

4.3 休養・こころの健康づくり《夜はグッスリ朝はさわやか》

重点課題

- 睡眠の重要性と睡眠不足の弊害に関する知識の啓発
- ストレスへの適切な対処方法の啓発
- 自殺対策

行動方針

- ◆ 健康相談等の実施
- ◆ ホームページ等を活用した提供情報の充実
- ◆ 大阪産業保健推進センター等による事業所等への啓発
- ◆ 大阪府自殺対策連絡協議会を中心に自殺対策の推進
- ◆ 支援体制の整備

行動目標

	前計画策定時	中間評価	現状値	目標値 (H24)
仕事・勉強・介護・育児等が忙しくて睡眠による休養が取れていない人の減少	—	12.6%	—	10.1%
ストレスを感じた人の減少	46.2%	63.3%	—	42%以下
自殺者数	2,311人	1,994人	—	1,500人以下

十分な睡眠や休養は、うつ病などのこころの病気や生活習慣病（特に糖尿病・高血圧・肥満）など、体の病気の予防にも大変重要です。

府民一人ひとりが、睡眠や休養の重要性を認識し、また、ストレスに対する適切な対処ができるよう、府は、こころの健康づくりに関する事業の実施や情報提供の充実などに努めていきます。

さらに、社会問題となっている自殺を予防するため、大阪府自殺対策連絡協議会を中心に、総合的・効果的な自殺対策を推進していきます。

◆健康相談等の実施

大阪府こころの健康総合センターでは「ストレスドック」や「こころの健康づくりセミナー」の開催などを行い、ストレスに対する正しい知識と適切な対処ができるよう指導するとともに、「ねむりの健康づくりセミナー」の開催や小冊子の作成などにより睡眠の重要性についても指導していきます。

また、府保健所など身近なところで、こころの健康相談を行っていきます。

◆ホームページ等を活用した提供情報の充実

府は、睡眠不足の弊害や睡眠衛生（健康な睡眠のための生活習慣）の大切さ、

ストレス対策などについて、有益な情報をホームページや小読本の作成等により、提供していきます。

◆ 大阪産業保健推進センター等による事業所等への啓発

大阪産業保健推進センターは、(社)大阪府医師会、大阪労働局、地域産業保健センター等と共同して、メンタルヘルス対策に関する研修会の開催や睡眠不足の弊害に関する知識の啓発等を行っていきます。

◆ 大阪府自殺対策連絡協議会を中心に自殺対策の推進

近年、自殺が社会的な問題となっており、平成 18 年には「自殺対策基本法」が制定されました。府は平成 18 年 12 月に「大阪府自殺対策連絡協議会」を設置し、庁内関係部局や関係機関、民間団体との連携を強化しながら、啓発・予防活動をはじめ、自殺未遂者や自死遺族への支援など、総合的な自殺対策を推進していきます。

◆ 支援体制の整備

こころの問題を抱えた人は、精神科以外の診療科にも多く訪れることから、府は、様々なこころの問題に対応できるよう、医療機関の医師などに研修を行うほか、専門家を育成することにより、相談窓口の充実を図り、支援体制を整備していきます。