

3) こころの健康

不眠の人や自殺・うつ病などの増加がみられます。
心の健康は生活の質を大きく左右し、やる気や生きがいにも関わることから、人と人とのコミュニケーションを大切にしましょう。

取り組み・具体的取り組み 実施主体

課題	目標	具体的な取り組み			指標	現状	2010年の 数値目標
		個人や家庭	地域や関係団体	行政			
<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスを感じている人の割合が高い ・ 精神疾患による通院件数が増加していると思われる ・ こころの病気を抱えている人が潜在化している 	<p>一人で抱え込まず人とのつながりを大切にしよう</p>	<p>ストレスをうまく乗り越えるワザを持とう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスを上手に切り替えよう ・ 気持ちを明るく持とう ・ 早く寝よう ・ 仕事を減らそう <p>自分自身の心を開こう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人に悩みを聞いてもらおう ・ 家に閉じこもらないで外に出よう <p>役割と生きがいを持とう</p> <p>家族との会話を大切にしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あいさつをしよう ・ 人と交流し、コミュニケーションを楽しもう ・ 友達を持とう ・ 趣味や交流の場に参加しよう 	<p>周囲のかかわり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あいさつをしよう ・ 人の話をよく聞いて、いたわり合える関係を作ろう ・ 早めに周囲が気づいてあげよう <p>社会福祉協議会 福祉のまちづくり事業 老人クラブ連合会支援 ボランティア育成 ふれあい昼食会</p> <p>ボランティア活動 交流できる場づくり</p> <p>町内会活動 交流できる場づくり</p> <p>職場 研修会の企画</p>	<p>福祉・保健サービス 研修会の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 一般・職域対象 <p>交流、仲間づくりへの支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ マタニティスクール ・ サークル・ボランティア支援 ・ 閉じこもり予防事業 <p>教育委員会 ブックスタートの推進 生涯学習講座 ことぶき大学 各種サークル支援</p> <p>江別保健所 精神ボランティアの育成支援</p>	<p>ストレスを感じている人の割合</p> <p>睡眠による休養が取れていない人の割合</p> <p>睡眠確保のために睡眠補助品やアルコールを使っている人の割合</p> <p>精神保健福祉普及啓発事業参加延人数</p> <p>精神保健ボランティア活動人員</p>	<p>60.0%</p> <p>16.4%</p> <p>15.0%</p> <p>-</p> <p>28人</p>	<p>49.0%以下</p> <p>16.4%以下</p> <p>15.0%以下</p> <p>増加</p> <p>28人以上</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神科病院のイメージが悪い ・ 相談場所がわからない ・ 気軽に相談できる場所があると良い ・ カウンセリングが一般化していない ・ 気軽に相談できないイメージがある ・ 自殺者が多い 実態、対応がわからない 	<p>こころの健康を保つため気軽に相談しよう</p>	<p>相談機関(者)やカウンセラーを利用しよう</p>	<p>北海道医療大学 こころの相談の実施</p> <p>民生児童委員 研修と相談の実施</p> <p>サポートネットワークセンター 相談の実施</p> <p>社会福祉協議会 心配ごと相談の実施</p> <p>医療機関 治療と相談</p>	<p>福祉・保健サービス 啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相談機関の紹介 (広報・ホームページ) ・ パンフレット <p>相談先の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談(来所・電話・地域) ・ 家族のこころの健康についても相談を受ける <p>情報の共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実態の把握 ・ 関係機関との連携 ・ 情報の周知 <p>江別保健所 こころの健康相談 訪問指導 思春期支援 学校 スクールカウンセラー 在宅介護支援センター 介護の総合相談窓口</p> <p>子育て支援センター 子育て相談</p>	<p>精神保健福祉相談利用実人数</p> <p>自殺者数(人口10万対)</p> <p>スクールカウンセラーの配置</p>	<p>-</p> <p>29.2人</p> <p>4校</p>	<p>増加</p> <p>減少</p> <p>4校以上</p>