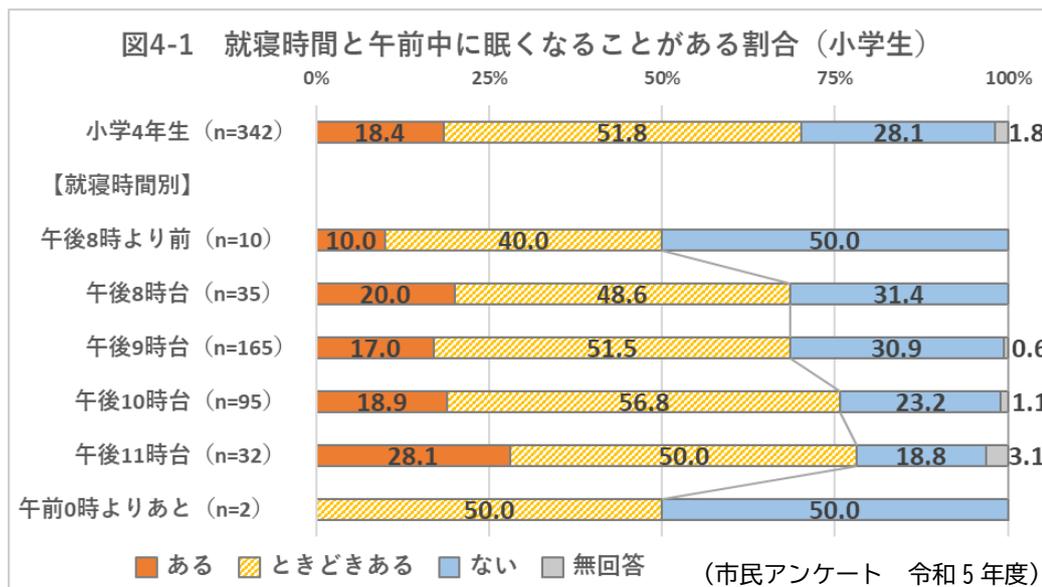


4. 心の健康を保つための取り組みの推進（休養・心の健康）

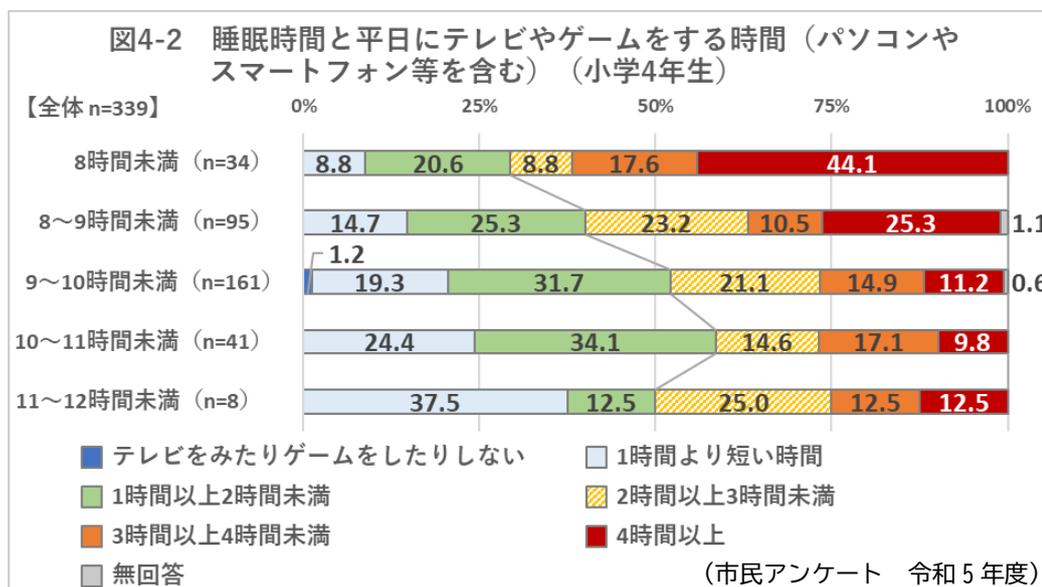
我孫子市の現状

(1) 休養・睡眠

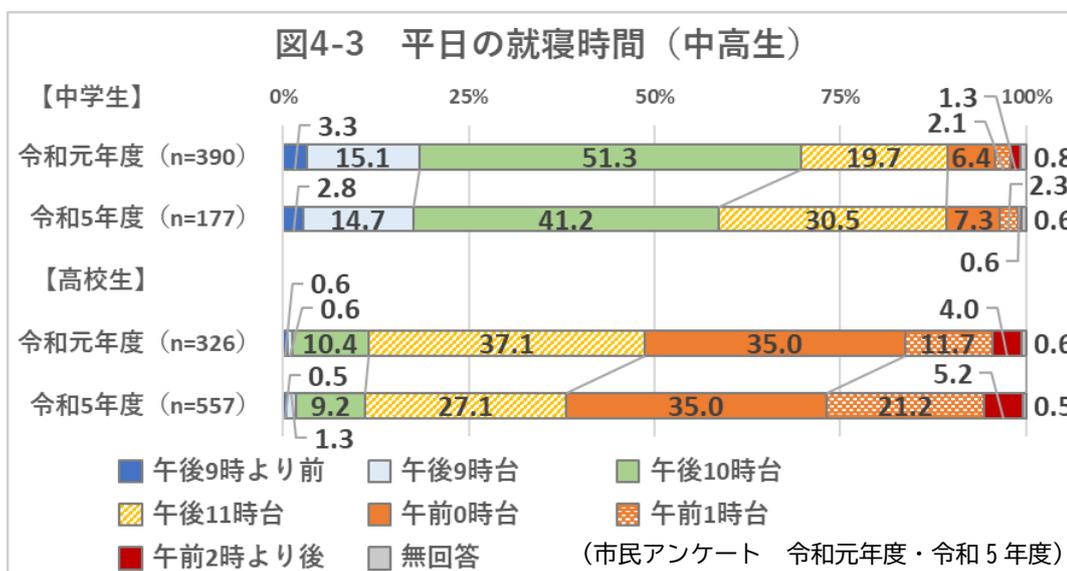
平日の睡眠時間が9時間未満の小学生の割合は、1年生で9.0%、4年生になると37.7%です。午前中に眠くなることが「ある」「ときどきある」と回答した4年生の割合は、70.2%となっており、就寝時間が遅くなるにつれて増加しています（図4-1）。



