子どもの方が睡眠を大人に比べて長く必要とすること

柏市の現状データ ②

◆最近1か月のストレスの有無

図23 成人の最近1か月のストレスの有無（平成23年度）



|             |               | いつも感じた | 時々感じた | 感じなかった | 無回答 |
|-------------|---------------|--------|-------|--------|-----|
| 全体 (1,782人) |               | 19.5   | 57.7  | 21.8   | 1.0 |
| 男性          | 20歳代 (70人)    | 28.6   | 52.9  | 18.6   | 0.0 |
|             | 30歳代 (120人)   | 31.7   | 53.3  | 15.0   | 0.0 |
|             | 40歳代 (111人)   | 29.7   | 61.3  | 9.0    | 0.0 |
|             | 50歳代 (133人)   | 23.3   | 63.2  | 13.5   | 0.0 |
|             | 60～64歳 (117人) | 12.0   | 52.1  | 35.9   | 0.0 |
|             | 65～74歳 (203人) | 5.4    | 44.8  | 47.3   | 2.5 |
|             | 75歳以上 (69人)   | 7.2    | 42.0  | 49.3   | 1.5 |
|             | 男性計 (824人)    | 18.4   | 52.7  | 28.2   | 0.7 |
| 女性          | 20歳代 (95人)    | 24.2   | 63.2  | 12.6   | 0.0 |
|             | 30歳代 (156人)   | 25.6   | 64.1  | 10.3   | 0.0 |
|             | 40歳代 (161人)   | 29.2   | 60.9  | 9.3    | 0.6 |
|             | 50歳代 (163人)   | 17.8   | 66.3  | 14.7   | 1.2 |
|             | 60～64歳 (110人) | 9.1    | 66.4  | 23.6   | 0.9 |
|             | 65～74歳 (181人) | 15.5   | 56.9  | 25.4   | 2.2 |
|             | 75歳以上 (67人)   | 17.9   | 56.7  | 20.9   | 4.5 |
|             | 女性計 (934人)    | 20.2   | 62.2  | 16.4   | 1.2 |

「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・最近1か月にストレスを感じたかについては、「いつも感じた」19.5%（男性18.4%、女性20.2%）と「時々感じた」57.7%（男性52.7%、女性62.2%）を合わせた『感じた』は77.2%（男性71.1%、女性82.4%）、「感じなかった」は21.8%（男性28.2%、女性16.4%）です。
- ・性・年齢別でみると、「いつも感じた」は男女とも20歳代から40歳代にやや多くなります。また、『感じた』は男女とも40歳代で9割を超え、20歳代から50歳代いずれの年代も8割以上となっています。

