

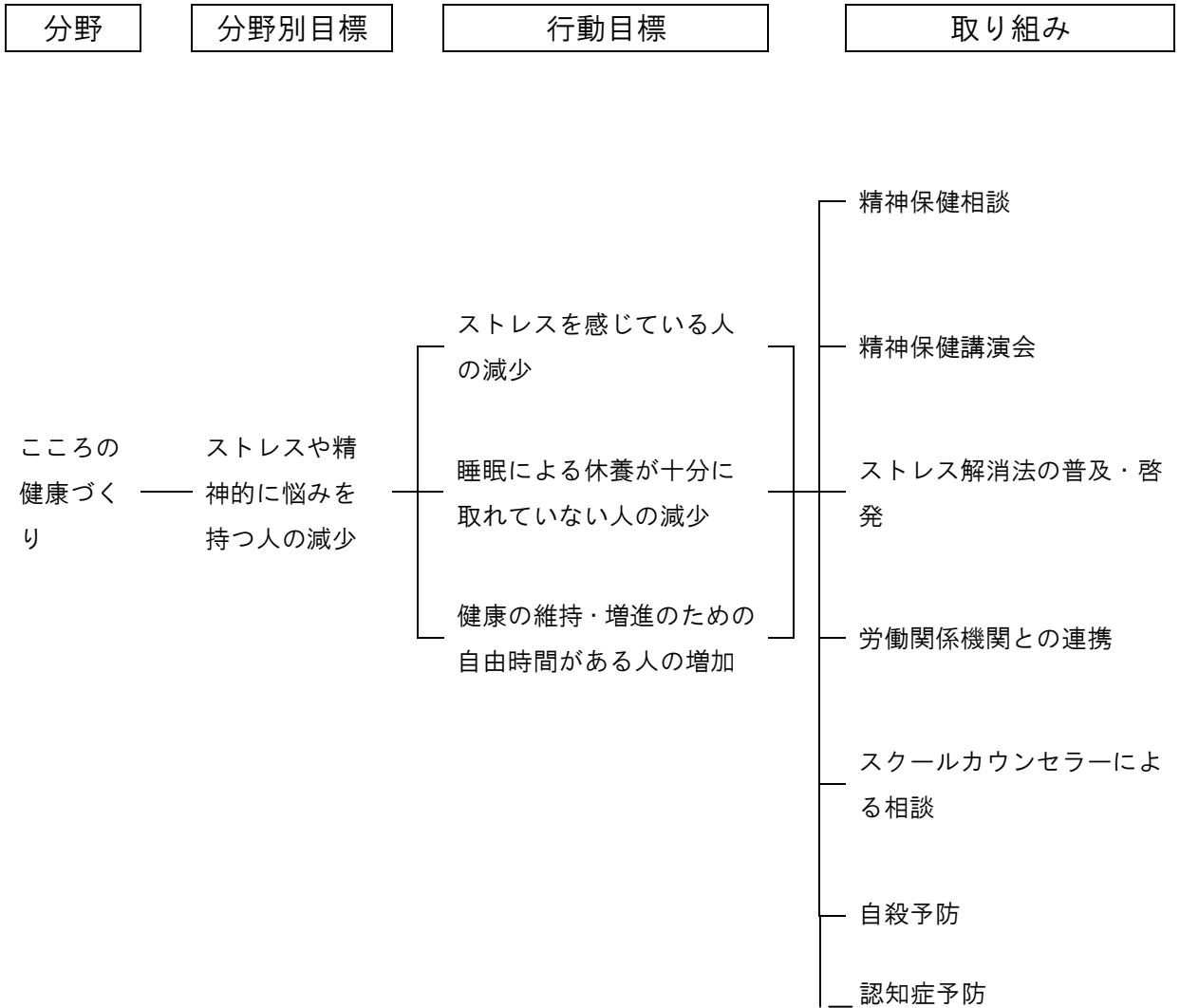
3 こころの健康づくり

心と体の健康は密接に結びついており、こころの健康は、生活の質を大きく左右します。

十分な休養と睡眠で疲れを取り、自分に合ったストレス解消法を身につけることで心身ともに充実した生活を送ることを目指します。



〔体系図〕



[分野別目標1] ストレスや精神的に悩みを持つ人の減少 (重点)
[ポイント]

現代社会は急激な変化を遂げ、わたしたちの心にも大きな影響を与えています。東京都の調査において、ストレスを感じている人の割合は 65.6%でしたが、中間調査では 66.3%と増加傾向を示しました。また文京区の調査では、睡眠による休養が十分取れていない人も増加していることが明らかになりました。

こころの健康には、個人の身体状況、社会経済状況、家庭や職場の人間関係など多くの要因が複雑に影響しています。

今後、区は関係機関と積極的に連携を強化し、また普及・啓発に努め、区民のこころの健康保持、増進を図り、過度のストレスによるうつ病や精神的に悩みを持つ人を減らすことを目指します。

[行動目標①]

ストレスを感じている人の減少

65.6%(都)→ 66.3%(都)→減らす

[行動目標②]

睡眠による休養が十分に取れていない人の減少

男性 29.8%(区)→ 32.9%(区)→減らす

女性 25.3%(区)→ 31.7%(区)→減らす

[行動目標③]

健康の維持・増進のための自由時間がある人の増加

男性 51.8%(区)→増やす

女性 57.7%(区)→増やす

<p>取り組み① 精神保健相談</p>
<p>精神保健相談は、小石川・本郷両保健サービスセンターで定期的を実施し、精神科専門医が、こころの健康についての相談を行います。また、保健師による相談、個別指導を行い、必要に応じて他機関との連携を図ります。</p> <p style="text-align: right;">（保健サービスセンター）（保健予防課）</p>
<p>取り組み② 精神保健講演会</p>
<p>各保健サービスセンターで時宜に合った内容で広く一般区民を対象に精神保健講演会を行い区民の精神保健福祉の向上を図ります。</p> <p style="text-align: right;">（保健サービスセンター）</p>
<p>取り組み③ ストレス解消法の普及</p>
<p>区民がいつでもストレス解消法やメンタルヘルスなどの情報が得られるよう、パンフレットやホームページなどを用い積極的に普及・啓発を行います。</p> <p style="text-align: right;">（保健サービスセンター）（保健予防課）</p>
<p>取り組み④ 労働関係機関との連携</p>
<p>ハローワークなどの労働関係機関との連携を図り、企業内及び失業者のメンタルヘルス向上を図ります。</p> <p style="text-align: right;">（保健予防課）</p>
<p>取り組み⑤ スクールカウンセラーによる相談体制</p>
<p>子どもの心理面の相談窓口として専門相談員によるカウンセリングを実施し、子どもおよび親への支援を実施します。（教育センター）（教育指導課）</p>
<p>取り組み⑥ 自殺予防（新）</p>
<p>自殺予防の視点を踏まえ、職員の研修・育成とともに、医療機関と連携して区全体の相談・支援体制について検討します。</p> <p style="text-align: right;">（保健予防課）（保健サービスセンター）</p>

取り組み⑦ 認知症予防

高齢期における認知症を予防のための教室を定期的に開催します。

(高齢者福祉課)