

4. 休養・こころの健康

(1) 現状と課題

日々の生活においては、睡眠や余暇が重要であり、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康維持には欠かせない要素です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、身心愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼすことが報告されています。

睡眠の問題は、こころの病気の一症状としてあらわれることも多く発症リスクを高める一方、再発や再燃リスクを高めることも知られています。また、近年では、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であることや心疾患、脳血管障害を引き起こすことも知られています。

より良い睡眠をとることは心身の健康保持・増進においては極めて重要ですが、より良い睡眠には、睡眠の質と量、いずれもが重要です。

睡眠で休養が取れている人の割合(睡眠充足感)

村国保特定健康診査受診者に対し「睡眠で休養が十分とれているか」の問診項目について、40 歳から 74 歳は「とれていない」と回答した人が 22.1%で平成 29 年度より減少しており、全国・北海道と比較しても少ない状況です。

表 1 睡眠で休養が十分とれていないと回答した人の割合

	村(H29 年度)	村(R4 年度)	北海道	全国
40～74 歳	26.4%	22.1%	22.3%	25.6%

資料：KDB 帳票 S21-001

睡眠時間が十分に確保できている者の増加(睡眠必要量)

厚生労働省、健康づくりのための睡眠指針において、成人は 6 時間以上の睡眠を確保することが推奨されています。

今回のアンケート調査では、おおむね6時間以上の睡眠をとれている人の割合は男性で 93.5%、女性で 88.8%、合計 91.2%と高い状況ですが、睡眠時間が 5 時間以下の人も存在している状況です。

表 2 睡眠時間別割合

(男性)	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
5時間 59 分以下	4.8%	1 人	7.3%	3 人	3.3%	1 人	5.4%	5 人
6時間以上 6時間 59 分以下	33.3%	7 人	41.5%	17 人	16.7%	5 人	31.5%	29 人
7 時間以上 7 時間 59 分以下	52.4%	11 人	31.7%	13 人	46.7%	14 人	41.3%	38 人
8時間以上	9.5%	2 人	17.1%	7 人	33.3%	10 人	20.7%	19 人
無回答	0.0%	0 人	2.4%	1 人	0.0%	0 人	1.1%	1 人
計	100%	21 人	100%	41 人	100%	30 人	100%	92 人

(女性)	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
5時間 59 分以下	8.6%	3 人	8.3%	4 人	15.2%	5 人	10.3%	12 人
6時間以上 6時間 59 分以下	40.0%	14 人	52.1%	25 人	36.4%	12 人	44.0%	51 人
7 時間以上 7 時間 59 分以下	37.1%	13 人	25.0%	12 人	30.3%	10 人	30.2%	35 人
8時間以上	11.4%	4 人	14.6%	7 人	18.2%	6 人	14.7%	17 人
無回答	2.9%	1 人	0.0%	0 人	0.0%	0 人	0.9%	1 人
計	100%	35 人	100%	48 人	100%	33 人	100%	116 人

資料：令和 5 年度 第 3 期中札内村健康増進計画等策定に係るアンケート調査

国の調査である令和元年の国民健康・栄養調査の結果において、睡眠時間が 6 時間未満と回答した人の割合は男性で 37.5%、女性で 40.6%でした。このことから、全国の調査と比較し、睡眠時間は長く確保できている割合が高いです。

精神的ストレスを感じる者の割合

今回のアンケートでは、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標(K6)を実施しています。10 点以上を要注意として採点しています。

今回のアンケートでは 7.2%が要注意とされ、女性に多い傾向にありました。

表 3 精神的ストレスの状況

(男性)	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
な し	21 人	100%	38 人	92.7%	26 人	86.7%	85 人	92.4%
あ り (10 点以上)	0 人	0.0%	3 人	7.3%	0 人	0.0%	3 人	3.3%
判定不能	0 人	0.0%	0 人	0.0%	4 人	13.3%	4 人	4.3%
計	21 人	100%	41 人	100%	30 人	100%	92 人	100%