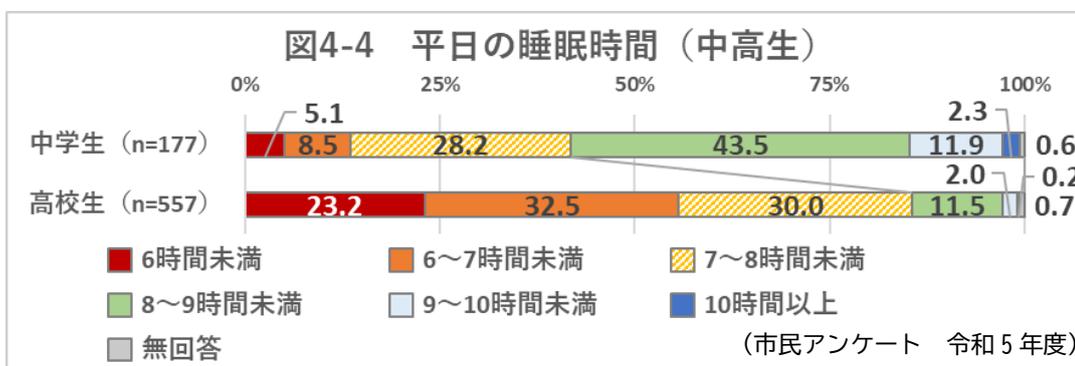
平日の睡眠時間が「8時間未満」と回答した小学4年生のうち、平日に「4時間以上」テレビを見たりゲームをしている割合（パソコンやスマートフォンを含む）は44.1%となっています。また、平日の睡眠時間が「8時間未満」「8～9時間未満」と回答した児童の約60%以上が、平日に「2時間以上」テレビを見たりゲームをしていると回答しています（図4-2）。



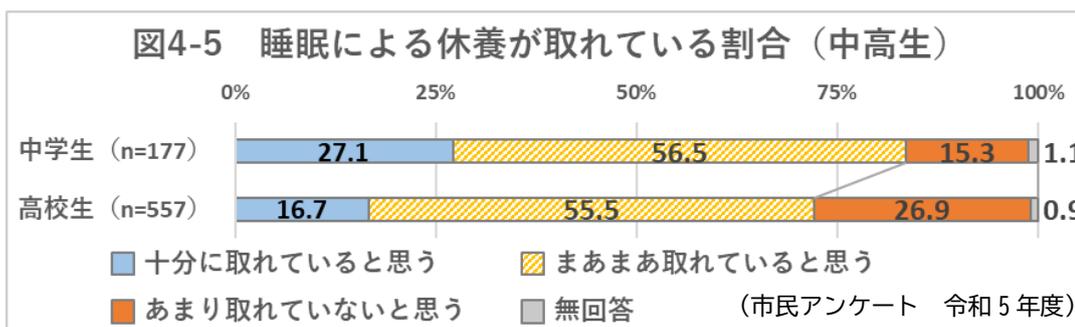
平日の就寝時間について、『前計画中間評価時（令和元（2019）年）』と令和5（2023）年度の中学生を比較すると、「午後10時台」と回答した割合が減少し、「午後11時台」と回答した割合が増加しています。高校生では、「午後11時台」と回答した割合が減少し、「午前1時台」と回答した割合が増加しています（図4-3）。



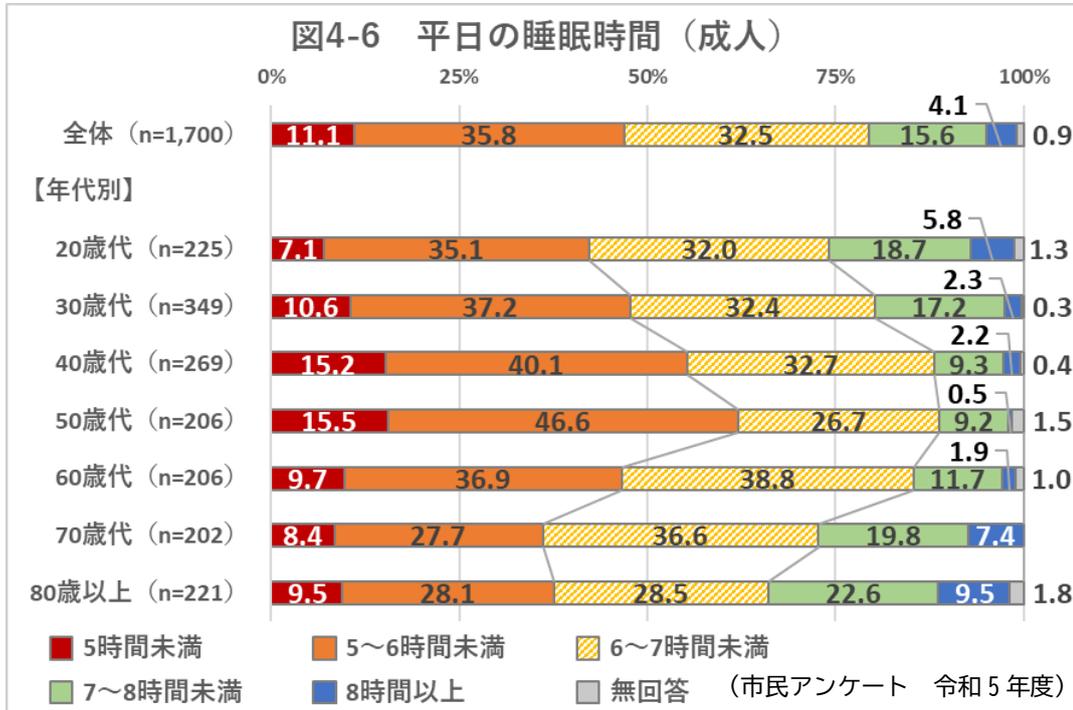
平日の睡眠時間が8時間未満の中高生の割合は、中学生で41.8%、高校生になると85.7%となっています。特に高校生では睡眠時間が6時間未満の生徒の割合が20%を超えています（図4-4）。



