

## ③ 休養・こころの健康

### 愛知県の状況

- ★ 日常生活の中で心理的ストレスを感じている者は、約7人に1人となっており、全国より高い状況です。
- ★ 睡眠による休養が十分取れていないと感じている者は、20～50歳代で高くなっています。

### 基本的な考え方

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、個人の「生活の質」に大きく影響を与えるため、全ての世代においてこころの健康を保つ必要があります。こころの健康を保つため、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」は重要な要素です。労働や活動によって生じた心身の疲労を、十分な安静や睡眠によって回復させ、また、ストレスに上手に対処することによって、明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康の潜在能力を高めることが可能となります。

「休養」は、一人ひとりの実践方法が異なるものの、「休養」の意義についての認識を深め実践を行うことが必要であり、また、過度のストレスやこころの不調はうつ病などのこころの病気との関連も深いことから、こころの健康を維持するための生活習慣やこころの病気への対応について、多くの人へ理解を広め、社会環境面からもこころの健康対策に取り組んでいくことが重要です。

### 重点目標

#### ア こころの健康

項目	指標	現状値	目標値	国の現状値(参考)
		データソース	目標年次	データソース
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の減少	こころの状態に関する6項目の質問(K6)において10点以上の者の割合の減少	14.2%	10.0%以下	10.4%
		平成24年愛知県「生活習慣関連調査」	平成34年度	平成22年厚労省「国民生活基礎調査」
【目標値の考え方】				
K6は心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。K6の合計得点10点以上の者は、気分障害・不安障害と同等の状態の頻度の推定値と考えることができる。平成24年愛知県生活習慣関連調査において、「こころの健康状態(K6)に関する質問で10点以上の者」を指標とし、国と比較すると約4%高いため、国の現状値に近づけることを目標とする。				

- ・ 平成24年愛知県生活習慣関連調査によると、「心理的苦痛を感じている者(K6において合計得点10点以上)」の割合は14.2%となっており、全国(10.4%)と比較して高い状況です。

- ・ 健やかなこころを支えるためには、発症予防の視点として、1)ストレスに対する正しい知識の普及、2)健康的な生活習慣による心身の健康維持など個人の対処能力を高める、3)個人を取り巻く周囲のサポートを充実させることが必要です。

また、重症化予防の視点として、こころの病気についての理解を図るとともに、必要な方を適切な相談や支援に繋げるなど保健医療サービスの体制を整備する必要があります。

＜参考＞ K6について…

K6は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。

6つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか」、「何をしても骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされている。

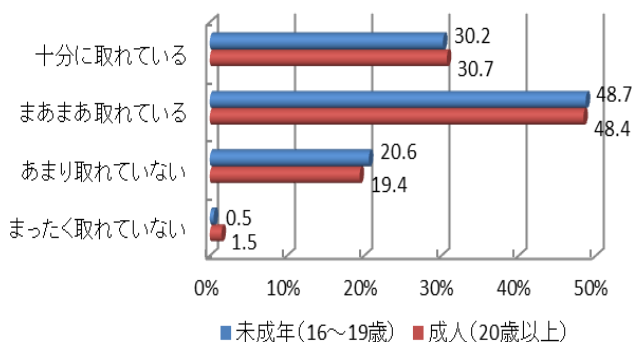
健康・行動目標

イ 心身の疲労回復

項目	指標	現状値	目標値	国の現状値(参考)
		データソース	目標年次	データソース
睡眠による休養を十分とれていない者の減少	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少(20歳以上)	20.9%	17.0%以下	18.4%
	午後10時以降に就寝する子どもの割合の減少(3歳児)	29.0%	15.0%以下	—
【目標値の考え方】				
平成24年愛知県生活習慣関連調査において、「睡眠で休養があまり取れていない又はまったく取れていない者」を指標とし、目標値は、国の現状値と比較すると2.5ポイント高いため、国の現状値に近づけ、さらに期待値も込めて17%とする。				
平成23年度愛知県乳幼児健康診査情報において、「午後10時以降に就寝する子ども(3歳児)」の割合を指標とし、今後の幼児の規則正しい生活習慣を確立する上で就寝時間は重要であるため、目標値は半減の15%とする。				

