

3 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

■はじめに

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けます。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加が挙げられます。

地域に住む人々がお互いに支え合ったり、コミュニケーションを取り合ったりするような安心できる社会関係が存在すると、地域の健康に良い影響を及ぼします。

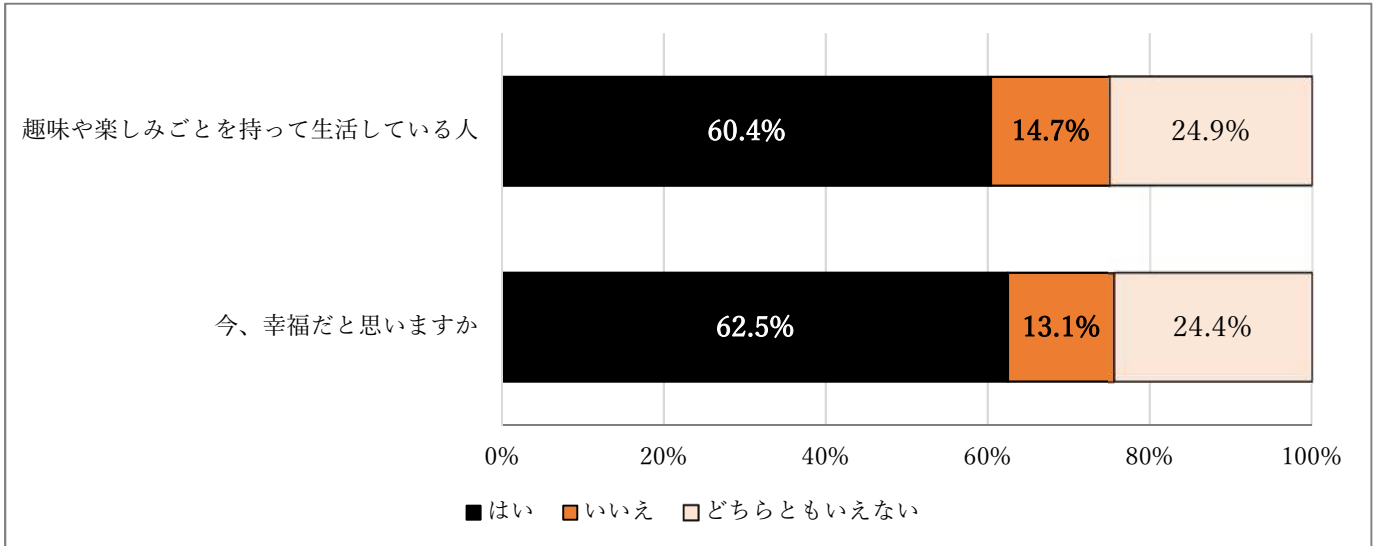
例えば、住民同士のコミュニケーションが活発であれば、病気や怪我をした際の支援が得られたり、健康情報が適切に共有されたりします。また、安心感や信頼関係が強いコミュニティでは、ストレスの軽減や精神的な安定にも繋がります。

こころの健康の維持・向上は、健康づくりにおいて重要な要素です。地域や職域など様々な場面において課題の解決につながる社会環境の整備が重要となります。

■現状と課題

第2次計画最終評価アンケート結果によると、趣味や楽しみごとを持って生活している人の割合は60.4%、「今、幸福だと思っている」人の割合は62.5%となっています(図表 4-49)。

