



こころの健康を保つためにできることを実践しましょう！

十分な睡眠をとり、休養しましょう

睡眠には、こころと体の疲れを回復する働きがあります。



1 生活リズムを整え、適度な運動習慣を身につけましょう

同じ時間に起床し、目覚めたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り入れましょう。体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきがよくなります。ウォーキングや寝る前のストレッチなども効果的です。

2 寝る前のお酒・たばこ・コーヒー・緑茶等は控えましょう

お酒やたばこ、カフェインを含む飲み物等は、寝つきを悪くします。また、途中で目が覚めやすくなる等、熟睡感が得られにくくなりますので、寝る前は控えましょう。

3 良い睡眠のための環境を整えましょう

テレビやパソコン、スマートフォン等の光は、寝つきを悪くするため、寝る前の使用を控えましょう。寝室は、できるだけ暗くし、快適と感じられる適度な温度設定、静かな環境に調整しましょう。

不眠が2週間以上
続く場合には

寝つきが悪い、何度も途中で目が覚め熟睡感が得られにくい等の不眠が続く場合は、こころの不調のサインかもしれません。かかりつけ医や専門医療機関に相談してみましょう。

ストレス対処法を身につけましょう

ストレスを過度に溜めず、うまく付き合うことが大切です。

1 ストレスによるこころの不調のサインに気づきましょう

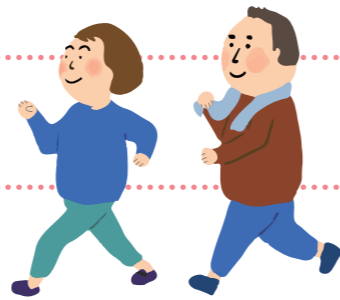
ストレスのサインには、イライラや気分の落ち込みが続く、食欲低下、不眠等があります。

2 自分なりのストレス対処法を身につけましょう

十分な休養、適度な運動、趣味等でストレスに対処しましょう。

3 一人で悩まず相談しましょう

長期間ストレスや問題を一人で抱えていると、こころや体に様々な影響が出ることがあります。周囲の人や相談機関に相談しましょう。



悩みや心配がある時は、相談しましょう

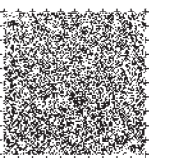
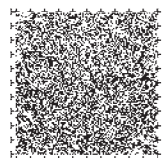
本市には、こころやからだに関する相談のほか、生活問題、家庭問題等に関する様々な相談窓口があります。健康推進課のホームページに相談窓口の一覧表を掲載しています。一人で悩まず、あなたの悩みにあった窓口へご相談ください。身近な人が悩んでいる様子があった時は、声をかけて、話を聴きましょう。必要時、相談できる窓口を紹介しましょう。

相談窓口一覧



健康推進課
ホームページ

編集・発行：福山市保健福祉局保健部健康推進課
住所：〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号
電話：(084)928-3421
メールアドレス：kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp
発行日：2024年(令和6年)3月



福山市 命とこころを育む計画 2024

概要版

計画期間：2024年度(令和6年度)～2029年度(令和11年度)

基本目標 こころの健康づくりの推進といのち支える支援

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要であり、体の健康にも影響を及ぼします。こころの健康を維持するためには、十分な睡眠時間の確保、自分にあった休養のとり方やストレスの対処方法を見つけることが大切です。

ハート
ふくっぴー



また、様々な悩みや心配が続くことは、心身の不調を招き、自殺のリスクが高まる可能性があります。相談窓口の周知、相談支援体制の充実及びネットワークづくりが大切です。

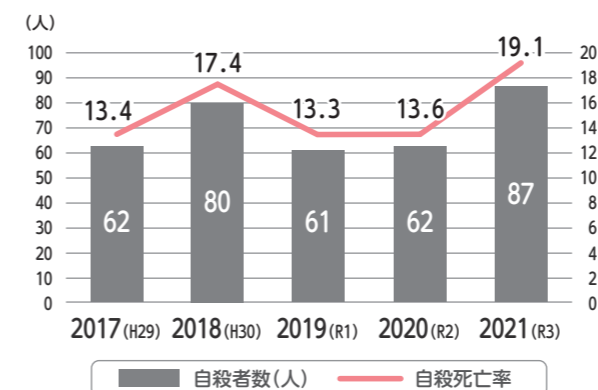
本計画では、こころの健康づくりと自殺対策を総合的に進めるため「こころの健康づくりの推進といのち支える支援」を基本目標とします。

【数値目標】自殺死亡率の減少

国の「自殺総合対策大綱」を踏まえて、2029年(令和11年)までに、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)を、2015年(平成27年)と比べて30%以上減少させる。

