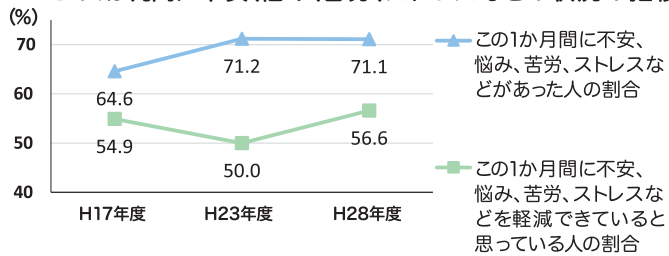


こころの健康づくりの推進

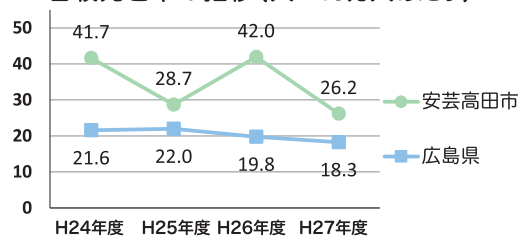
適切な休養と睡眠で、こころもからだも健康に！

- 少子高齢化や価値観の多様化など、ストレスの多い環境のなかで、こころの健康を損なうことがあります。また、ストレスは、生活習慣病の発症やその重症化にも大きく影響を及ぼす可能性があるといわれており、心身の健康に関わる重要な要素です。ストレスの解消をしましょう！
- 相談窓口を知っている人の割合は、男性で16%、女性で23%と男性の認知度が低い状況です。積極的に相談窓口を利用しましょう！

この1か月に不安、悩み、苦労、ストレスなどの状況の推移

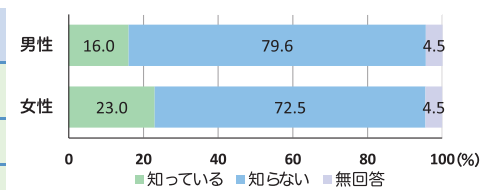


自殺死亡率の推移(人口10万人あたり)



評価項目	現状値	目標値
自殺死亡率(人口10万人あたり)	34.7	27.8
不満や悩み、苦労、ストレスがある人の割合	71.1%	61.0%
睡眠不足の人の割合	29.0%	16.0%

相談窓口を知っている人の割合



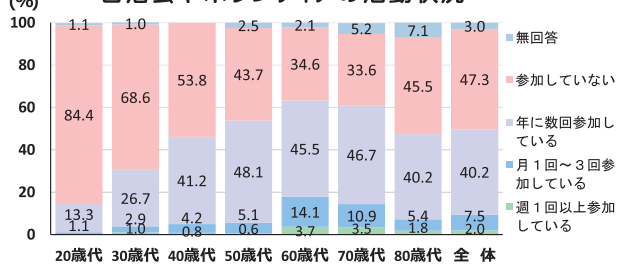
コミュニケーション・社会参加

もやいの精神を大切に、地域で健康づくりに取組もう！

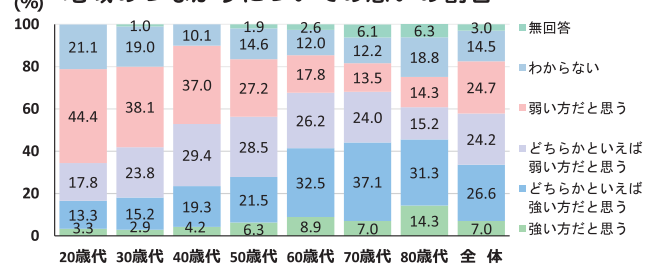


- 人間関係が豊かな人や人間関係が豊かな地域に住む人ほど、健康で長生きできる可能性が高いことが、大規模な追跡調査でわかってきています。自分と地域のつながりが強い方・どちらかという強い方だと答えた人は、60歳代以上は4割以上ですが、50歳代以下では3割に達しておらず、年代が低いほどつながりが弱くなる傾向がみられます。近所、振興会やボランティア活動などを通して、みんなで一緒に健康づくりを進めていく機運を盛り上げていきましょう！

自治会やボランティアの活動状況



地域のつながりについての思いの割合



評価項目	現状値	目標値
地域のつながりが強い方・どちらかという強い方だと思ふ人の割合	33.6%	40.0%

発行：広島県安芸高田市(福祉保健部 保健医療課)
〒731-0592 広島県安芸高田市吉田町吉田791番地
TEL:0826-42-5633 FAX:0826-47-1282