◆睡眠時間

【再掲】図18【成人の睡眠時間（平成23年度）】（P38）参照

◆睡眠時間と最近1か月のストレスの有無

【再掲】図19【成人の睡眠時間と最近1か月のストレスの有無（平成23年度）】（P38）参照

◆睡眠による休養の質

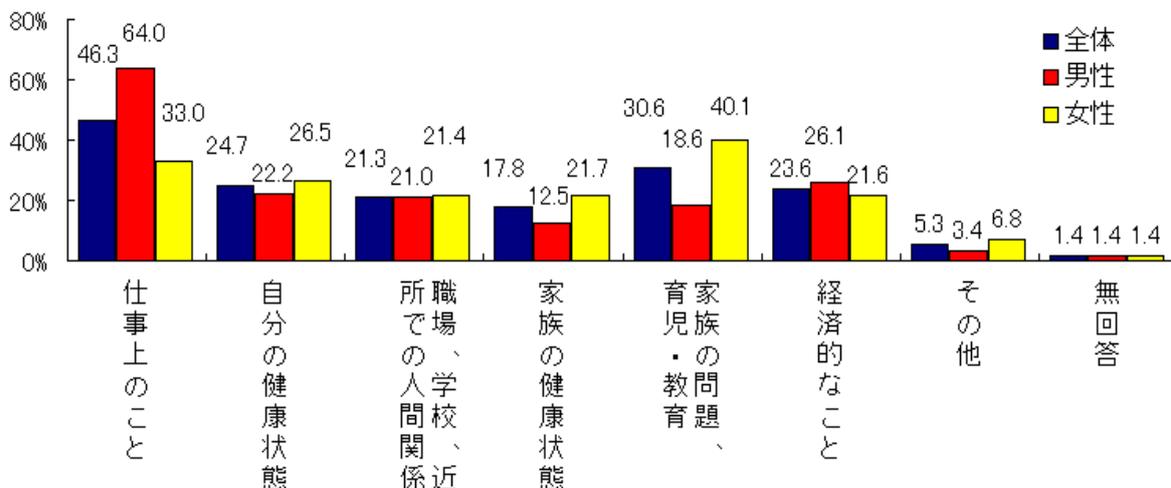
【再掲】図20【成人の睡眠による休養の質（平成23年度）】（P39）参照

◆睡眠による休養の質と最近1か月のストレスの有無

【再掲】図21【成人の睡眠による休養の質と最近1か月のストレスの有無（平成23年度）】（P39）参照

◆ストレスの主な原因

図24 成人のストレスの主な原因（平成23年度）

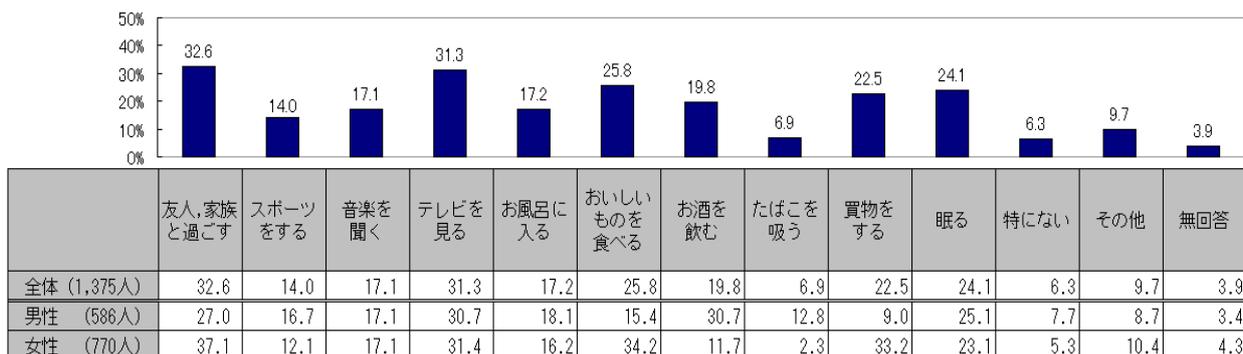


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ストレスを感じた主な原因については、「仕事上のこと」46.3%（男性64.0%、女性33.0%）、「家族の問題、育児・教育」30.6%（男性18.6%、女性40.1%）、「自分の健康状態」24.7%（男性22.2%、女性26.5%）、「経済的なこと」23.6%（男性26.1%、女性21.6%）、「職場、学校、近所での人間関係」21.3%（男性21.0%、女性21.4%）などです。
- ・性別でみると、男性が女性を上回る主なものは「仕事上のこと」、「経済的なこと」に対し、女性が男性を上回る主なものは「家族の問題、育児・教育」、「家族の健康状態」です。

◆ストレスの解消方法

図25 成人のストレスの解消方法（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ストレスの解消方法については、「友人、家族と過ごす」32.6%（男性27.0%、女性37.1%）、「テレビを見る」31.3%（男性30.7%、女性31.4%）、「おいしいものを食べる」25.8%（男性15.4%、女性34.2%）、「眠る」24.1%（男性25.1%、女性23.1%）、「買物をする」22.5%（男性9.0%、女性33.2%）、「お酒を飲む」19.8%（男性30.7%、女性11.7%）、「特にない」が6.3%（男性7.7%、女性5.3%）などです。

◆ストレスを感じた時の相談相手

図26 成人のストレスを感じた時の相談相手（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ストレスを感じた時の相談相手については、「家族，親族」46.4%（男性36.3%，女性54.5%）、「知人や友人」36.9%（男性17.6%，女性51.6%）、「特に相談していない」30.3%（男性42.0%，女性21.2%）、「職場の上司や同僚」12.9%（男性14.3%，女性11.7%）などです。
- ・性別でみると，男性で最も多いのは「特に相談していない」42.0%です。女性は「家族，親族」，「知人や友人」に相談する人が多く，「特に相談していない」は男性のほぼ半分にあたる21.2%です。
- ・年齢別でみると，相談相手として，「家族，親族」が30歳代以上のいずれの年代でも最も多いのに対し，20歳代は「知人，友人」が最も多くなります。