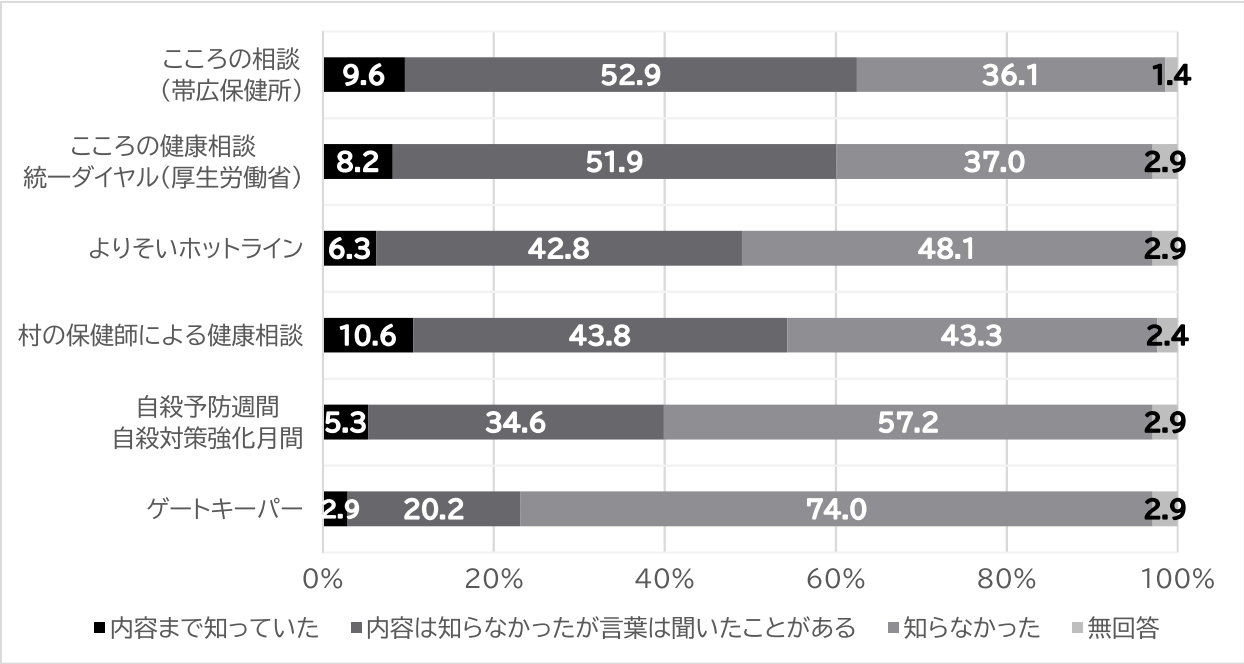
(女性)	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
な し	30 人	85.7%	42 人	87.5%	30 人	90.9%	102 人	87.9%
あ り (10 点以上)	4 人	11.4%	5 人	10.4%	3 人	9.1%	12 人	10.3%
判定不能	1 人	2.9%	1 人	2.1%	0 人	0.0%	2 人	1.7%
計	35 人	100%	48 人	100%	33 人	100%	116 人	100%

資料：令和 5 年度 第 3 期中札内村健康増進計画等策定に係るアンケート調査

令和 4 年度国民生活基礎調査において実施されている同調査では、9.2%の人が 10 点以上という結果が出ており、村と比較すると、同様の割合でした。

自殺対策に関する事柄についての調査では、全体として「内容まで知っている」と回答する人の割合が少なく、今後の普及啓発活動が必要と考えます。特に、「ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人)」について、知らなかったと回答する人の割合が多く、今後重点的に普及活動を実施していく必要があります。(図表 1)

図表 1 自殺対策施策に対する認知の状況



	心の相談 (帯広保健所)		心の健康相談 統一ダイヤル (厚生労働省)		よりそいホットライン (24時間365日の 無料電話相談)		村の保健師に よる健康相談		自殺予防週間 自殺対策強化週間		ゲートキーパー (自殺のサインに 気づき、適切な対 応を取れる人)	
内容まで 知っていた	9.6%	20人	8.2%	17人	6.3%	13人	10.6%	22人	5.3%	11人	2.9%	6人
内容は知らな かったが言葉は聞 いたことがある	52.9%	110人	51.9%	108人	42.8%	89人	43.8%	91人	34.6%	72人	20.2%	42人
知らなかった	36.1%	75人	37.0%	77人	48.1%	100人	43.3%	90人	57.2%	119人	74.0%	154人
無回答	1.4%	3人	2.9%	6人	2.9%	6人	2.4%	5人	2.9%	6人	2.9%	6人

資料：令和5年度第3期中札内村健康増進計画等策定に係るアンケート調査

以上より、相談に繋がりにくい人の中でも、周囲が気づき、声をかけ、相談窓口を紹介することができる人が増えることが今後の自殺対策に有効と考えます。

(2)目標

□ こころの健康についての知識の普及啓発

指 標	第 2 期計画策定時	現 状	目 標
睡眠により休養が 十分にとれている 人の割合	73.6%	77.9%	増加傾向へ
睡眠時間が7～8 時間確保できてい る人の割合	-	91.2%	増加傾向へ
ゲートキーパーにつ いて知らなかった人 の割合	-	74.0%	減少傾向へ

(3)第 3 期計画における対策・取り組み

項 目	内 容
こころの健康についての知識 の普及啓発	・広報を利用した啓蒙、こころの健康に関する相談窓 口の周知 ・ゲートキーパーに関する普及・啓発活動の実施