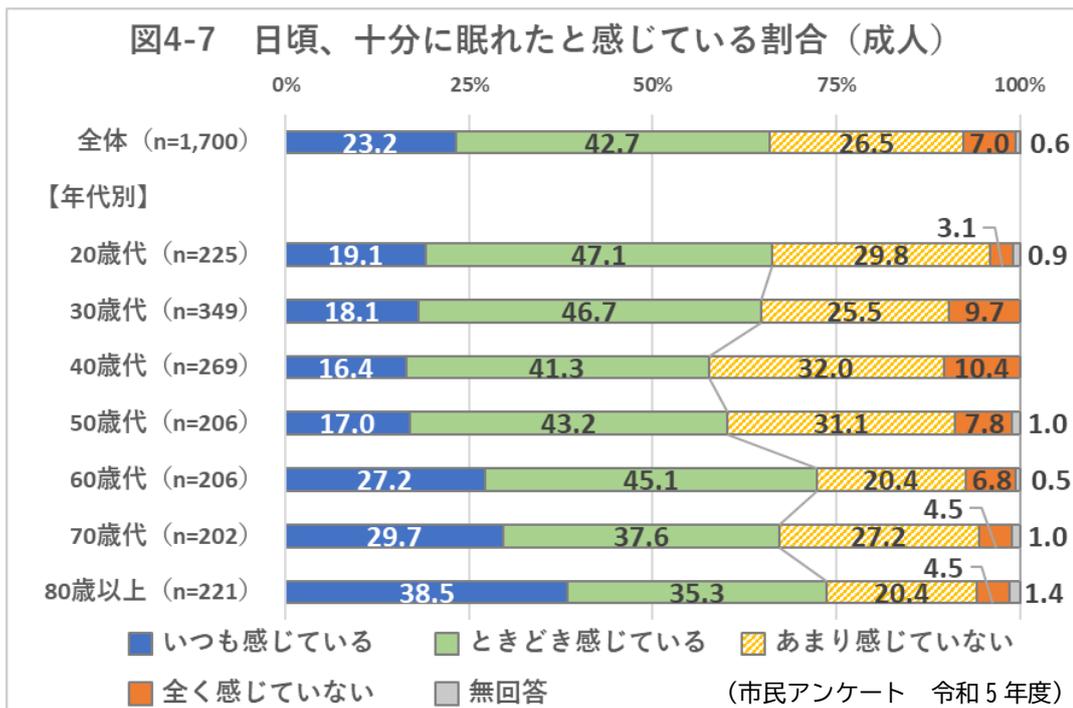
睡眠による休養が「あまり取れていないと思う」と回答した中高生の割合は、中学生で15.3%、高校生になると26.9%となっています（図4-5）。



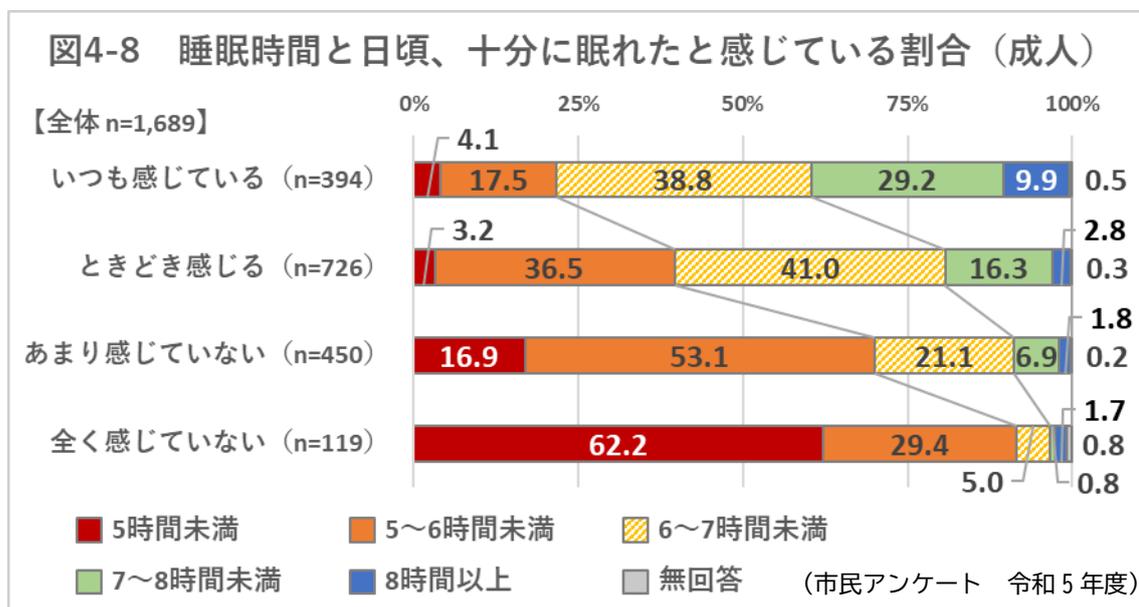
成人では、平日の睡眠時間が6時間未満の割合は、20歳代で42.2%、30歳代で47.8%、40歳代で55.3%、50歳代で62.1%と年代が上がるにつれて増加しています。一方、平日の睡眠時間が6時間未満の割合は、60歳代以降は、60歳代で46.6%、70歳代で36.1%、80歳代で37.6%と低下しており、70歳代では7.4%、80歳代では9.5%が睡眠時間8時間以上となっています（図4-6）。



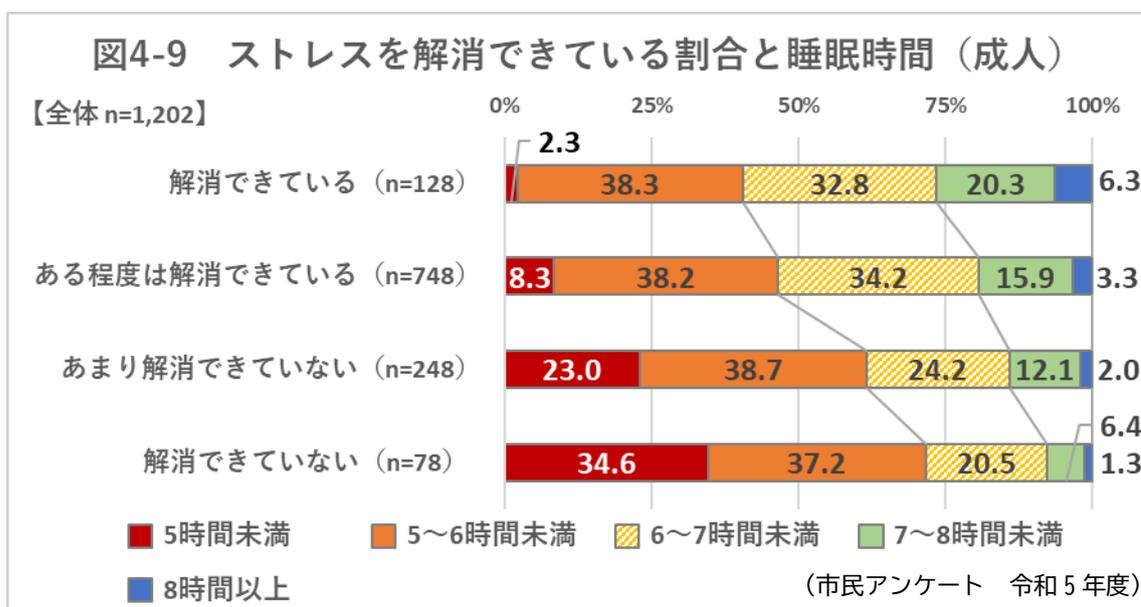
日頃、十分に眠れたと「いつも感じている」と回答した割合は、働く世代である20~50歳代が20%を下回っています。40~50歳代では「あまり感じていない」「全く感じていない」と回答した割合が他の年代と比較して高くなっています（図4-7）。