図表 4-49 毎日の生活の状況

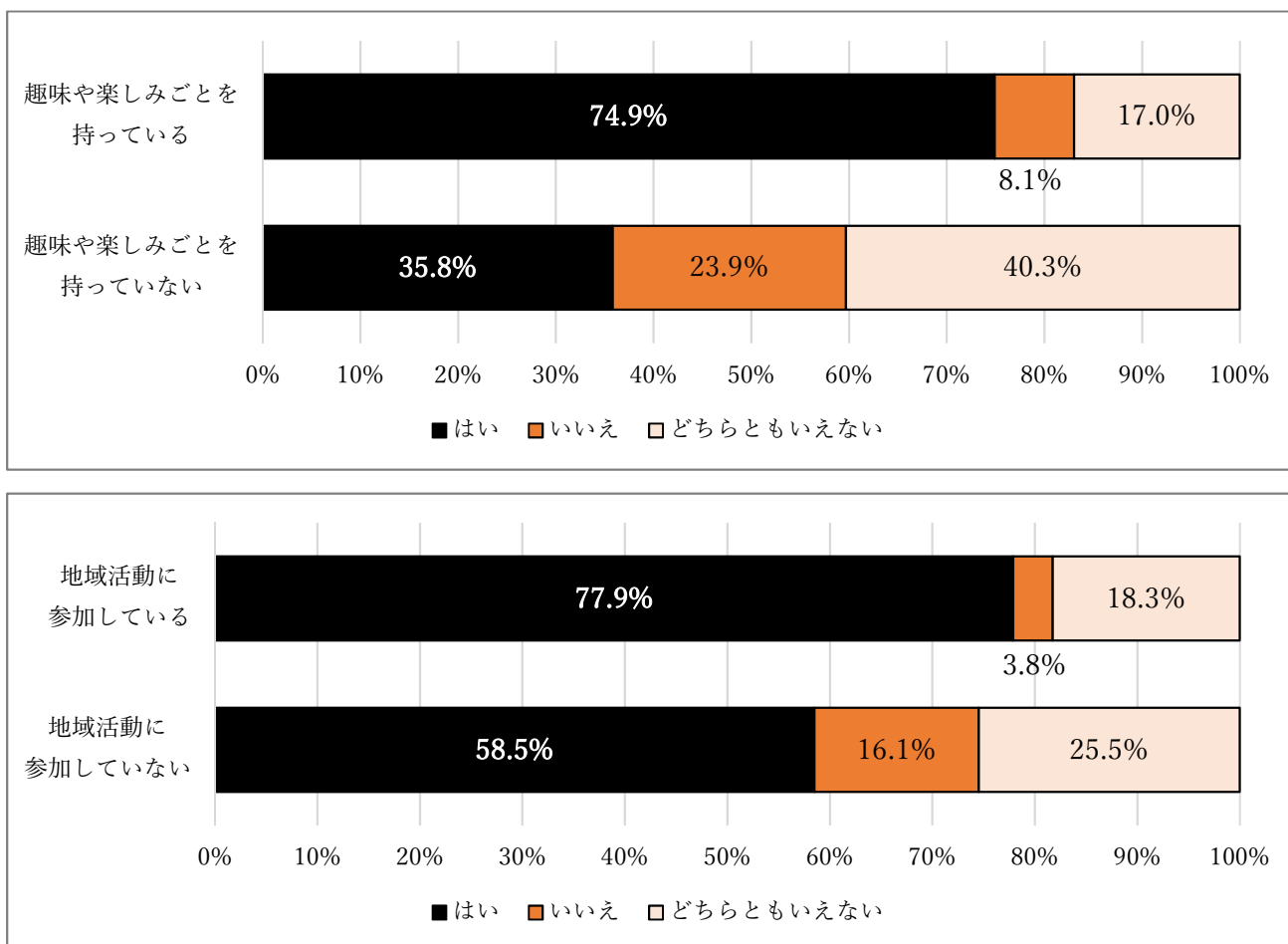


(資料:みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート)

趣味や楽しみごとを持って生活している人のうち、「今、幸福だと思える」人が74.9%、地域活動に参加している人のうち、「今、幸福だと思える」人が77.9%となっています(図表 4-50)。

このことから、趣味や楽しみごとを持つことと地域活動に参加したり周囲の人と良好な関係を持つことは、こころの健康に役立ち、幸福感を持って過ごすことにつながっていると考えられます。