自殺死亡率	2015年(平成27年)	2029年(令和11年)
	17.6	12.3以下

福山市の自殺者数と自殺死亡率の推移



本市の自殺者は、2006年(平成18年)の108人をピークとし、その後は徐々に減少していましたが、2018年(平成30年)、2021年(令和3年)は大きく増加し、自殺死亡率は、広島県、国と比べても高くなっています。

この冊子には、目の不自由な人等への情報提供を目的に音声コードがついています。専用の読み上げ装置やスマートフォンアプリ等で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。

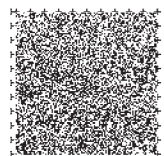
計画でめざす姿と取組内容／ライフステージごとの 市民のみなさんが取り組む内容(行動目標)と目標値

めざす姿と取組内容	行動目標	指標	乳幼児期～青年期 (19歳まで)		成年期 (20～39歳)		壮年期 (40～64歳)		高齢期 (65歳以上)	
			現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値
基本方針 1 こころの健康づくりを推進します										
こころの健康の保持増進を図ることができる ●適切な睡眠や休養の大切さ、こころの健康づくりに関する正しい知識を普及します。 ●ストレスと上手につきあい、セルフケアができるよう周知・啓発に取り組みます。	乳幼児期から望ましい生活習慣を身につける	5歳の22時までに寝る子の割合	57.0%	74%	—	—	—	—	—	—
	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	中2 86.8% 高2 81.7%	中2 93% 高2 88%	74.3%	80%	74.2%	80%	87.7%	90%
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合	—	—	73.7%	80%	68.7%	75%	—	—
		睡眠時間が6～8時間とれている人の割合	—	—	—	—	—	—	55.2%	60%
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	中2 70.5% 高2 72.2%	中2 83% 高2 84%	65.4%	74%	—	—	—	—
ストレスに自ら気づき、自分に合った方法で対処する	—		—	—	—	68.7%	76%	66.2%	76%	
積極的に外出し、他者と交流を持つ	積極的に外出している人の割合	—	—	—	—	—	—	49.1%	68%	
基本方針 2 相談支援体制の充実を図ります										
一人で悩みを抱え込まず、早めに相談することができる ●様々な悩みや問題に対応できる相談窓口の周知を図ります。 ●自殺のおそれのある人や遺された人を支援します。	悩みや心配があった時に相談できる窓口や身近な人に相談する	悩みや心配があった時、相談できる窓口があることを知っている人の割合	小6 56.8% 中2 65.8% 高2 70.6%	小6 77% 中2 82% 高2 80%	60.9%	76%	59.2%	70%	50.7%	60%
		悩みや心配があった時、話を聴いてくれたり、相談できる人がいる割合	小6 87.8% 中2 87.8% 高2 88.9%	小6 98% 中2 98% 高2 98%	90.2%	98%	82.5%	93%	79.8%	90%
基本方針 3 自殺対策を支える人材の育成とネットワークの強化を図ります										
悩みや問題を抱えている人のサインに「気づき」「つなぎ」「見守る」ことができる ●こころの不調やサインについて知り、身近な人を見守るゲートキーパーを養成します。 ●様々な悩みや問題に対応できるよう関係機関、団体とのネットワークを強化します。	悩みや心配を一人で抱え込まずに、相談する	悩みや心配があった時、話を聴いてくれたり、相談できる人がいる割合	小6 87.8% 中2 87.8% 高2 88.9%	小6 98% 中2 98% 高2 98%	—	—	—	—	—	—
	悩みや問題を抱えている人に気づき、声をかけ、必要に応じて相談をすすめる、見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合	—	—	7.1%	10%	6.8%	10%	4.3%	6%

こんな取組を進めます!

こころの健康や自殺予防についての普及・啓発

- こころの健康や自殺予防についての健康教育や講演会
- ストレス対処法や睡眠の大切さについての啓発



相談支援体制の充実

- 相談窓口一覧の作成と周知・啓発
- 様々な悩みに対する相談対応
- 精神科医師によるこころの健康相談
- ひきこもり相談窓口「ふきのとう」における相談
- 生活困窮者の自立に向けた支援
- 債務関連相談や法律相談
- 自殺未遂者への支援
- 自死遺族に対する個別支援

あなたもゲートキーパーになろう!



自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な資格は必要ありません。身近な人のいつもと違った様子に気づいたら、まずは、声をかけてじっくり話を聴いてみましょう。

本市では、ゲートキーパーの役割や対応方法を学ぶ研修や出前講座を実施しています。

ゲートキーパーの4つの役割

1 気づく

家族や友人・知人など、いつもとちがう様子に気づいたら、声をかけてみましょう。

2 傾聴

大切な人が悩みを打ち明けてきたら、じっくり話を聴いてみましょう。

3 つなぐ

必要な場合には、早めに医療機関や相談機関などへの相談をすすめてみましょう。

4 見守る

自然に対応するとともに、からだやこころの状態について配慮し、あたたかく見守りましょう。