日頃、十分に眠れたと「いつも感じている」と回答した割合と、「全く感じていない」と回答した割合を比較すると、十分に眠れたと「いつも感じている」と回答した人ほど、睡眠時間が長くなっています。十分に眠れたと「全く感じていない」と回答した人の91.6%が、平日の平均睡眠時間について6時間未満となっています（図4-8）。

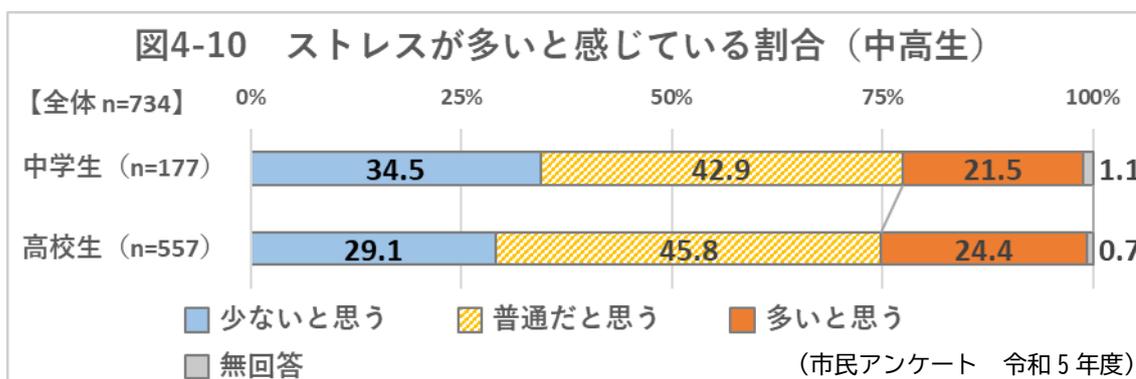


ストレスを「解消できている」と回答した割合と、「解消できていない」と回答した割合を比較すると、「解消できている」と回答した人ほど、睡眠時間が長くなっています。ストレスを「解消できていない」と回答した人の71.8%が、平日の平均睡眠時間が6時間未満となっています（図4-9）。

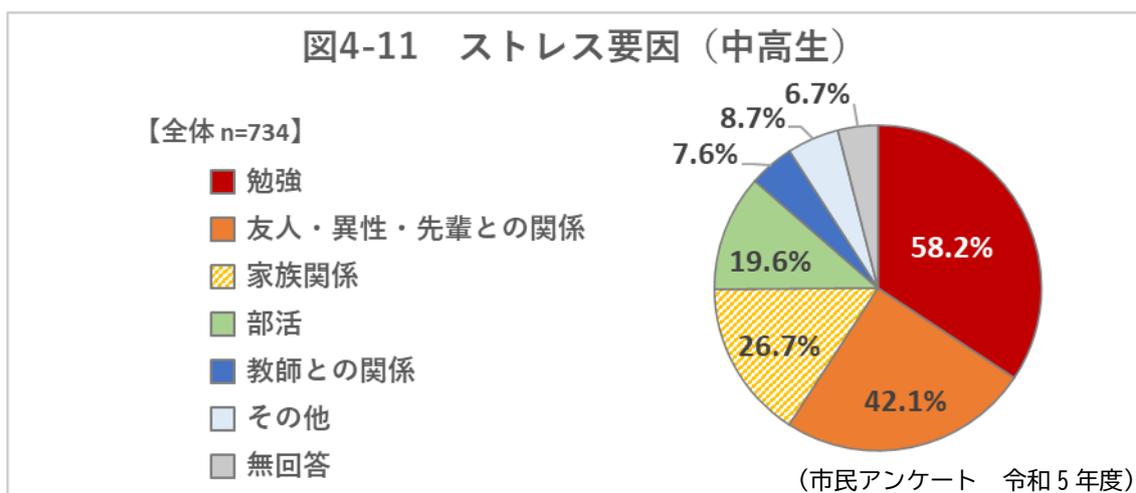


(2) ストレス・心の悩み

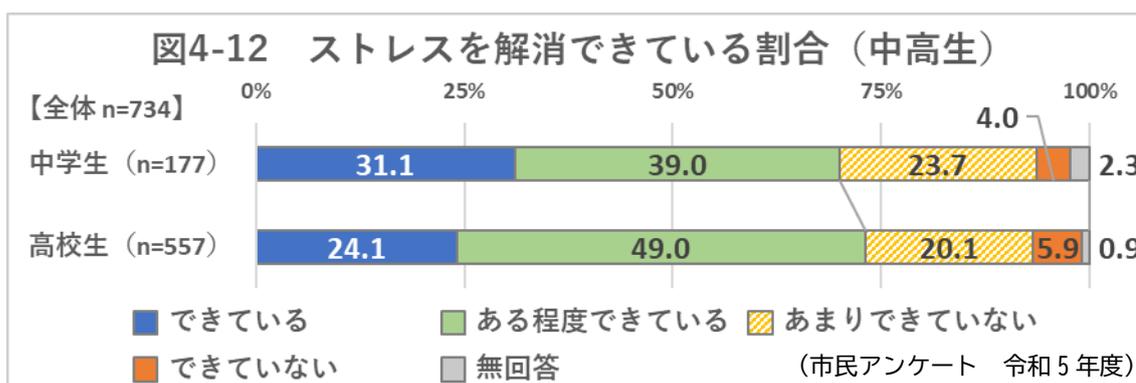
中高生では、ストレスが多いと感じている割合は、中学生で21.5%、高校生で24.4%となっています（図4-10）。