図表 4-50 各項目のうち「今、幸福だと思う」人の割合

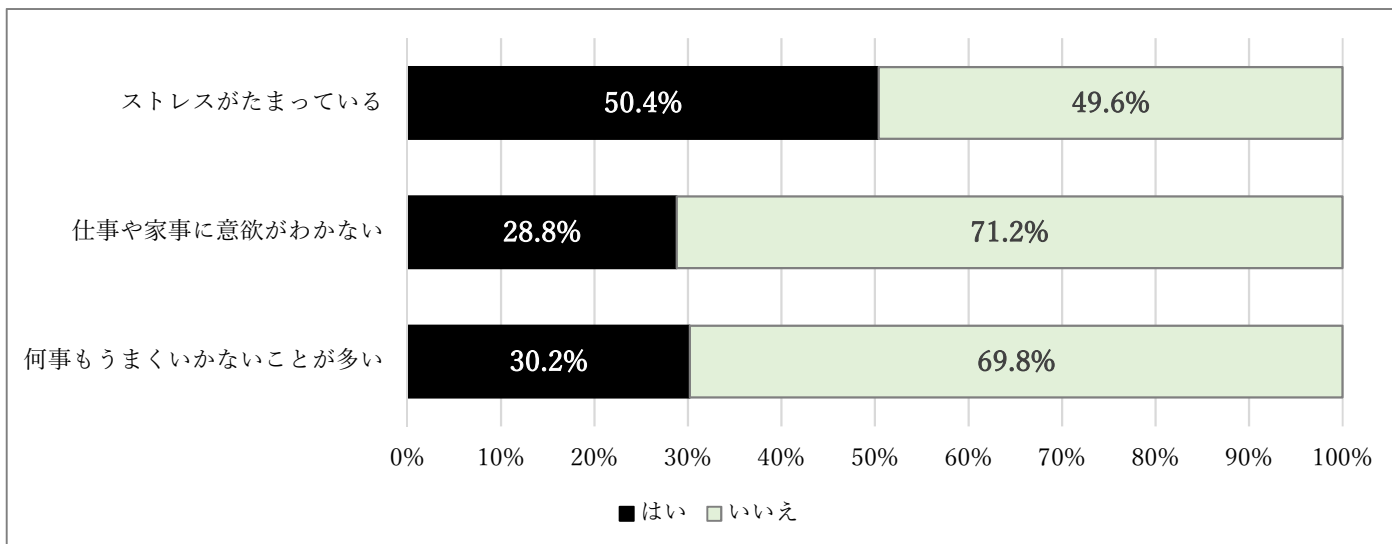


(資料:みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート)

また、ストレスがたまっている人の割合は50.4%、仕事や家事に意欲がわからない人の割合は28.8%、何事もうまくいかないことが多い人の割合は30.2%となっています(図表 4-51)。

ストレスの蓄積は、情緒を不安定にし、生活の質(QOL)に大きく影響するだけでなく、こころの病気を引き起こす可能性を高めます。ストレスと上手に付き合いながら、心身の疲労回復のために適切に休息を取り入れる生活習慣を身につけることが重要です。

図表 4-51 情緒に関するアンケート結果



(資料:みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート)