## 柏市の現状から課題抽出

## 柏市の健康課題 ②

## 上手なストレス解消

こころの健康を保つために、市民がストレスを溜め込まないように、自分にあった気分転換を図ることが必要です。

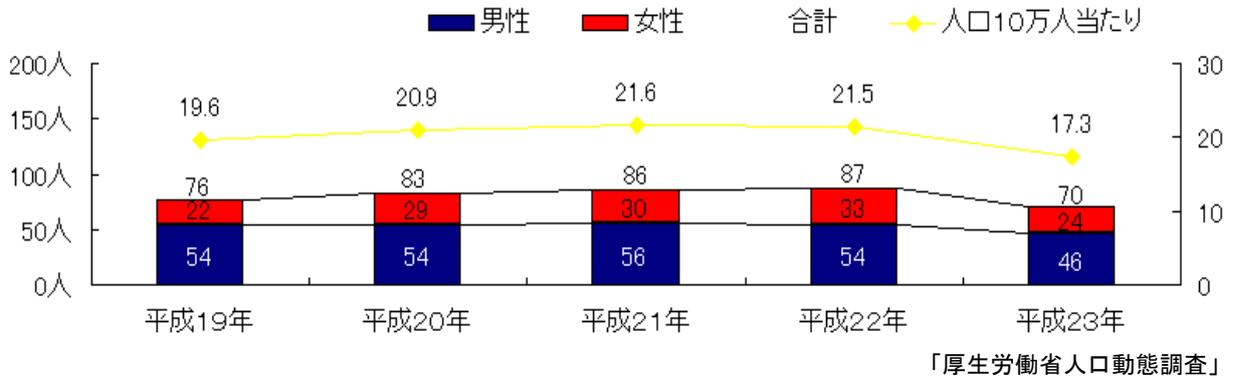
## 《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
  - ・1か月間でストレスを『感じた』が約8割であること
  - ・ストレスの主な原因は、65歳までは「仕事上のこと」、「家族の問題、育児・教育」であり、65歳からは「自分の健康状態」、「家族の健康状態」であること
  - ・ストレスの解消方法が、「特にない」が6.3%であること
  - ・ストレスを感じた時の相談相手について、「特に相談していない」が30.3%、「相談する人がいない」が2.7%であること
- ストレス社会の現代において、個人がストレス対処能力（解消方法など）を身につけておく必要があること
- 悩みやストレスは、話すことにより解消される部分もあり、周囲のサポートを充実させる必要があること
- 育児不安、児童虐待など、様々な親子のこころのケアが求められていること

柏市の現状データ ③

◆自殺者数（人数・人口10万人当たり）

図27 自殺者数〔人数・人口10万人当たり〕の推移（平成19～23年）



・平成23年の自殺者数については、70人（男性46人，女性24人）です。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ③ 自殺予防対策

自殺を未然に防ぐために、市民がこころの健康を保つことが必要です。

《課題となる背景・理由》

- 柏市における自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多く、「経済・生活問題」、「家庭問題」などであること
- 柏市における自殺者数は、近年80人前後／年となっており、「柏市自殺対策推進条例」（平成23年制定）に基づき、自殺対策を集中的に取り組んでいること
- 自殺の原因として、精神疾患（うつ病，アルコール依存症，統合失調症など）の占める割合が高く，自殺を減少させることは，こころの健康も含めた市民の健康増進と密接に関連すること

## 柏市の健康課題

- 1 『睡眠等による十分な休養の確保』
- 2 『上手なストレス解消』
- 3 『自殺予防対策』

## 2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

### 健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、  
『こころの健康を保ち、すっきりした気持ちで明日を迎えられるまち』を  
目指します。

## 目標値

### 1 『睡眠等による十分な休養の確保』

| 指 標                       |      | 現状値<br>(平成23年度) | 目標値<br>(平成34年度) |
|---------------------------|------|-----------------|-----------------|
| 睡眠による休養を十分に<br>とれていない人の割合 | 成人全体 | 49.7%           | 40%以下           |
|                           | 成人男性 | 47.4%           | 40%以下           |
|                           | 成人女性 | 51.8%           | 40%以下           |

