**取り組みと評価、次期計画に向けて**

■**心と休養**

|  |
| --- |
| ◆**取り組み内容** |
| ○心の健康やうつ予防の知識普及・個別支援  ・エジンバラ産後うつ病質問票の実施  ・思春期健康教室実施：命の大切さ・自己肯定感向上、望ましい人間関係等について  ・成人健康教室実施（各重点地区、事業所等）：心の健康について  　＊R2～３年度は新型コロナウィルス感染拡大により未実施  　＊令和４～５年度も教室希望少ない等の理由で実施は１回のみ  ・町広報への掲載（心の健康編）  ・全町一日健康の集い講演会開催（H29年度）  ○教室の開催や後方支援  ・母子支援推進事業「ほっとママの会」（産後うつ予防目的）の開催  ・介護予防教室  ・認知症、・高齢者介護者の心のケアの場（家族会　サロン）の支援  ・精神疾患のある方への健康教育・健康相談の実施  ○自殺予防について  ・「悩みごと・困りごと相談窓口一覧」チラシの全戸配布  ・ゲートキーパー研修開催（R1年度） |
| ◆**現状と評価** |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 評価内容 | H25年度値 | H30年度値 | 目標値 | R5年度値 | 評　価 | | 「睡眠で休養が十分とれていない」人の割合 | 19.0％ | 26.8% | 15％以下 | 26.4％ | D | | 「ストレスを感じていながらも、上手に解消できていない」人の割合 | 51.8％ | 54.6% | 減　少 | 45.9％ | A | | 自殺企図による死亡者数 | 1人/年 | ２人/年 | 0人/年 | 4人/人 | D | |
| ◆**次期計画に向けて** |
| ○心の健康と休養について  各事業との連携が必要  ・女性や若年層に関しては、妊娠・出産、就職等が影響している可能性があるため、母親学級や新生児訪問等の各種事業と連携する  町民が予防行動や相談先等についての知識を得ることが必要  ・メンタルヘルスに関わるポスターやリーフレットを掲示する  ・健康教育を実施する（事業所等、高齢者の通いの場等）  ・町ホームページに記事を掲載する  ○自殺予防について  ・ゲートキーパー（周囲の人の変化に気づき、声をかけ、話を聞いて、専門家につなぎ、見守りする人）研修の開催する  ・こころの健康教育を開催する |