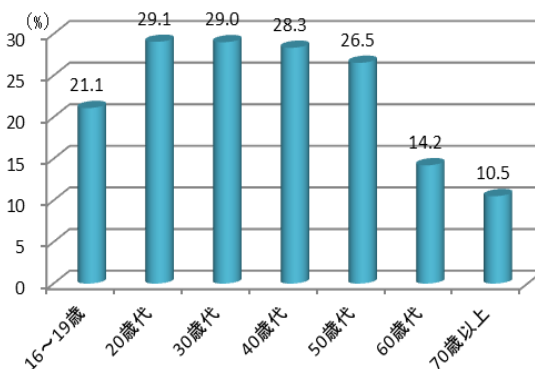
- ・ 睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠障害はこころの病気の一症状として現れることも多く、再発や再燃リスクも高めます。さらに、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症要因となることもあります。
- ・ 平成24年愛知県生活習慣関連調査によると、「睡眠による休養を十分取れていない者」の割合は、未成年(16～19歳)が21.1%、成人(20歳以上)が20.9%となっています。そのため、休養の必要性についての認識を高め、労働や活動等によって生じた心身の疲労を睡眠等で解消するなど、十分な休養の確保を進めることが必要です。(図1、2)

図1 睡眠による休養の充足状況



(資料:平成24年愛知県「生活習慣関連調査」)

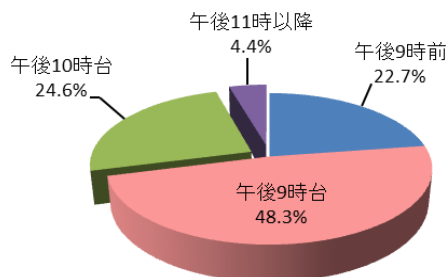
図2 睡眠による休養が不十分な者の割合(世代別)



(資料:平成24年愛知県「生活習慣関連調査」)

- ・平成23年度愛知県乳幼児健康診査情報によると、「午後10時以降に就寝する子ども(3歳児)」の割合は29.0%となっています。(図3)
- ・就寝時間は、幼児の適正な生活習慣を確保する上で重要であり、その後の発育・発達にも影響を与えます。母子保健活動等を通じて、保護者に対し子どもの頃からの適切な睡眠習慣獲得のためのアプローチを行うことが必要です。

図3 子ども(3歳児)の就寝時間の状況



(資料:平成23年度愛知県「乳幼児健康診査情報」)

### ウ ストレスとの付き合い

項目	指標	現状値	目標値	国の現状値(参考)
		データソース	目標年次	データソース
① 日頃、強いストレスを感じている者の減少	強いストレスを感じている者の割合の減少	20.5%	14.0%以下	—
② ゆったりとした気分で子どもと接することができる者の増加	ゆったりとした気分で子どもと接することができる者の割合の増加(3歳児健診)	73.6%	80.0%以上	—

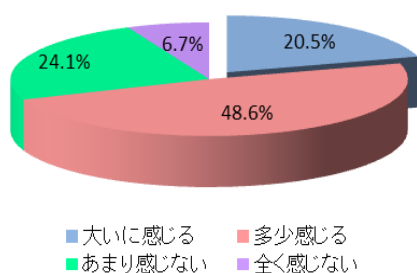
【目標値の考え方】

① 平成24年愛知県生活習慣関連調査において、「ここ1か月間でストレスをおおいに感じた者」を指標とし、目標値は重点目標の「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の減少」で設定する減少割合に合わせて設定する。

② 平成23年度愛知県乳幼児健康診査情報において、「ゆったりとした気分で子どもと接することができる者」の増加を指標とし、目標値は、1歳6か月健診では80.1%となっているため、3歳児健診においても80%となることを目指す。