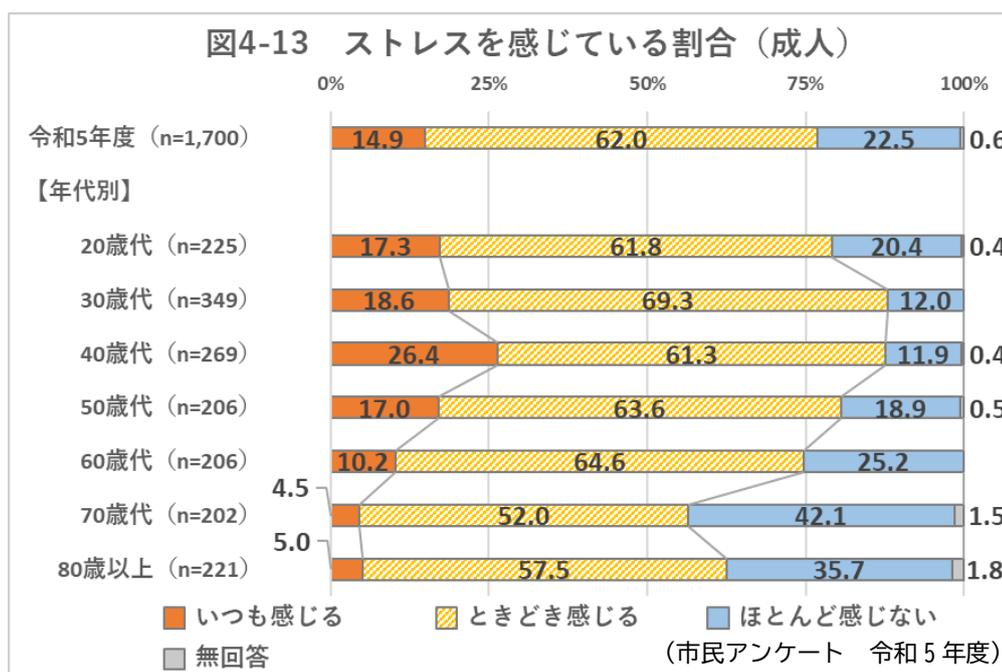
中高生のストレス要因は、「勉強」が58.2%と最も高く、ついで「友人・異性・先輩との関係」が42.1%となっています（図4-11）。中高生のストレス解消法は、「テレビを見る・ゲームをする」が53.7%、「趣味に打ち込む」が50.7%、「寝る」が51.6%、「おいしいものを食べる」が45.2%と高くなっています。



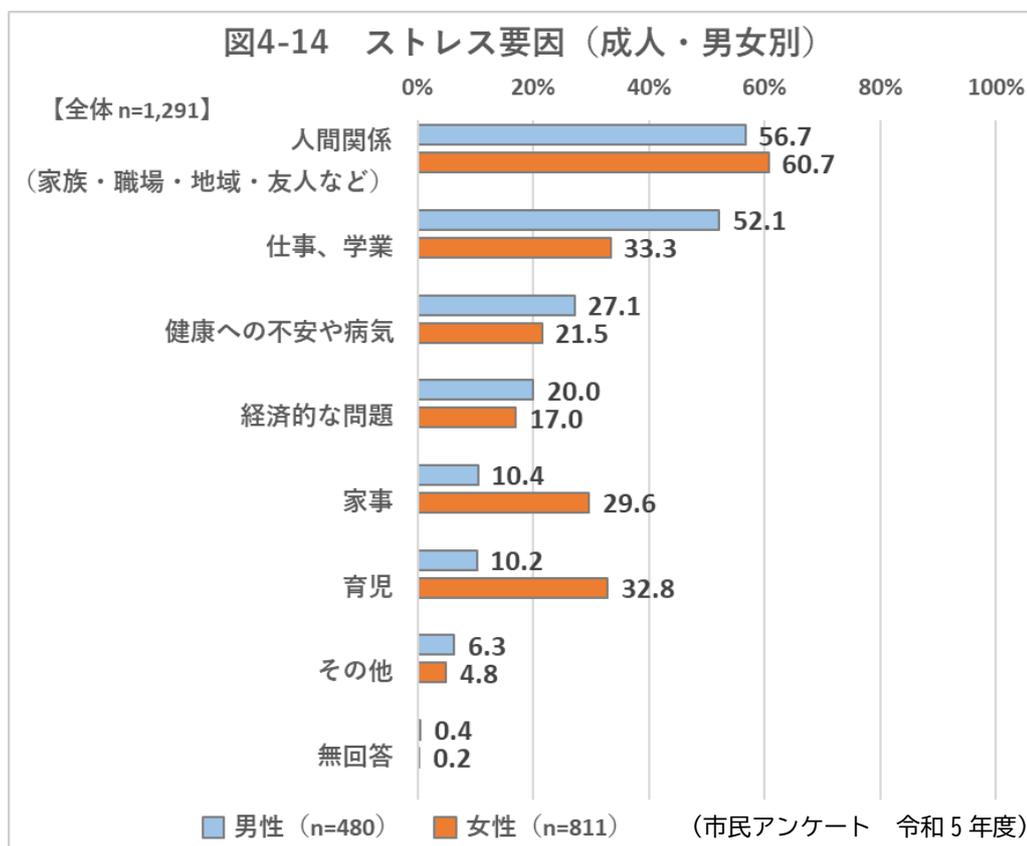
中高生では、ストレスを解消「できている」「ある程度できている」と回答した割合は、中学生で70.1%、高校生で73.1%となっています（図4-12）。



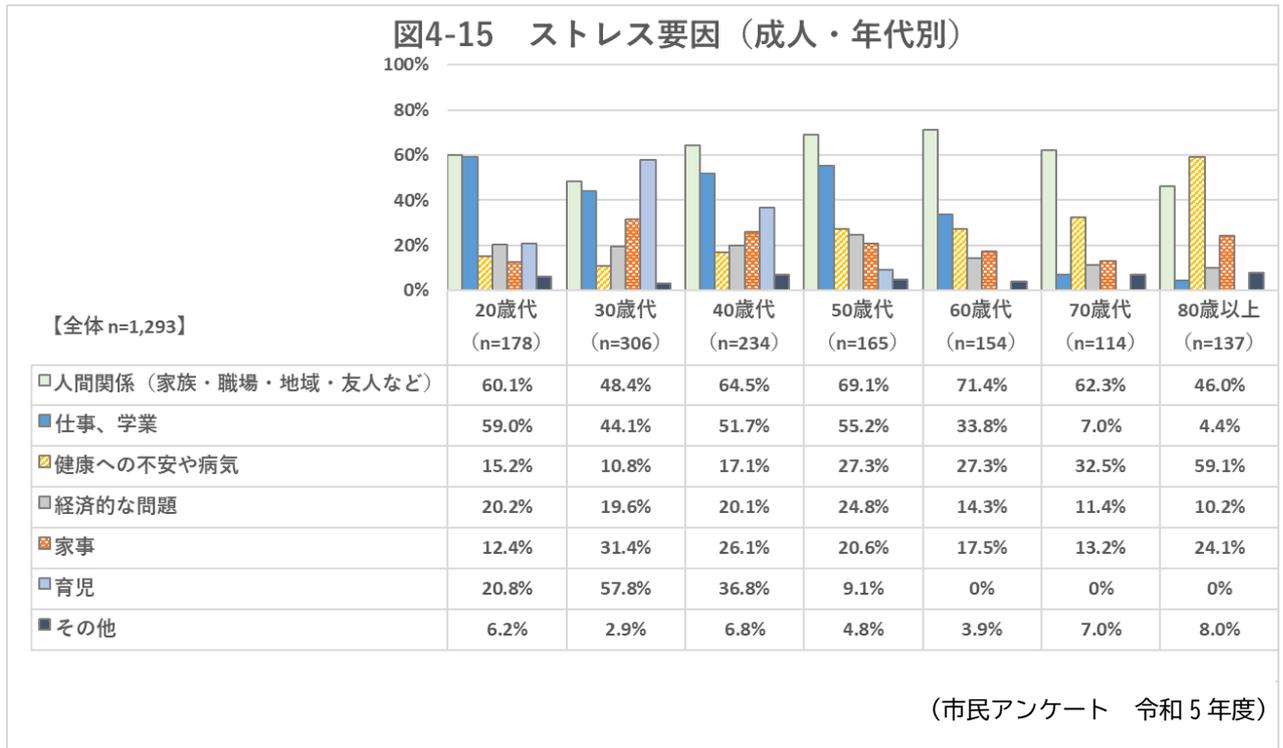
成人では、ストレスを「いつも感じる」「ときどき感じる」と回答した割合は、特に20～50歳代の働く世代や子育て世代で高くなっています（図4-13）。



