

5 休養・こころの健康づくり

(1) 施策体系図にある目標

○家族や友人，地域との交流を行い，お互いが助け合える環境づくりを推進する。

(2) これまでの主な取組

共 助

- ・健康づくりボランティア団体等が，世代間交流や仲間同士のふれあいを育める活動を行いました。
- ・愛育委員を中心にこころの健康について学びを深め，地域住民へ普及啓発を行いました。
- ・愛育委員が80歳以上の高齢者独居，又は高齢者夫婦のみの世帯を対象に，見守り活動を行いました。
- ・認知症キャラバン・メイトが，認知症への正しい理解に関する普及啓発を行いました。

公 助

- ・面接や乳幼児健診，家庭訪問等の機会を利用して保護者の子育て等に対する不安や負担の軽減に努めました。
- ・育児の悩み相談，虐待防止の窓口として子育て支援課の保健師や専門の相談員が相談を実施し，必要な支援を行いました。
- ・関係機関と連携し，虐待の未然防止に努めました。
- ・子どもが心豊かに成長するための子どもの権利と大人の役割が明記されている，子ども条例の普及啓発を行いました。
- ・市内の子ども達が親睦を深める活動を実施しました。
- ・高齢者の社会参加や，生きがいと健康づくりを目的として笠岡ことぶき大学等を開催しました。
- ・1人で対応困難な事例によるストレスや心配事への対応として，無料法律相談や人権相談等を行いました。
- ・愛育委員を対象としたこころの健康に関する研修会を行い，普及啓発に努めました。
- ・精神障がい者の地域生活支援や地域住民への理解の促進に努めました。
- ・精神保健福祉活動等に関わる専門職種による事例検討会を行い，情報共有や支援方法の検討，連携方法の工夫等について学びを深めました。
- ・認知症に関する普及啓発を共助の団体と協働して行いました。
- ・地域で活動する団体の育成，支援を行いました。



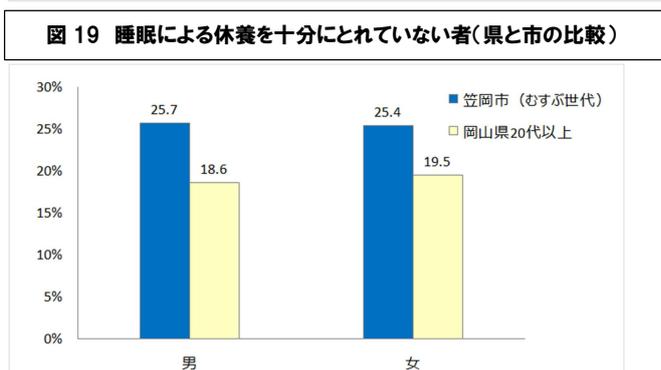
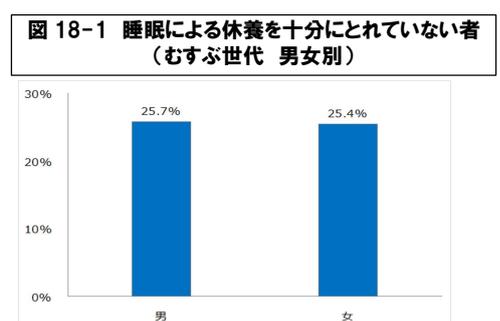
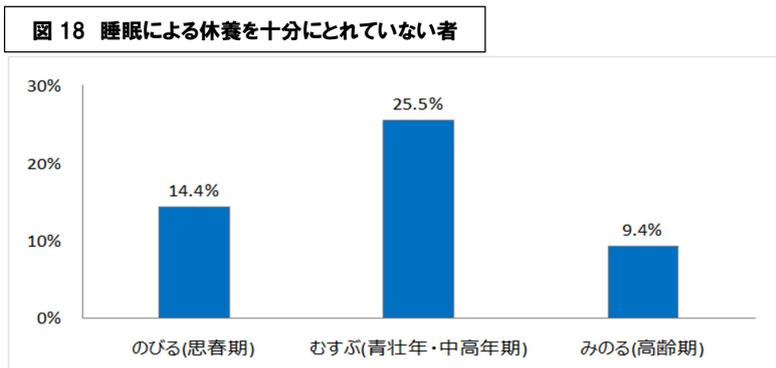
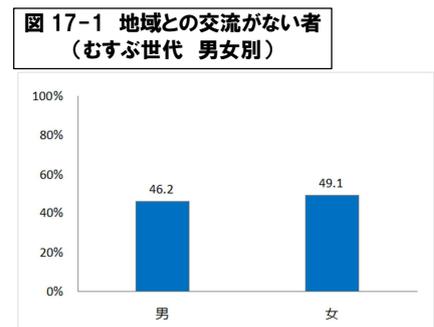
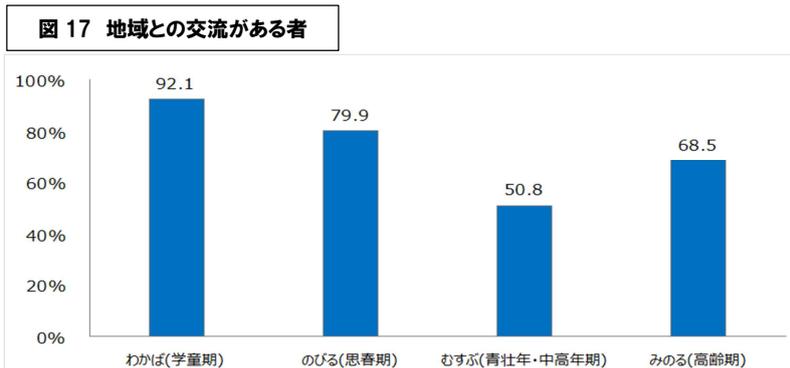
(3) 中間評価の結果

