

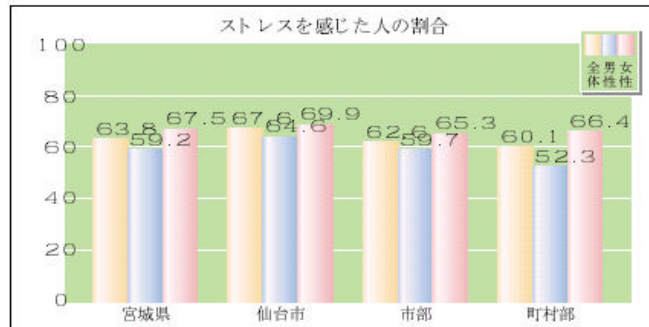
重点項目 4 ストレスの解消・休養の確保

- 1 スローガン
- 上手にストレスを解消しよう
 - いつでも、どこでも、気軽な相談を心がけよう
 - 十分な睡眠と余暇活動の充実で、こころもリフレッシュしよう

2 現 状

ストレスを感じている人は6割以上

最近1ヶ月間にストレスを感じたことがある人は63.8%と全国（54.6%）よりも高い割合となっています。性別では女性のほうが高く、地域別では仙台市が最も高い結果となっています。全体の3/4の人は、ストレスを自分なりの解消法で処理できていますが、ストレスを解消できていない人も2割います。



H12 県民健康栄養調査

相談相手がない人は2割

全体の7割の人は、悩みなどを気軽に相談できる相手がいますが、相談相手のいない人も2割程度います。相談相手のいない人を性別で見ると男性が女性の2倍高い結果となっています。

自殺による死者数は死亡原因の第6位

心の健康を損なうと、最悪の場合自殺につながる可能性があります。平成11年の本県の自殺による死亡数は584人で死亡順位の第6位となっています。年齢階級別死亡割合を見ると、40代後半から50代の割合が高くなっており、地域別では町村部で高い結果となっています。

H11人口動態統計

3 目標値

項 目	現状 (2000年)	目標 (2010年)
健診受診者のうちストレス自己チェック実施者	—	100%
気軽に相談できる相手のいる人	70.1%	100%
ストレス (心の健康) 相談を標榜している相談窓口	—	1市町村1ヶ所以上

4 具体的施策

項目	推進主体	推進内容	対象
ストレス、心の健康に関する知識の普及	県 市町村 職域 検診機関	<ul style="list-style-type: none"> ・広報誌、インターネット等による、ストレス、心の健康に関する知識の普及 ・健康診査受診者にストレスや心の健康に関する資料の配布 ・健診の間診や診察時に、心の健康について話し合いの勧め 	県民 学校 事業所
ストレスの自覚、セルフコントロール能力の向上	県 市町村 職域	<ul style="list-style-type: none"> ・基本健診、職域健診等の機会を捉えたストレス状態の自己チェックの推進 ・相談窓口等における自己チェック表の常備及び活用の推進 ・セルフコントロール能力の向上を図る学習会の開催 	県民 学校 事業所 医療機関
相談窓口、相談体制の拡充	県 市町村 職域 医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ・身近なところで気軽に相談できる窓口の拡充 ・ストレス、心の健康相談窓口の周知徹底 ・電話相談（こころの健康ダイヤル相談、いのちの電話）、精神保健福祉相談等のPR及び気軽に利用できるための見直し ・相談員、指導者の資質向上 ・いつでもどこでも相談員研修会の開催 ・心の健康相談等にうつ病判定テスト等を導入した早期発見、早期介入 ・相談から治療的介入への初期連携の強化 	県民 事業所の健康 管理者 医療関係者
心身のリフレッシュ対策	県 市町村 職域	<ul style="list-style-type: none"> ・休養・余暇活動に関する知識の普及 ・休暇を取りやすい職場環境づくり及び休暇の活用の推進 	県民 事業所
温泉の保健的活用の推進	県 市町村	<ul style="list-style-type: none"> ・休養のみならず、保養・療養等に温泉資源の積極的な活用を図るための指針づくり ・県内の豊富な温泉資源に関する情報の提供・知識の普及 	県民 事業所

自己チェックリスト P44参照