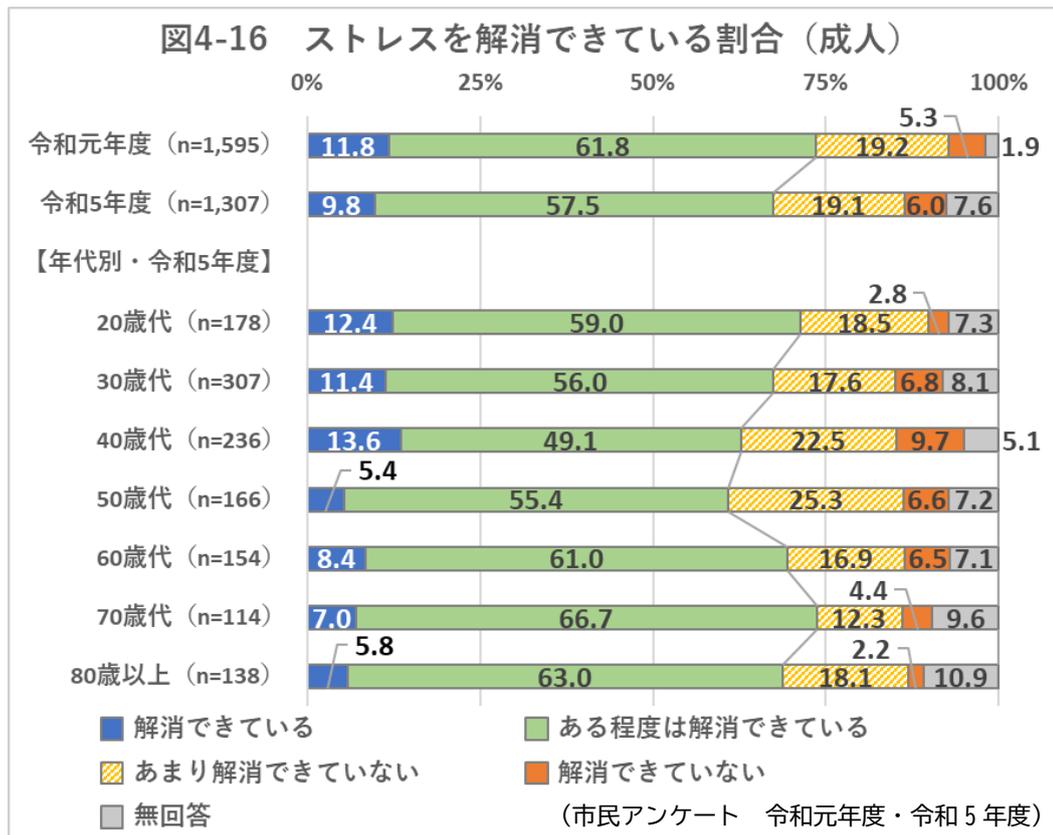
成人のストレス要因を男女別にみると、男性は「人間関係（家族・職場・地域・友人など）」が56.7%、「仕事、学業」が52.1%、「健康への不安や病気」が27.1%となっています。女性は、「人間関係（家族・職場・地域・友人など）」が60.7%、「仕事、学業」が33.3%、「育児」が32.8%、「家事」が29.6%となっています。育児や家事など家庭におけるストレスを感じている割合は、女性の方が高くなっています（図4-14）。



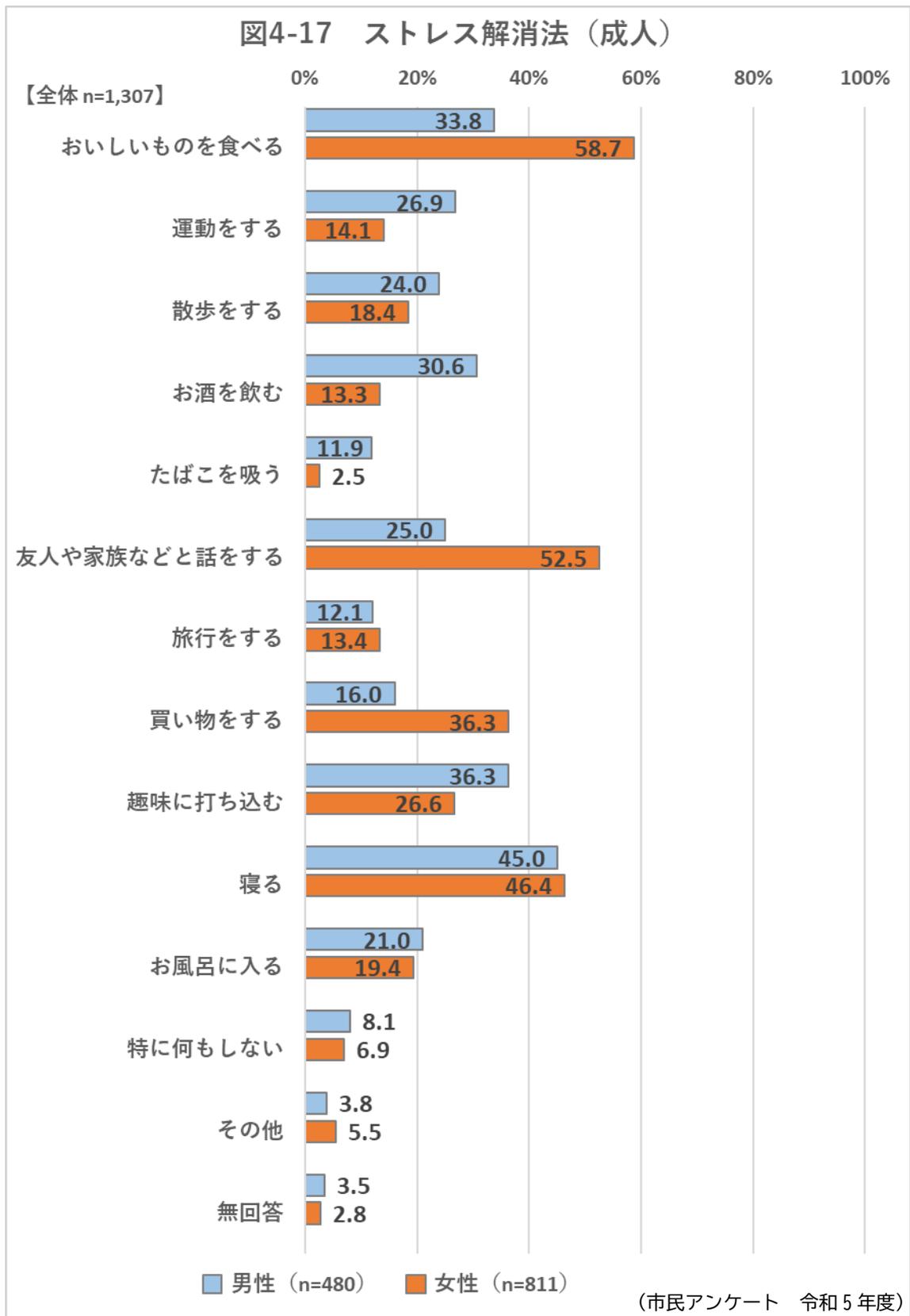
成人のストレス要因を年代別にみると、30歳代では「育児」、80歳代以上では「健康への不安や病気」が最も多くなっています（図4-15）。



