

(3) 心の健康

① 指標の達成状況と評価

策定時*の値と直近値を比較	項目数	目 標 項 目
A 目標値に達した	1項目	・自殺者の減少
B 目標値に達していないが改善傾向にある	0項目	
C 変わらない	3項目	・ストレス自己チェックリスト実施者の増加 ・気軽に相談できる相手のいる人の増加 ・ストレス（心の健康）相談を標榜している相談窓口の増加
D 悪化している	1項目	・睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少
E 評価困難	0項目	
合 計	5項目	

*改定後に設定された指標については、改定時の値と比較した

- 自殺者の減少については、目標値に達した。
- ストレス自己チェックリスト実施者の増加，気軽に相談できる相手のいる人の増加，ストレス相談窓口を標榜している市町村の数については，変化がなかった。
- 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少については，いずれの年齢階級においても悪化している。

② 指標に関連した主な施策

- 女性の健康対策推進事業
- 自殺対策計画及び自殺対策計画アクションプランの策定
- みやぎ出前講座
- 母子保健児童虐待予防事業
- 心の健康づくり推進事業（自殺予防対策事業）
- 地域精神保健福祉対策事業
- 心の健康づくりリーフレット（ストレス自己チェックリスト）の作成配布
- ホームページ・健康情報誌等での啓発普及

- メタボリックシンドローム対策戦略事業（健康づくり推進商店街支援事業・働く人の健康支援事業）
- みやぎ21健康プラン推進事業，みやぎ健康の日普及事業（ホームページや健康情報誌，各種イベント等による普及啓発）

③ 今後の課題

- 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少は悪化しており，年齢階級別では，40歳代が約3割と最も高かった。良質な睡眠をとれるよう，健診の機会などを活用した望ましい睡眠習慣の普及などを進めていく必要がある。
- ストレスの自覚やセルフコントロール能力向上のため，新たな方法による普及啓発を行う必要がある。より多くの人に周知するため，健診の場や職域等で普及，広報誌などでの周知をしていくことが必要である。
- 自殺予防対策事業などを重点的に推進してきた結果，自殺者の減少については改善しているので，引き続き継続して実施していくことが必要である。
- 自殺予防対策やうつ等の精神疾患の疾病対策等については，自殺対策計画等で必要な対応について検討・推進され，自殺者の減少など，一定の効果が出ている。今後のみやぎ21健康プランでは，良質な睡眠や休養，ストレスの解消などの一次予防の部分について，より重点的に進めていくことが必要である。