

# ○ 相談しやすい環境をつくり、 ストレスを解消しよう



日常生活でストレスを感じる人が増えていますが、ストレスを上手く解消できる人は減っています。また、睡眠によって休養が十分とれていない人の割合が増えており、特に男性の20、30歳代で多くなっています。

## 目標

- 十分な睡眠と休養をとれる人を増やします。
- ストレスを上手に対処できる人を増やします。
- 家族や周囲の人とのコミュニケーションの力を養います。

## 指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
睡眠によって休養が十分にとれていない人の減少		
● 成人	27.4%	25%以下
ストレスがある人のうち、ストレスをうまく解消できている人の増加		
● 成人	54.9%	増加

## 市民及び関係団体の取組み

- 十分な睡眠と休養をとるよう心がけます。
- 日頃から様々な活動に参加し、趣味を見つけて、自分に合ったストレス解消法を身につけます。
- 一人で悩まず、家族や友人に相談するようにします。あるいは、公的機関や、地域の相談窓口を活用します。
- 事業所はメンタルヘルス制度を推進します。

## 市の取組み

- 市民団体や関係機関との協働を図りながら、健康教育を推進します。
- 関係機関と連携し、ストレスやこころの健康に関する相談窓口の充実、周知を図ります。
- 地域に密着した市民サポーターを養成します。
- セーフコミュニティの1つの取組みとして、各課連携し、自殺予防対策を推進します。

## ◎ ストレスが強くなると……

自律神経は、交感神経と副交感神経の2種類。  
心の健康=この2種類のバランスがとれた状態。  
ストレスをため込むと

→ バランスが崩れ、心身に異変



## ◎ ストレスをため込まないコツ

- しっかり睡眠をとる
- バランスの取れた食事をとる
- 適度な運動習慣をもつ
- 自分に合った趣味をもつ
- 柔軟な考え方をする



## ◎ 質のよい睡眠のために



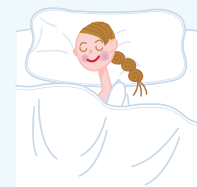
就寝前の風呂は  
ぬるめにする



ストレッチなどで  
体をリラックスさせる



昼間に軽く  
体を動かす



就寝前に仕事の  
ことを考えない



夕食後からだんだん  
照明を落としていく