### 2 『上手なストレス解消』

| 指 標           |      | 現状値<br>(平成23年度) | 目標値<br>(平成34年度) |
|---------------|------|-----------------|-----------------|
| ストレスを感じた人の割合※ | 成人全体 | 77.2%           | 70%以下           |
|               | 成人男性 | 71.1%           | 70%以下           |
|               | 成人女性 | 82.4%           | 70%以下           |

※ [ストレスを感じた人=最近1か月間にストレスを感じた人]

### 3 『自殺予防対策』

| 指 標  |           | 現状値<br>(平成23年度) | 目標値<br>(平成34年度) |
|------|-----------|-----------------|-----------------|
| 自殺者数 | 人数        | 70人             | 減少              |
|      | 人口10万人当たり | 17.3            | 減少              |

### 3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 睡眠等による十分な休養の確保
- ② 上手なストレス解消
- ③ 自殺予防対策

市民が十分な休養を確保し、こころの健康を保ち、すっきりした気持ちで明日を迎えられるよう、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

|                    |  |
|--------------------|--|
| 市，地域，学校，<br>職場，企業等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活における休養のポイント等，地域等において休養の重要性について普及啓発を行います。</li> <li>●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等）</li> <li>●こころの健康問題に関する相談体制の充実を図り，相談窓口の情報提供を行います。</li> </ul>   |
| 市，職場，企業等           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（厚生労働省）に基づくメンタルヘルスケアの強化について，普及啓発を行います。</li> <li>●適切な「ワーク・ライフ・バランス」の確保について，普及啓発を行います。</li> </ul>   |
| 市，学校等              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康教育等を通じて，休養・こころの健康づくりの重要性を普及啓発するとともに，休養・こころの健康づくりに関する情報提供・知識の普及を行います。</li> <li>●保育園，幼稚園，学校等における健康教育【学校保健等との連携】</li> </ul>   |
| 市                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●気分転換や心身のリフレッシュを図るため，生涯学習やボランティア活動など地域の取り組みを支援します。</li> <li>●市では，すべての取り組みにおいて，                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等）</li> <li>・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等）</li> <li>・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康教育等）</li> <li>・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査，2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等）</li> </ul> </li> </ul> <p>の活用を図ります。</p> |

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「休養・こころの健康」に関する既存事業【抜粋】》

| 事業名 [担当部署]   | 事業の目的等  |
|--|---|
| 心の健康づくりと認知行動療法学習交流会事業<br>[保健福祉部保健福祉総務課]                | 全市民の心の健康づくりを図る。                                     |
| 自殺予防対策事業<br>[保健福祉部保健福祉総務課]                             | 自殺のないまちを目指す。  |
| 本人・家族等の相談・訪問支援<br>(精神保健福祉相談等)<br>[保健所保健予防課]            | 市民全体の心の健康の保持及び増進と、精神障害者の生活の質の向上を目指す。                |
| 精神保健福祉普及活動<br>(出前講座、心の健康フォーラム等)<br>[保健所保健予防課]          | 少しでも多くの市民が、精神保健福祉分野を理解し、精神障害者が暮らしやすい地域とする。          |
| ブックスタート事業<br>[保健所地域健康づくり課・こども部<br>児童育成課・生涯学習部図書館]      | 絵本を介し、親子がゆっくり触れ合う時を増やし、赤ちゃんの健全な育成を図る。               |
| 児童センター運営事業<br>[こども部児童センター]                             | 児童（0歳～18歳未満児）の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。             |
| 地域子育て支援センター事業<br>[こども部保育課]                             | 子育ての中の保護者の不安感を緩和し、子どもの健やかな育ちを支援する。                  |
| 青少年・成人・女性・家庭・高齢者・総合教育事業<br>[生涯学習部中央公民館<br>・生涯学習部沼南公民館] | 教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。             |
| 不登校児童生徒の支援事業<br>[学校教育部教育研究所]                           | 柏市の不登校やその傾向にある児童生徒間のスポーツ交流を定期的に行い、仲間とのふれあいや健康増進を図る。 |