自殺率の推移は、一時的に減少傾向にあったものの、令和3年度に再び増加し、全国を上回る数値で推移しています(図表 4-52・図表 4-53)。

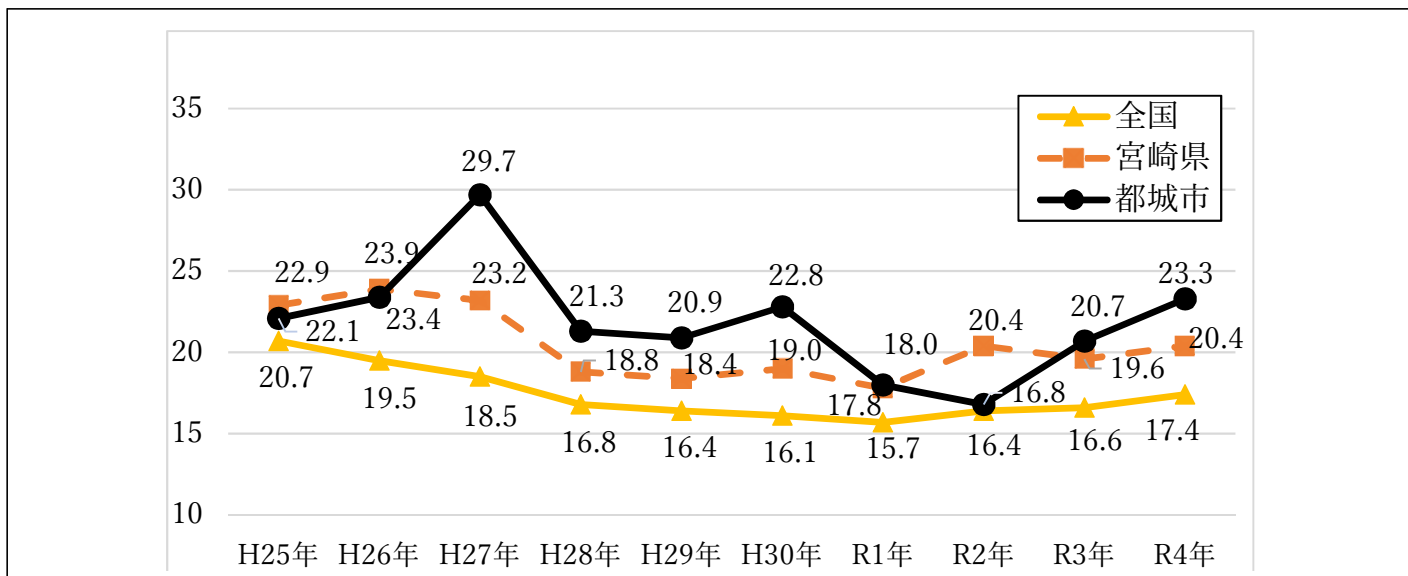
年代別および性別で見ると、男性では働き盛りの50歳～59歳と高齢の80歳以上に多く、女性では特に80歳以上が多くなっています(図表 4-54)。

図表 4-52 自殺者の状況(人口10万対)の推移

		H28年	H29年	H30年	R1年	R2年	R3年	R4年
全国	自殺者数	21,021人	20,468人	20,031人	19,425人	20,243人	20,291人	21,252人
	自殺死亡率	16.8	16.4	16.1	15.7	16.4	16.5	17.4
宮崎県	自殺者数	205人	199人	204人	190人	217人	207人	213人
	自殺死亡率	18.8	18.4	19.0	17.8	20.4	19.6	20.4
	順位ワースト	11位	9位	7位	8位	2位	5位	3位
都城市	自殺者数	35人	34人	37人	29人	27人	33人	37人
	自殺死亡率	21.3	20.9	22.8	18.0	16.8	20.7	23.3

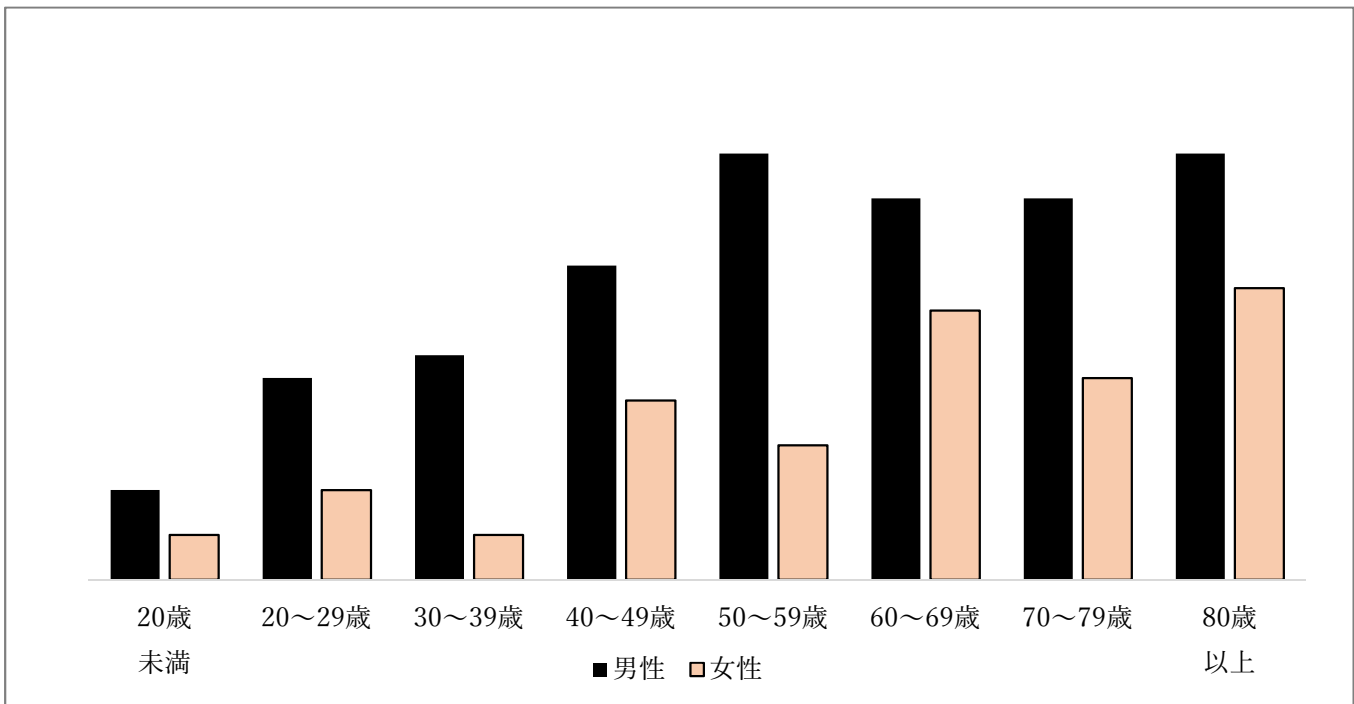
(資料:人口動態統計)

