

休養・こころの健康

【現状と課題】

- 睡眠時間が、「十分足りている」「ほぼ足りている」と感じている人の割合は、国や都に比べて少ない。
- 男性の18歳～39歳、女性の30歳～64歳が「やや不足している」割合が多い。
- 睡眠について寝付きが悪い、熟睡できない状態が「まったくなかった」「ほとんどなかった」と回答した人の割合は国や都と比較して少ない。男女ともに全体的に「ときどきあった」人の割合が多い。
- 余暇の過ごし方が「非常に充実している」「まあ充実している」と回答した人の割合は60.7%で都と比較して高い。
- 自殺死亡率は、過去5年間では、都や市部より低い。また年齢別にみると40代が最も多く、次が20代、性別でみると男性の方が多い。
- 日常生活で、悩みがあると回答した人の割合は、国や都とほぼ同じ。
- 悩みの深刻度（専門家への相談が必要だと感じたことがある人の割合）は国や都より高い。悩みが「大いにある」とした人は、男女ともに20代から40代の割合が高い。
- 悩みの種類は、「健康問題」が一番多く、ついで「勤務問題」が多い。男女ともに20代から50代は「勤務問題」、60代以降は「健康問題」が多くなっている。
- 悩みを感じたときに専門家（機関）へ相談する必要があると感じたことがある人は、男性では、20代、40歳から65歳までに多い。女性は、30歳から59歳までが多い。
- 気軽に話ができる人がいる人の割合は、89.7%と都と比べてほぼ同様の結果である。
- ◆ ストレス等が「大いにある」「多少ある」と回答した人では、睡眠時間が「ほぼ足りている」の回答がやや少ない傾向がみられる。
- ◆ ストレス等が「大いにある」と回答した人では「相談し合える人がいる」の割合が低い。一方で、ストレス等が「まったくない」と回答した人では「相談し合える人がいる」の割合が高い。

- 若年層、中年層における睡眠の充足感が不足している。
- 寝付きが悪いなどの睡眠の問題を抱えている人は比較的多い。
- 悩みがある人の割合は、男女とも20代から40代の割合が高い。
- 睡眠の質や余暇の充実とこころの健康に関連性がみられる。

【指標一覧】

	指標	現状値	国や都の数値	目標 (考え方)
1	睡眠時間が「十分足りている」、「ほぼ足りている」と感じている人の割合	60.5%	75.4%（国） ※1 66.3%（都） ※2	68.5% 参考都21※4 ベース 68.5%
2	寝付きが悪い、熟睡できない状態が「まったくなかった」「ほとんどなかった」と回答した人の割合	44.3%	46.4%（国） 52.4%（都）	52.4% 参考都21 ベース 52.4%
3	余暇の過ごし方が「非常に充実している」「まあ充実している」と回答した人の割合	60.7% 男性60.2% 女性61.2%	59.5%（都）	参考都21ベース 男性61.5% 女性65.3%
4	自殺者死亡率（平成25年）	14.8%	19.7%（都） 19.3%（市部）	下げる
5	日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスがある人の割合 「大いにある」「多少ある」と回答した人の割合	65.3%	65.5%（国） ※3	へらす
6	悩みを感じたとき、専門家（機関）に相談することが必要だと感じたことがある人の割合	26.4%	20.5%（都）	－
7	毎日の生活の中で、気軽に話しができる人がいる人の割合	89.7% 男性85.4% 女性93.7%	91.4%（都）	ふやす

- ※1 「国民生活基礎調査 平成25年」
- ※2 「都の福祉保健基礎調査 平成26年」
- ※3 「自殺対策に関する意識調査 内閣府自殺対策推進室 平成24年」
- ※4 「東京都健康推進プラン（第二次）ベースライン（平成24年）」

- 【目標】休養を充実させ、悩みやストレスを感じている人をへらす。
1. 睡眠の充足感を感じている人をふやす。
 2. 悩みやストレスを感じている人の割合をへらす。

行政の取り組みについて方向性

- 1.睡眠の充足感を感じている人をふやす。
☆ 適切な睡眠のとり方について普及、啓発。

事業名	内容	主体
講演会	「睡眠と健康について」の講演会を行っている。	健康推進課

2. 悩みやストレスを感じている人の割合をへらす。
☆ 若年層への自殺予防対策

事業名	内容	主体
自殺予防対策	①若年層の自殺対策として、中学校へ「命の大切さについて」助産師による出張教室を行っている。 ②若年層に携わる関係者（教職員など）に対し、「自傷行為の理解と援助」講演会を実施し、若年層が生きづらさを抱えないように支援できるよう人材育成する。	健康推進課

- ☆ 各ライフステージにおけるサポート体制の充実（本人や家族に対するこころのケア）
幼児期・学齢期

事業名	内容	主体
新生児・妊産婦訪問指導 （乳児家庭全戸訪問事業）	生後4か月を迎えるまでの全ての家庭を対象に保健師または助産師が訪問し、育児の孤立化を防ぎ、健康状態・生活環境・疾病予防等について指導を実施している。	健康推進課
カンガルー相談会	個別相談、親子ふれあい遊び・交流を通して乳児期早期からの健康づくりを行うとともに育児相談を行っている。	健康推進課
心理発達相談会	乳幼児の発達の遅れの経過観察と関わり方の助言・育児不安の対応のため、心理相談員による個別相談を行っている。	健康推進課
乳幼児健康診査	乳幼児の発育発達の確認と、疾病異常等の早期発見を図り、その保護者に適切な保健指導を実施している。（保護者への育児の相談を兼ねている。）	健康推進課

子育て相談	個人面談、子育て相談を行っている。	保育園
発達障がいに関する相談 言語相談・訓練事業	ことばやコミュニケーションに不安のある児童、またはその家族を対象に、言語聴覚士による個別相談や個別訓練・グループ訓練を行っている。	障がい者支援課

成人期

事業名	内容	主体
女性相談事業	女性に関する生き方、暮らし、人間関係、配偶者からの暴力などの相談を傾聴し、必要な場合、専門機関と連携を図ることで、不安や悩みなどの問題解決に努めている。	市民協働・男女参画推進課
家庭教育講座	子育ての不安解消や仲間づくりを意識して実施。講座内容に応じて親子、家族が参加できる講座も実施する。また、学習テーマによって、小平に関わる人やモノを活かした取組や、ワークショップ形式を中心とした市民参加型も取り入れる。	公民館
（精神障がいに関する相）精神保健福祉相談（一般相談）	病状が安定している方の精神保健福祉相談として、障害福祉サービスの相談、生活相談、医療継続の相談、福祉相談、医療、福祉との連携・調整などを行っている。	障がい者支援課
（発達障がいに関する相談・ネットワーク作り）発達障がい者（児）相談支援	障がい者地域自立生活支援センターひびき、障害者福祉センター、あおぞら福祉センター、就労・生活支援センターほっと等、途切れることのない一貫した支援を目指し、教育委員会や関係機関との連携を進めている。	障がい者支援課
虐待に関する相談 障害者虐待防止センターの運営	虐待の通報・届出に対する迅速・適切な対応や虐待の未然防止に努めるとともに、虐待防止に関する理解・啓発を進めている。	障がい者支援課
＜相談支援事業所＞障がい者地域自立生活支援センターひびき、地域生活支援センターあさやけ、就労生活支援センターほっとの運営	障がいのある人とその家族が地域で安心して自分らしい生活を送れるように、障がい者の相談支援や交流事業を行う（ひびき、あさやけ）。また、障がいのある人の就労に関する相談や支援を行う（ほっと）。	障がい者支援課