〈策定時データのある指標〉

- ・児童虐待件数（新規登録件数）は減少し、改善傾向にあります。
- ・不登校児童の割合について、わかば世代は策定時に1%未満であり、現状値も変化はありませんでした。のびる世代は策定時の約3%から現状値は約1.5%と減少しており、改善傾向にあります。ただし、平成29年度からは、文部科学省調査の「不登校児童生徒」の定義が変更になっており、最終評価時には策定時からの比較が出来ないため、平成29年度の数値をベースとする必要があります。

〈策定時データのない指標〉

- ・相談相手がいる者について、すべての世代で9割に達していました。むすぶ世代のみ策定時データがあり、横ばい状態で維持しています。
- ・ストレスを感じたことが大いにある者については、のびる世代は1割、むすぶ世代は2割という結果でした。
- ・地域の人と交流がある、地域の集まりに参加している者について、むすぶ世代が最も低く、5割という結果でした。男女差はありませんでした。（図17、17-1）
- ・睡眠による休養を十分にとれていない者については、むすぶ世代が最も高く、4人に1人が該当という結果で、県と比較しても市の割合が高い結果でした。男女差はありませんでした。（図18、18-1、19）



(4) 今後の課題

- 相談相手がいる者についてはすべての世代で9割は「いる」と回答していますが、地域との交流がある者、睡眠による休養を取れている者については年代によって差が見られ、どちらも働き盛り世代が最も悪い結果となっていることから、地域との交流や睡眠による休養に関する取組を推進していく必要があります。
- 県の統計から、働き盛り世代で特に男性の自殺率が高いという結果が出ています。心の健康状態が悪化した後に個別支援を行うだけでなく、予防的に日常生活の中で工夫できる休養・こころの健康に関する取組を推進していく必要があります。(図 20, 21)

参考

※自殺率（人口 10 万対）は
H24 年から H28 年の 5 年
間の平均値

- ◆岡山県：342.2 人/年
- ◆笠岡市：8.2 人/年

図 20 自殺率:県と市の比較（男性）人口 10 万対

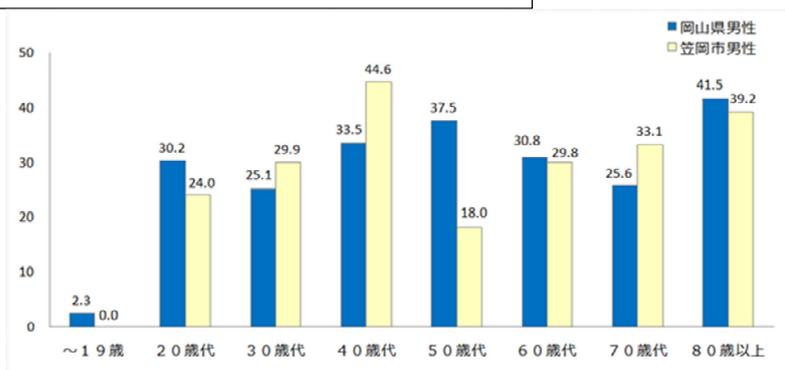
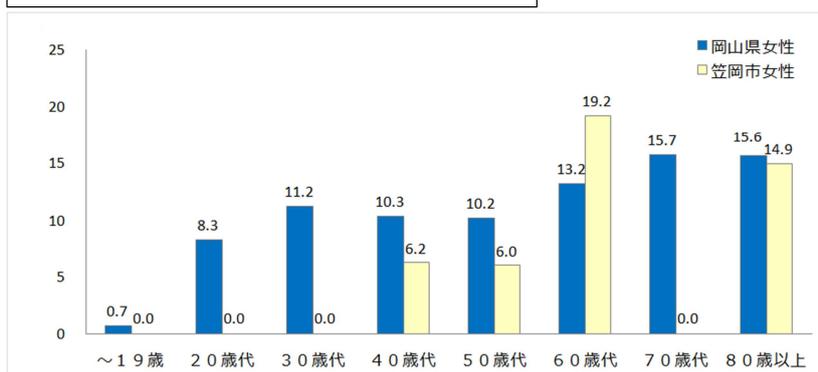


図 21 自殺率:県と市の比較（女性）人口 10 万対



(資料) 自殺総合対策推進センター（地域自殺実態プロファイル 2017）

(5) 今後の方向性

- 過度のストレスから自殺に至る場合もあり、今回の中間評価で自殺予防の取組の柱を追加し、取組を強化します。休養・こころの健康分野では、ストレスの高い人だけでなく、すべての市民において予防的に日常生活の中で取り組める内容を推進します。
- 健康づくりのボランティア団体による地域活動へ、働き盛りの世代も参加できる内容の工夫や声かけ案内方法の工夫など、地域との交流を取りやすいような環境づくりを推進します。
- 睡眠が及ぼす心身への影響や、睡眠を確保する工夫方法等について、思春期や働き盛り世代へ普及します。
- 働き盛り世代を対象とした働きかけを行う上で、関係機関と連携しながら推進します。
- 愛育委員活動を中心として、病気や障がい等があっても声をかけあい、安心して生活できる地域づくりを大切にしています。

■目標の変更について

指標「ストレスを感じたことのある者の割合」

〈変更前〉のびる世代：減少 むすぶ世代：減少
〈変更後〉のびる世代：10% むすぶ世代：15%

指標「相談相手がいる者の割合」

〈変更前〉のびる世代：増加 むすぶ世代：増加
〈変更後〉のびる世代：95%以上 むすぶ世代：95%以上

指標「地域の人と交流がある者の割合」

〈変更前〉のびる世代：増加
〈変更後〉のびる世代：85%

指標「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」

〈変更前〉のびる世代， むすぶ世代， みのる世代：15%
〈変更後〉のびる世代， むすぶ世代， みのる世代：減少

変更理由：中間評価で把握した数値をもとに，具体的な目標に変更
策定当初の目標を達成している指標については見直し