図表 4-53 自殺率(人口10万対)の推移



(資料:人口動態統計)

図表 4-54 都城市年代別男女別自殺者数の傾向(H30～R4年までの総数)



※自殺者が少数の場合、個別の情報が判明してしまうおそれがあるため、数値については秘匿処理を行っています。

(資料:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より障がい福祉課作成)

「この6か月間に死にたいと考えたことがある人」のうち、「そのとき誰かに相談しましたか？」という質問に対して70.2%の人が「相談しなかった」と回答しており、相談が困難な状況にあることが考えられます。自らのこころの不調に気づき、適切に対処できるようにするためには、正しい知識の普及と啓発が必要です。同時に、早い段階で適切な支援を受けられるよう、気軽に利用できる相談窓口の強化や、相談窓口の存在を広く周知する必要があります。

■施策と方向性

- 「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」が「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を上回った時に自殺リスクが高くなることから、今後も関係機関と連携して支援を行います。
- 今後も引き続き、都城市自殺対策行動計画に基づく取組を推進します。
- 「趣味や楽しみごとを持って生活している人」「地域活動に参加している人」は、幸福だと思える人の割合が多いということが今回の調査でも明らかとなっています。こころの健康を保つためには、余暇活動も大切であるため、今後も継続したこころの健康づくりに関する講座等の取組を行います。

■今後の具体的な取組

- 令和6年4月改定「都城市自殺対策行動計画(第3期)」を推進します。
- 自殺対策を支える人材を育成するため、一般市民や様々な職種を対象とした「ゲートキーパー養成講座」を行います。
- こころの健康づくりに関する講座(ハロー市役所元気講座)を行います。
- 会社や事業所職員等へ、ゲートキーパー養成講座や、こころの健康づくりに関する講座を実施します。

- それぞれの年代層に合わせた自殺予防啓発活動を行います。
- 心身の健康に関する相談を行います。
- 高齢者クラブ、こけないからだづくり講座において、こころの健康づくりに関する講座を行います。
- 市内の小中学校に対して、「SOS の出し方に関する教育」の実施状況のアンケート調査・分析を行います。
- 高齢者が地域活動に参加できる場所について情報提供します。

■ 目標の指標(具体的な数値目標)

目標	指標	現状値	目標値	出典
高齢者の地域活動に参加している人の割合を増やす	高齢者の地域活動に参加している人の割合	31.8% (令和4年)	36.5% (令和16年)	1
趣味や楽しみごとを持つて生活している人の割合を増やす	趣味や楽しみごとを持つて生活している人の割合	60.4% (令和4年)	65.2% (令和16年)	

【出典一覧】

- 1 みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート

(2) 自然に健康になれる環境づくり

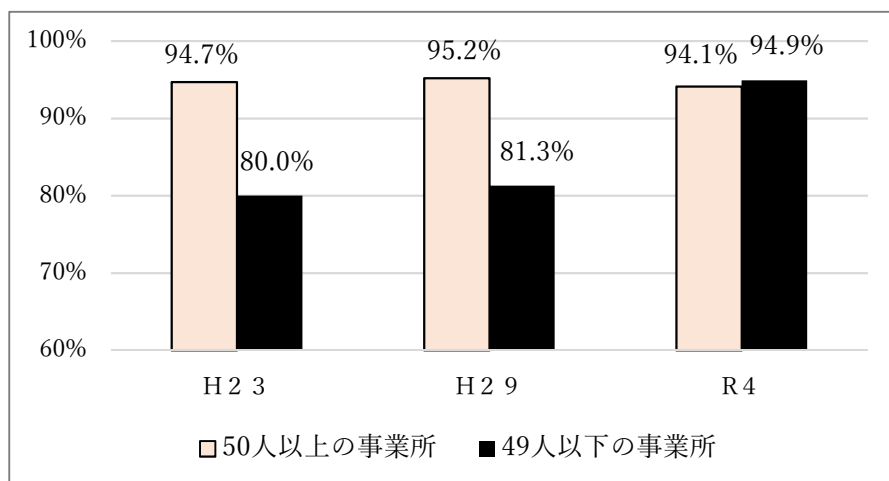
■はじめに

健康寿命を延ばすためには、積極的に自分自身の健康づくりに取り組むだけでなく、健康に関心の薄い人々を含め、幅広い人々にアプローチすることが重要です。そのためには、個人が無理なく自然に健康な行動をとることができる環境整備が必要であり、一部の地域や分野ではその取組が進んでいます。このような「自然に健康になれる環境づくり」を更に推進していく必要があります。

■現状と課題

第2次計画最終評価アンケート結果によると、50人以上の事業所では94.1%、49人以下の事業所では94.9%が分煙(屋内禁煙実施または喫煙専用室を設けている)を実施していると回答しています(図表 4-55)。計画策定時と比べると、その数は増加していますが、受動喫煙による、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの疾患のリスクが上昇することが報告されているため、受動喫煙防止対策を引き続き推進していく必要があります。

図表 4-55 事業所で分煙(屋内禁煙実施または喫煙専用室を設けている)している割合の推移



(資料:みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート)

21ページで、本市は運動習慣者の割合が低いことを述べましたが、運動による健康増進を目指し、その気運を高めることが重要です。これにより、人々がより自然な方法で健康を追求し、健康的な生活環境を提供することができると思います。

■施策と方向性

平成30年7月改正の健康増進法において「望まない受動喫煙をなくす」「受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮」「施設の類型・場所ごとに対策を実施」が基本的な考え方となりました。また、令和2年4月から、多数の者が利用する施設で原則屋内禁煙(法令で定める要件を満たした喫煙専用室等の設置は可能)となりました。この改正法に基づき、施策を推進します。

運動習慣者を増やす取組として、スポーツ政策課が策定した「スポーツで築く地域活力創造計画」に基づいて、関係各課と連携しながらスポーツによる健康増進やスポーツ環境整備などの取組を推進します。

- 受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及・啓発し、多数の利用者がいる施設における禁煙・分煙を推進します。
- 令和5年4月策定「スポーツで築く地域活力創造計画」を関係各課と連携し、スポーツをしやすい環境づくりを推進します。

■今後の具体的な取組

- 事業所等での健康教育を通じ、従業員の受動喫煙防止対策について普及・啓発します。
- スポーツ政策課と連携し、スポーツをしたいと思う方がスポーツしやすい環境づくりを推進します。

■目標の指標(具体的な数値目標)

目標	指標	現状値	目標値	出典
分煙コーナーを設置する事業所を増やす	分煙コーナーを設置する事業所の割合 50人以上の事業所 49人以下の事業所	94.1% 94.9% (令和4年)	100% (令和16年)	1

