

# かねやま元気プラン21 Vol.2

## ～みんな笑顔で健康長寿～

### 休養・こころの健康分野の中間評価

【目標】ぐっすり眠って疲れをとる・日中に活動して夜はしっかり眠る・悩みごとは相談する

内容	H27 (計画策定時)	H30/R1 (中間評価)	増減	R6 最終目標値
健康だと思っている人の割合	68.5%	78.3%	😊 9.8%増加	80.0%
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合(一般20~70歳代)	19.2%	16.2%	😊 3.0%減少	11.5%
心の健康づくりサポーター養成講座修了者のいる地区数	14地区	23地区	😊 9地区増加	31地区
生きがいや楽しみが特でない人の割合	14.0%	8.4%	😊 5.6%減少	7.0%

**こころの健康とは**  
こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための大切な条件です。自分の感情に気づいて表現し、状況に応じて適切に考え現実的な問題を解決できることなどを意味しています。こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、対人関係など様々な要因が影響し、なかでも身体の状態と心は相互に強く関係しています。

**中間評価結果から**  
全体的に「健康感の高まり」「睡眠による休養がとれている人」「生きがいや楽しみを持つ人」が増加していることが分かります。心の健康づくりサポーター養成講座とは、町で平成26年から毎年開催されている講座です。サポーターは、こころに不調を抱える人や自殺に傾く人のサインに気づき、必要な支援に繋げ、見守る人のことで、その講座の修了者が各地区に増えていくことはとても心強いことです。こころの健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた食事はもちろん休養も非常に大切になります。

**休養とは**  
休むことは、心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻します。一方、養うことは自身の趣味に打ち込んだり、心身の調整をすることで明日への鋭気を培うことを意味します。

時間がないと「休養」は取れません。それでも休養せずに無理しすぎると疲れたままではいつかはパンクしてしまいます。周りの協力を得ながら、「積極的休養」を取ることが大切です。単にごろ寝をして過ごすだけでは真の休養とはならず、リラックスタイムたり自分を見つめたりする時間をつくること、趣味やスポーツなどで身体を動かすことなどが真の休養に繋がります。

休養は時間の長さによって休息から休暇に分けられます。各自の生活に合わせて①時間を確保すること②その中で何を養うか選択することが大切です。休養をとると、心も身体も回復し、仕事の効率がアップしたり、悩みごとについて前向きに考える事ができるようになります。

### 大切な睡眠

健やかな睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。現代社会は、長時間勤務・学校の勉強・インターネット・ゲームなどの夜型生活で睡眠不足や睡眠障害の危険が高まっています。私たち人間は人生の3分の1の時間を眠って過ごします。生きていく上で最も身近な睡眠を大切にしましょう。ストレスや悩みによってダウンしそうなとき、心身には様々なサインが表れます。その中で特に自覚しやすいのは睡眠です。眠れないのは心が発する危険信号かもしれません。

### 不眠はうつ病のサイン?

うつ病とは、ストレス・過労などにより脳のエネルギーが低下し、「気分が落ち込む」「やる気が出ない」などのうつ状態が続いて日常生活に支障をきたす病気です。他にも「食欲の減退」「疲労感・倦怠感」「動悸・息苦しさ・口が渇く」「不安・焦燥」「自分を責める」「会話や本などの内容が頭に入っていない」などの症状があります。町では保健師による心の健康相談も実施していますので、もしかして...と思うことがあれば、勇気を出してかかりつけ医や心療内科を受診・相談しましょう。

## あなたの睡眠をチェック☑

◇過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んで下さい。

1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか	0	いつも寝つきはいい	5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか	0	満足している
		1	少し時間がかかった			1	少し不満である
		2	かなり時間がかかった			2	かなり不満である
		3	全く眠れなかった			3	非常に不満である
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか	0	問題になるほどでない	6	日中の気分はいかがでしたか	0	いつもどおり
		1	少し困ることがある			1	少し減入った
		2	かなり困っている			2	かなり減入った
		3	深刻な状態			3	非常に減入った
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか	0	なかった	7	日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか	0	いつもどおり
		1	少し早かった			1	少し低下した
		2	かなり早かった			2	かなり低下した
		3	非常に速かった			3	非常に低下した
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか	0	十分である	8	日中の眠気はありましたか	0	全くなかった
		1	少し足りない			1	少しあった
		2	かなり足りない			2	かなりあった
		3	全く足りない			3	激しかった
<b>合計 点</b>							

- 0～3点 … 睡眠がとれています
- 4～5点 … 不眠症の疑いが少しあり (低リスク)
- 6～9点 … 不眠症の疑いがあり (中リスク)
- 10点以上 … 不眠症の可能性が高い (医師に相談)

※出典：WHO『アテネ不眠尺度』不眠症の自己評価

## ぐっすり眠るコツ

- 就寝・起床時間を一定にする
- 昼寝をする場合は午後3時まで30分以内
- 目が覚めたら日光を浴びて体内時計を整える
- 寝る前に自分だけのリラックスタイムを設ける
- 自分に合った快適な寝室づくりを
- 規則的な食事と運動を習慣に
- 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと