

# ゆんこうだより



番水さん 渡辺さん 長野さん  
妹背牛町の保健師

## 第2期妹背牛町健康増進計画について

皆様に計画の概要を知っていただくためダイジェスト版を作成しました。ホームページや回覧にてご紹介しておりますのでご覧ください。

計画の中では、7つの分野ごとに目標を設定しており、今回は「**こころ**」について掲載します。

このページについてのお問い合わせ  
健康福祉課健康グループ  
TEL0164-32-2412

### 第1期計画の振り返り

#### <第1期の目標>

- ①自分や周りのストレス状態に気づき、対処できる。
- ②ストレス解消法を見つける。

#### <第1期の振り返り>

- ・ストレスを自覚している人が増加していました。その反面、「ストレス解消法がある」と答えた人も増加していました。
- ・ストレス解消法の1位は「睡眠」でした。
- ・睡眠により疲れがとれない人の割合は増加していました。

「こころ」

### 第2期計画の目標

#### <みんなの目標>

- ①ストレス解消に取り組もう
- ②つらい時は誰かに相談しよう
- ③相談機関を知ろう

#### <評価指標と目標値>

評価指標	現状 (R5)	目標 (R17)
ストレスを感じている人の割合	54.1%	54%以下
精神の不調時に受診等の対処がとれる人の割合	55.1%	60%以上
睡眠により疲れがとれない人の割合	28.3%	20%以下

#### ～健康意識調査～

【健康づくりに大切だと思うこと】

「**こころ**」が分野別で第**3**位

自由記載から内容の一部を紹介！

「楽しみをもつ、ストレスをためない」

「たくさん寝る」

「疲れたと思ったら休む」

「趣味をもち人との交流を増やす」

#### ◆コロナによる「こころ」への影響

健康意識調査から、コロナ禍による心身の変化について、男性 74.0%、女性 88.3%が変化があったと答えており、内容は「外出の機会が減った」「人との交流が減った」「趣味・楽しみが減った」「運動量が減った」「体重が増えた」などでした。

全国では減少傾向が続いていた自殺者数が増加に転じており、コロナ禍はみなさんの生活に大きな変化を与え「こころ」にも様々な影響を与えていたことがわかります。

運動や趣味などを楽しむことは、こころの健康につながります。仲間と一緒に楽しみ楽しめるかもしれません。一度中断してしまった活動は再開しにくい場合がありますが、勇気を出して再開したり、あるいは新しいことにチャレンジしてみてもいいかもしれません。

#### ◆こころの健康づくりに関する教室の紹介

<ゲートキーパー研修会>	
ねらい	地域でこころの健康についての理解を深め、地域の人が身近な人のこころの不調のサインに気づき、対応の仕方について知る。
対象	町民の方
時期	随時 ※各団体での実施も可能です。希望がある場合は保健センターまでご連絡ください。

<こころの健康づくり講座>	
ねらい	家族全体のこころの健康に目を向け、ストレスへの対処法について知る。
対象	20～60代の女性の方
時期	11～12月頃