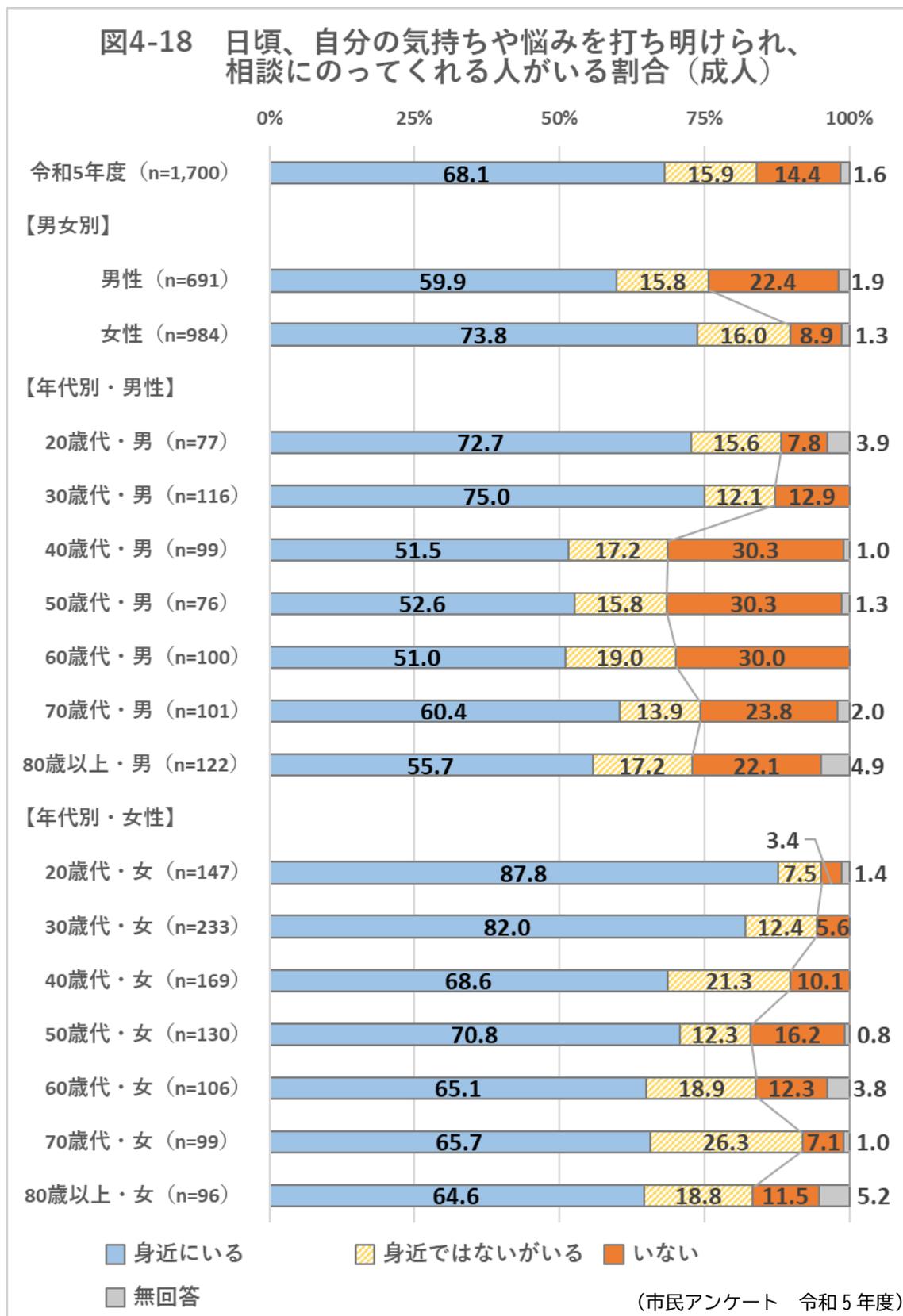
ストレスを解消できている成人の割合は、前計画中間評価時と比較して、減少傾向にあります。年代別にみると、ストレスを「あまり解消できていない」「解消できていない」と回答した割合は、50歳代、40歳代の順に高くなっています（図4-16）。



成人のストレス解消法は、「寝る」と回答した割合が男女ともに高くなっています。男性は「趣味に打ち込む」「おいしいものを食べる」「お酒を飲む」と回答した割合が高く、女性は「おいしいものを食べる」「友人や家族などと話をする」「買い物をする」と回答した割合が高くなっています（図4-17）。



日頃、自分の気持ちや悩みを打ち明けられ、相談にのってくれる人がいる成人の割合をみると、男性は、20～30歳代では「身近にいる」と回答した割合が70%以上であるのに対し、40～60歳代では50%程度となっています。女性は、「身近にいる」「身近ではないがいる」と回答した割合が、全ての年代で80%を超えており、特に20～30歳代では「身近にいる」と回答した割合が高くなっています（図4-18）。



課題 ～健康に関心を持ち「知る」 自らの健康課題に「気づく」～

いきいきと自分らしく生きるためには、心の健康を保つことが重要です。十分な睡眠をとり、日常生活の中に休養を適切に取り入れ、ストレスと上手く付き合うことが、心の健康を保つことにつながります。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きな影響を及ぼすとされています。特に、発達段階にある子どもの睡眠不足は、情緒や健康、学習面に大きな影響をもたらす可能性があります。乳幼児期の生活習慣が学童期以降の生活習慣にもつながるため、乳幼児期からの生活習慣が重要です。また、子どもの睡眠状況が、子育て中の保護者の休息や睡眠へ大きな影響を与えるため、家族の生活リズムを整えることが大切です。睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患、脳血管障害、認知症、うつ病^{*}などを発症する危険性が高まることも明らかとなっています。

