

施策5

こころの健康づくり

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要です。こころの健康を保つためには、適度な運動・バランスのとれた食生活が基礎で、また十分な睡眠や生きがい、ストレスと上手に付き合うなどが大切です。

特に、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、うつ病等のこころの病気の症状として現れることもあります。さらには、肥満、高血圧、糖尿病、循環器病の発症などの生活習慣病リスク上昇と死亡率上昇に、関与することが明らかになっています。

区民が、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合っていけるこころの健康づくりの支援が重要です。

目標

- 睡眠で休養が十分にとれている人の割合の増加
- ゲーム・インターネット等の利用に伴う新たな健康課題に関する普及啓発
- 自殺対策の推進

取組みの方向性

- 区民がこころの健康に関心を持ち、こころの病気や悩みに早期に対処できるよう、また、こころの健康増進ができるよう、引き続き、こころの健康づくりに関する普及啓発を行います。
- 睡眠の意義や重要性をはじめ、科学的エビデンスが急速に蓄積されている「睡眠時間」、睡眠でどれだけ体が休まったと感じたかを示す「睡眠休養感」についての普及啓発を充実します。
- アルコールや薬物などの依存症と異なり、法による規制がない「電子スクリーン症候群」の予防ができるよう、母子事業などを活用し、電子スクリーンを使用する前の乳幼児の保護者を中心にアプローチします。
- 精神障害の有無や程度に関わらず、誰もが困りごと等を抱えた際に、相談しやすい環境づくりと関係者との重層的な連携に努めます。
- 自殺対策については、ゲートキーパー等の人材育成、講演会や啓発展示等の普及啓発、医療機関と連携した自殺未遂者支援等を関係課と連携し、引き続き推進していきます。

指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
睡眠で休養が十分とれている人の割合 (男性)	76.9 (%)	4	80.0	特定健康診査
睡眠で休養が十分とれている人の割合 (女性)	71.6 (%)	4	80.0	特定健康診査
睡眠時間が十分に確保出来ている人の割合 (男性)	新	5	60.0	荒川区政世論調査
睡眠時間が十分に確保出来ている人の割合 (女性)	新	5	60.0	荒川区政世論調査
お住まいの地域の方と交流することで充実感が得られている人の割合	17.9 (%)	4	20.9	荒川区民総幸福度(GAH)に関する区民アンケート調査
家庭や職場、学校、地域などで、自分の役割があると感じる人の割合	58.9 (%)	4	61.9	荒川区民総幸福度(GAH)に関する区民アンケート調査

< 基準 >

睡眠時間が十分に確保出来ている：睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）

主な取組み

事業名	電子スクリーン症候群の予防に関する普及啓発		区分	新規・充実・継続
			所管課	健康推進課
内容	電子スクリーン症候群の予防と対処について、普及啓発を行います。			
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 電子スクリーン症候群の予防を目的に、妊婦面接や乳幼児健診において子育て世代をターゲットに普及啓発に努めます。 平日のスクリーンタイムが学習以外で3時間以上の子どもの割合（全国体力・運動能力、運動習慣等調査）の低下を目指します。 			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	

事業名	こころの健康づくりに関する普及啓発		区分	新規・ 充実 ・継続
			所管課	健康推進課
内容	「睡眠」「ストレス対処」「こころの病気への対応」など、様々な観点から、こころの健康づくりに関する普及啓発を行います。			
今後の方向性	区民のニーズと社会的健康課題に沿ったテーマで、事業を実施します。			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	

事業名	保健師や精神科医による精神保健相談	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	保健師による家庭訪問や電話相談でのこころの健康相談や、専門の精神科医や相談員による「精神保健相談」で、悩みを抱える本人やその家族に、診断・病気の説明、医療機関や回復施設の紹介を行い、こころの健康づくりをサポートします。		
今後の方向性	区民が必要な時に気軽に利用し、早期に対処ができるよう「こころの健康相談事業」の普及啓発を強化します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	精神保健福祉講演会	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	健康推進課
内容	区民がこころの健康に関心をもち、こころの健康の保持増進ができるよう、専門家などによる講演会を行います。		
今後の方向性	精神障がい者に対する誤解や偏見をなくし、地域社会の理解を促して社会復帰及び自立と社会参加を促すために、関係団体と協働で、講演会を開催します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	自殺対策事業	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	障害者福祉課
内容	令和元年度に策定した「荒川区自殺対策計画」に基づき、悩んでいる人に対し、適切に対応のできる人材の育成、自殺対策に関する普及啓発、地域における自殺対策のネットワーク強化、自殺未遂者支援に取り組みます。		
今後の方向性	自殺対策は生きることに對する包括的支援であり、誰も自殺に追い込まれることの無い社会の実現へ向けて事業を推進していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

電子スクリーン症候群について

- パソコンやスマホなどのディスプレイに長時間見続けることで、心身へ影響が生じてしまうことをさします。米国の小児精神科医のダンクレー氏が提唱しており、電子機器は刺激であることから、長時間、使用することで神経の調節不全を起こすとされています。
- 主に、目の疲れや痛み、視界のぼやけや視力低下、肩こり・背中への痛み、学力やIQの低下などの「身体への影響」や、集中力の低下、コミュニケーション能力の低下、感情の制御能力の低下、不安障害やうつ病の発症などの「こころへの影響」があります。

睡眠について

- 睡眠時間が短いなど、睡眠の質が悪い人は、生活習慣病リスクを高めるほか、ストレス時に増えるホルモンが過剰に分泌され、抑うつ状態や感情的に不安定になるなど、心の健康も保ちにくくなることが分かっています。
- 良い睡眠には、質と量のいずれも必要で、国が示す睡眠の質の評価では、必要な睡眠時間がとれ、日中、眠気や居眠りがなく良好な状態で過ごせる、規則正しい睡眠のサイクルである、朝の目覚め感や熟睡感があるなどが示されています。
- 令和5年度改定の健康日本21（第3次）では、20～59歳は6～9時間、60歳以上は6～8時間が十分な睡眠時間の目安とされています。しかし、年齢や体質、季節、生活内容などで大きく異なるため、自然に眠れて、日中眠くて困ることがない程度の時間を目安にしましょう。