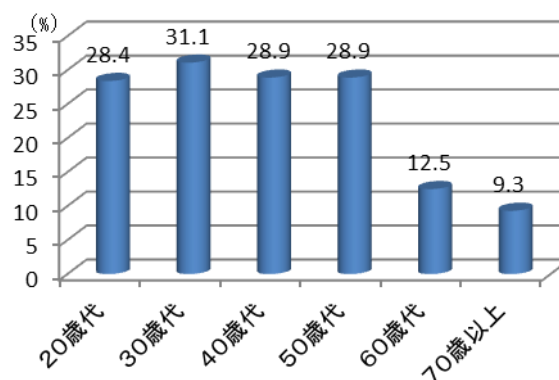
- ・ 平成 24 年愛知県生活習慣関連調査によると、「強いストレスを感じた者」の割合は 20.5% となっています。
- ・ ストレスの影響を強く受けるかどうかには個人差がありますが、過度のストレスが続くと、精神的、身体的な健康に影響を及ぼすことに繋がります。ストレスは社会経済的要因や職場、人間関係など複雑な要因が絡み合って生じることから、各世代に合わせた対策と職場や地域社会などのサポート体制を拡充するなど、個人を支える社会的環境を整備することが重要です。(図4、5)

図4 日頃、ストレスを感じる者の割合(20歳以上)



(資料:平成 24 年愛知県「生活習慣関連調査」)

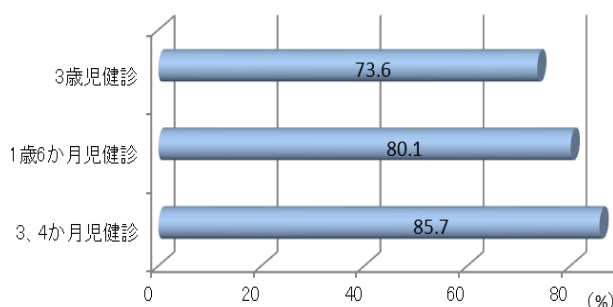
図5 強いストレスを感じる者の割合(世代別)



(資料:平成 24 年愛知県「生活習慣関連調査」)

- ・ 平成 23 年度愛知県乳幼児健康診査情報によると「ゆったりとした気分で子どもと接することができる母親」の割合は3、4か月児健診受診者で 85.7%、1歳6か月児健診受診者で 80.1%、3歳児健診受診者で 73.6%となっています。
- ・ 子育て中の母親が精神的に安定して子どもと接することは、子どものこころの安定にも繋がることから、育児・子育て支援のサポート体制の充実が必要です。(図6)

図6 ゆったりとした気分で子どもと接することのできる母親の割合



(資料:平成 23 年度愛知県「乳幼児健康診査情報」)

## エ 過重労働の解消

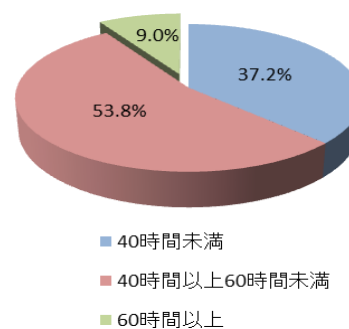
項目	指標	現状値	目標値	国の現状値(参考)
		データソース	目標年次	データソース
週労働時間 60 時間以上の雇用者の減少	週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合の減少	9.0%	6.0%以下	9.3%
		平成 24 年愛知県「生活習慣関連調査」	平成 32 年度	平成 23 年総務省「労働力調査」

【目標値の考え方】  
「新成長戦略」(平成 22 年 6 月閣議決定)において、平成 32 年までの目標として平成 20 年の値(10%)から 5 割減が盛り込まれているため、国の目標期間と減少割合に準じて算出し、目標値は、現状より約 33%の減少とする。

- 働く世代における心身の疲労回復を図るためには、過重労働を防止し、十分な休養を確保することが重要です。平成 24 年愛知県生活習慣関連調査によると、愛知県の「週労働時間 60 時間以上の雇用者」の割合は 9.0%となっています。(図7)

