

休

心にゆとりと栄養を

養・心の健康づくり

現代社会では、学校、職場、家庭などにおいて人間関係は多様化しており、様々なストレスを生じさせています。過度のストレスを抱えていると精神的に影響があるだけでなく、身体的な影響につながります。心の健康を保つには、十分な休養をとりつつ、ストレスの対処の仕方を身につけていくことが必要です。

妊産婦期・乳幼児期

休養・心の健康づくり

めざすべき姿（妊産婦期）

子育てを楽しめる お父さん・お母さん

めざすべき姿（乳幼児期）

地域の人々から愛され、健やかに育つ子ども

個人の取り組みの方向

妊産婦期

相談相手や援助してくれる人を持ちましょう
母親教室や育児教室に参加しましょう
心身の健康について留意しましょう
働く妊産婦のための制度を十分に利用しましょう

乳幼児期

相談相手や援助してくれる人を持ちましょう
基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）に気をつけましょう
親の生活習慣や意識が子どもに影響することを意識しましょう
「地域ではぐくむ子育ての輪」づくりの拠点である「にっしんファミリーサポートセンター」のシステムを活用しましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

基本的な生活習慣に対する親の意識を高める教育・情報提供
保健センターや子育て総合支援センターなどの事業の充実と連携
父親の育児参加に対する支援
安心して屋外で遊べる環境の整備
医療機関など相談できる場の整備
働く妊産婦のための環境整備、職場の理解の促進



目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
子どもに対して、家族の誰かが怒鳴ったり、叩いたりする、無視してしまうことがある人の割合の減少	就園児保護者	20.0%	減少傾向へ
産後、気分が落ち込んだり、憂うつな気分になった人の割合の減少	乳幼児保護者	56.3%	減少傾向へ
子育てにストレスを感じる人がいる人の割合の減少	乳幼児保護者	33.8%	減少傾向へ
	就園児保護者	26.7%	減少傾向へ
子どもとよく一緒に遊んだり、話したりする人の割合の増加	乳幼児保護者	77.0%	77.0%以上
子どもの話に耳を傾けたり、気持ちをよく理解しようとしている人の割合の増加	乳幼児保護者	76.5%	76.5%以上
	就園児保護者	64.6%	76.5%以上
子どもが運動不足だと思う保護者の割合の減少	乳幼児保護者	18.9%	10%以下
	就園児保護者	14.1%	10%以下



めざすべき姿
心も身体も元気いっぱい

個人の取り組みの方向

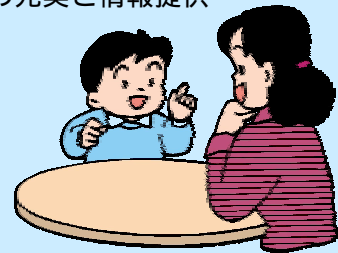
基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）を確立しましょう
健康に対する意識・生活習慣の改善に心がけましょう
携帯電話・インターネットなどのメディアから正しい情報を選択し、行動できる能力をつけましょう

保護者

子どもとのコミュニケーションに心がけ、健康面にも配慮しましょう
子どもに適切なストレスの解消法を身につけさせましょう
子どもを取りまく環境にも注意を払い、適切な人間関係、コミュニケーションを学ばせましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

子どもにコミュニケーションを学ばせる機会や教育の充実
困ったときに気軽に相談できる体制の整備
子どもたちが遊べる場や、地域の人と一緒に集える場づくり
学校・家庭・地域の協力による教育の場の充実
専門家が常に学校と連携できるようなネットワークづくりの推進
相談機関の充実と情報提供



目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
ストレスを感じた人の割合の減少	中学生	79.6%	69.6%以下
	高校生	85.0%	75.0%以下
ストレスを大いに感じる人の割合の減少	中学生	33.7%	23.7%以下
	高校生	42.2%	32.2%以下
子どもとよく一緒に遊んだり、話したりする人の割合の増加	小学生保護者	60.6%	77.0%以上
家族はしっかり話を聞いてくれるという子どもの割合の増加	小学3年生	81.6%	94.1%以上
	小学6年生	94.1%	94.1%以上
	中学生	72.9%	94.1%以上
	高校生	82.7%	94.1%以上
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	中学生	54.8%	44.8%以下
	高校生	45.7%	35.7%以下
昼間に眠いことがある人の割合の減少	小学3年生	46.1%	36.1%以下
	小学6年生	57.2%	47.2%以下
外で遊ぶ子どもの割合の増加	小学3年生男子	41.3%	50%以上
	小学3年生女子	33.3%	50%以上
	小学6年生男子	37.9%	50%以上
	小学6年生女子	12.1%	50%以上

めざすべき姿（青年期・壮年期）
心にゆとりを持ち、自分のために、目標・やりたいことを持てる人

めざすべき姿（高齢期）
閉じこもらず、みんなとふれあい、元気な生活

個人の取り組みの方向

青年期・壮年期・高齢期

- ゆとりをもった生活づくりに心がけましょう
- 気分転換の方法や適切な休養の取り方を知りましょう
- 仲間と楽しめる運動や趣味を見つけましょう
- 相談相手を見つけましょう

高齢期

- 時間的な余裕を有効に活用し、閉じこもらないように、多くの人との交流に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 心の健康についての知識の普及啓発
- 困ったとき気軽に相談できる体制の整備
- 精神科医を気軽に受診できる環境づくり
- 身近な医療機関で心の相談ができる体制づくり
- 運動・趣味のサークルづくりを支援
- 職場等において休暇の取れる体制の整備
- 高齢者と若い人との世代間交流の場の提供
- 地域にある公民館・集会所の活用、集会所までの交通手段の工夫・確保

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
ストレスを感じた人の割合の減少	成人	77.3%	62%以下
	勤め人	86.6%	43%以下
趣味のある人の割合の増加	成人	70.0%	80%以上
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	成人	48.6%	44.0%以下