質の良い睡眠とは、脳も身体も十分に休めている睡眠を指します。具体的には、スムーズに入眠できること、夜中に目覚めることが少なく深く眠れたと実感すること、朝スムーズに目覚めることなどがあげられます。質の良い睡眠は心と身体に大きな影響を及ぼし、脳のリフレッシュ、エネルギー補給、免疫力向上、感情の安定やストレスの軽減につながります。

日常的に量（睡眠時間）・質（睡眠休養感）ともに十分な睡眠を確保することは、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくために極めて重要です。

適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強などの能率をあげ、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、過剰なストレスは心身にダメージを与え、不眠の原因になるだけでなく、免疫力を低下させ様々な病気をもたらすため、適切に対処することが重要です。

ストレスと上手く付き合うことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。ストレスが身体に及ぼす影響やストレスとの上手な付き合い方を知り、自分なりのストレス解消方法を身につけることが大切です。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」厚生労働省では、適切な睡眠時間はこのようになっているうなあ。

小学生	9～12 時間
中高生	8～10 時間
成人	6 時間以上
高齢者	床上時間が 8 時間以上にならない (日中は長時間の昼寝を避ける)

個人差があるため、これを目安として、①必要な睡眠時間を確保すること、②睡眠休養感を高めることが重要うなあ。



①適切な睡眠時間と質の良い睡眠を確保できる市民の増加

②睡眠による十分な休養を確保できる市民の増加

③上手にストレスを解消できる市民の増加

<課題となる背景>

- ・小学生では、就寝時間が遅くなるほど、午前中に眠くなる割合が高いこと。
- ・小学生では、睡眠時間が短い児童ほど、2時間以上テレビを見たりゲームをしている割合が高いこと。
- ・中高生では、就寝時間が遅くなっていること。
- ・中学生と高校生を比較すると、学年が上がるにつれて、睡眠による休養が取れていないと回答する生徒の割合が増えていること。
- ・成人では、平日の睡眠時間が6時間未満の割合が20～60歳代で40%を超えていること。(特に40～50歳代では6時間未満の割合が50%を超えていること)
- ・70歳代以上では、平日の睡眠時間が8時間以上の割合が増えていること。
- ・成人では、日頃、十分に眠れたと感じていない人の約90%が、平日の睡眠時間が6時間未満であること。
- ・成人では、ストレスを解消できていないと回答した人ほど、睡眠時間が6時間未満の割合が高くなっていること。
- ・成人では、ストレスの解消ができていない人の割合が減っていること。
- ・20～50歳代の働く世代や子育て世代で、ストレスを感じている割合が高いこと。
- ・育児や家事等の家庭におけるストレスを感じている女性が多いこと。
- ・30歳代では「育児」、80歳代以上では「健康への不安や病気」について、約60%の人がストレスを感じていること。
- ・40～60歳代の男性の約30%が、日頃、自分の気持ちや悩みを打ち明けられ、相談にのってくれる人がいないこと。

方策

●一人ひとりの実践

- ・質と量ともによい睡眠がとれるよう、意識的に生活習慣や睡眠環境を整えましょう。
- ・自身の理想的な睡眠時間を知り、実生活との差異に気づきましょう。
- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠時間を確保するとともに、質の高い睡眠をとるための知識を得ましょう。
- ・子どものいる家庭では、家族で早寝早起きの習慣をつくり十分な睡眠をとりましょう。
- ・生活習慣を見直し、自身のライフスタイルに合わせた規則正しい生活を心がけ、睡眠のリズムを整えましょう。
- ・心の健康状態を知り、悩みは1人で抱えずに相談しましょう。
- ・ストレスについて正しい知識を得るとともに、ストレス解消法を身につけましょう。

●行政・地域団体の取り組み

(1) 休養や睡眠が十分にとれるようにするための情報提供

- ・休養や睡眠を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣となるよう、睡眠ガイドラインに基づき国が推奨する睡眠時間や、質の良い睡眠をとる方法について啓発します。
- ・様々な年代やライフスタイルに合わせた生活リズムや睡眠に関する情報提供をします。
- ・行政、保育園・幼稚園・認定こども園、学校、地域団体等が互いに連携し、年代に合わせた情報発信を行います。

(2) ストレスや心の悩みを解消するための相談体制の充実及び情報提供

- ・ストレス解消方法や、心の健康に関する正しい知識について情報提供します。
- ・心の健康づくりに関する教室やイベント等を開催します。
- ・様々なニーズに対応した、心の健康づくりや子育て等に関する相談体制を充実させるとともに、相談窓口の周知を図ります。
- ・訪問や電話相談等の支援を実施し、必要なサービスにつなぎます。
- ・地域のつながりをとおした心の健康づくりの実践に向けて働きかけます。
- ・市民が交流できる場の情報提供や子育てについて家族で学ぶ機会を提供します。
- ・自然環境をとおしてリフレッシュできる環境づくりを推進します。

～質の良い睡眠のために～

- 休日も普段と同じ時間に起床し、規則正しい生活を送りましょう。
- 夜更かしや朝寝坊はせず、毎日朝食をとりましょう。
- カーテンは防音や遮光の機能があるものを使い、朝起きたらカーテンを開けて部屋を明るくし、日光を浴びましょう。
- 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビやスマートフォン利用等）が長くなりすぎないようにしましょう。
- ライフスタイルに合わせた適度な運動習慣をつくりましょう。
- 夕方以降はコーヒーや紅茶などカフェイン入りの飲み物は控えましょう。
- 遅い時間の夕食や、就寝前の夜食や間食は避けましょう。
- 日頃から減塩を心がけ、夜間頻尿を軽減することで、夜中に目覚める頻度を減らしましょう。
- 寝酒や大量のアルコール摂取（深酒）、毎日の飲酒は避けましょう。
- 禁煙しましょう（特に就寝前の喫煙は避けましょう）。
- 就寝の約1～2時間前の入浴（少しぬるめの湯船にゆっくりつかる）で入眠を促しましょう。
- 就寝前は明るい光を発するデバイス（スマートフォンやパソコン等）の使用を避け、できるだけ暗くして眠りましょう。
- 就寝前は、ヨガや腹式呼吸、音楽やアロマなど、自身にあった方法でリラックスしましょう。
- なかなか眠れないときはいったん寝床を離れ、寝床以外の静かで暗めの安心感が得られる場所で眠気が訪れるまで安静状態で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻りましょう。



▶健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）