- 長時間労働に従事する者は、週労働時間が 40 時間以下の者よりも急性心筋梗塞の発生率が高いことや糖尿病のリスクを高めることが指摘されているほか、うつ病などこころの病気や健康障害に繋がる恐れがあることから、その危険性について事業主等への啓発に努め理解を深める必要があります。

図7 週平均労働時間の状況



(資料:平成 24 年愛知県「生活習慣関連調査」)

## 環境目標

### オ 事業主や労働者の意識改革と労働環境の整備(ワーク・ライフ・バランスの推進)

項目	指標	現状値	目標値	国の現状値(参考)
		データソース	目標年次	データソース
① ノー残業デーの普及	県内一斉ノー残業デー賛同民間事業所数の増加	4,348 事業所	4,348 事業所以上	—
		平成 24 年県内一斉ノー残業デー賛同民間事業所数	平成 27 年度	—
② 働く人や家族を大切にしている企業の増加	ファミリー・フレンドリー企業登録数の増加	983 企業	1,721 企業以上	—
		あいち仕事と生活の調和行动計画(平成 24 年 11 月末現在)	平成 27 年度	—

【目標値の考え方】  
① 労働者の心身の疲労の回復のため、ノー残業デーに取り組む企業の増加を目指す。  
② 働く人や家族を大切にしている「ファミリー・フレンドリー企業」の登録数を増加させることは労働者が仕事と生活を調和できる職場環境の拡大につながることから、「あいち仕事と生活の調和行动計画」に基づき目標値を 1,721 企業とする。

- 人々の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康を支える環境を整備することが必要です。特に働く世代は、過重労働や過度のストレスにより、心身の疲労回復を図る機会に乏しいため、労働者が仕事と生活の調和を図ることのできる労働環境の整備と事業主や労働者の意識改革が重要な課題です。



- ・ また、職業生活において過度のストレスを感じている者が、その解消に向け、職場においてメンタルヘルスに関する措置を受けられるよう、環境を整備することも重要です。今後も、職場におけるメンタルヘルス対策の実施状況の把握に努め、企業や様々な機関と連携しながら、その取組を進めていくことが必要です。

### カ 市町村における相談体制の充実

項目	指標	現状値	目標値	国の現状値(参考)
		データソース	目標年次	データソース
こころの悩みや病気に関する相談支援を行っている市町村数の増加	こころの悩みや病気に関する相談支援を行っている市町村数の増加	50 市町村	54 市町村 (100%)	—
		平成 24 年愛知県「市町村実態調査」	平成 34 年度	—
【目標値の考え方】 こころの悩みや病気について相談できるよう、市町村等の相談支援体制を充実させる必要がある。目標値は、全ての市町村で実施することが望ましいため全市町村(100%)とする。				

- ・ こころの健康対策を進める上では、県民の身近なところでこころの悩みに関する相談が受けられる体制を整備することが必要です。
- ・ 乳幼児・学齢期においては、育児不安や子どもの成長発達上の相談、親子の心のケア等を行うほか、様々な子どものこころの問題への対応を行う必要があります。また、成人期や高齢期においては、主婦や高齢者など主に家庭で生活を送る者が、こころの悩みや病気について地域の中で身近な相談が受けられる場の充実も求められます。

そのため、こころの健康問題に関する地域での相談支援体制の充実や、さらに必要に応じて母子保健活動・地域保健活動と精神医療との連携を図るなど、相談者や受診者に適確に対応できるような受け皿づくりを行うことが必要です。



### 本県の取組と役割

- ◎ こころの健康の保持や病気への対応について、正しい知識・情報の提供を行います。
- ◎ 妊娠・出産から子育てを視野に入れた、こころの健康に対する支援の充実を図ります。
- ◎ 労働環境の整備、改善や事業主、労働者の意識改革を図るため、ワーク・ライフ・バランスを推進します。
- ◎ 市町村、学校、企業などとの連携のもと、こころの健康に関する相談・支援窓口の整備を推進します。
- ◎ こころの病気に対応できる医療体制の充実を図ります。