※運動習慣者を増やす目標は、23ページにあるとおりです。

【出典一覧】

- 1 みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

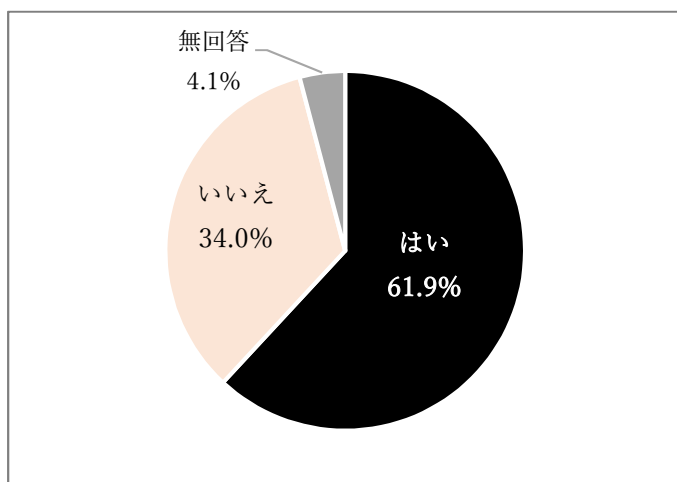
■はじめに

健康づくりを行う際には、保健、医療、福祉などへのアクセスが確保されていることに加え、様々な基盤を整えることが重要です。近年は、自治体だけでなく、企業や民間団体など多様な主体による健康づくりの重要性が認識され、それらの取組をさらに推進する必要があります。また、個人の健康づくりを支援するためには、科学的根拠に基づく健康情報の入手と活用ができる基盤を整備し、広く周知する取組が求められます。

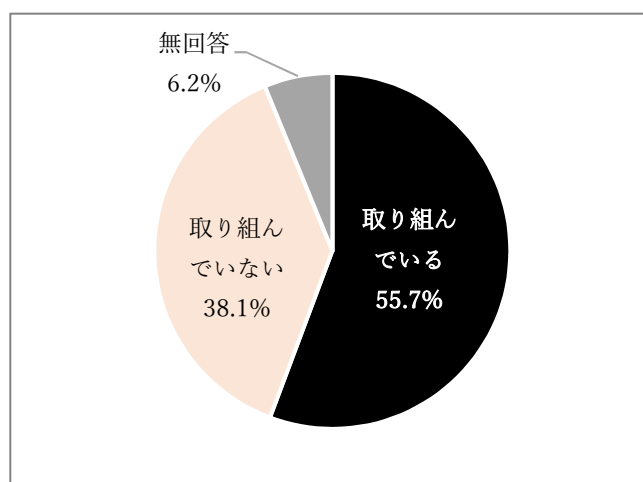
■現状と課題

第2次計画最終評価アンケート結果によると、市内の事業所のうち、「健康経営」を知っている割合は61.9%であり(図表 4-56)、実際に健康経営に取り組んでいる割合は55.7%となっています(図表 4-57)。「健康経営」に関する情報を発信し、また、事業所が健康経営に積極的に取り組めるような支援を行う必要があるといえます。

図表 4-56 健康経営を知っている割合



図表 4-57 健康経営に取り組んでいる割合



(資料:みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート)

■施策と方向性

- 企業が健康経営に取り組むと、従業員の健康づくりを通じ、健康寿命の延伸に繋がるだけでなく、従業員の活力向上や生産性の向上など、組織の活性化にも寄与します。そしてそれが結果的に業績の向上や株価の上昇にも繋がるため、健康経営に取り組む企業が増えるよう働きかけていきます。
- 企業が健康経営を進めるだけでなく、企業と市が連携して取組を進めることにより、地域全体でより効果的かつ効率的な健康づくりを進めることが可能になります。そのため、健康経営に取り組む企業を支援します。
- 企業が健康づくりに関する情報を入手できるよう支援します。

■今後の具体的な取組

- ホームページや SNS を通じ、健康経営について普及・啓発します。
- 企業に対し、市の保健師や管理栄養士による健康づくりに関する健康教育を行います。
- 県が実施する「宮崎県健康経営サポート企業」登録事業について周知・啓発します。

- 健康づくりに関する情報が掲載されている「宮崎県健康づくり推進センター」のホームページを周知します。

■ 目標の指標(具体的な数値目標)

目標	指標	現状値	目標値	出典
健康経営に取り組む企業の割合を増やす	健康経営に取り組む企業の割合	55.7% (令和4年)	60.6% (令和16年)	1

【出典一覧】

- 1 みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート