

④ 環境整備

学校・企業などの運動施設の市民への開放等による運動施設利用の促進、総合型地域スポーツクラブなどの自主的な活動の促進、歩道、自転車道などの日常生活における身体活動量増加のための環境整備、地域におけるウォーキングなどの身体活動を中心としたイベントの頻回実施、高齢者ボランティア活動の奨励などの環境整備を行い、身体活動・運動に取り組みやすい環境を整備することが重要である。

3 休養・こころの健康づくり

(1) 代表目標項目の選定

休養・こころの健康づくり分野においては、休養という観点から典型的と考えられる「3. 2 睡眠による休養を十分にとれていない人の減少」、自殺者の増加が大きな社会問題になっていることから「3. 4 自殺者の減少」の2項目を代表目標項目に選定した。

(2) 今後重点的に取り組むべき課題及び新たに講ずべき施策等

① 自殺対策の推進

政府全体として総合的な取組を進めるために平成17年12月に自殺対策関係省庁連絡会議において、自殺の実態解明、自殺予防に関する正しい理解の普及啓発、相談体制の充実、自殺未遂者・自殺者遺族等のケアからなる「自殺予防に向けての政府の総合的な対策について」を取りまとめた。関係省庁、関係機関、民間団体等が連携し総合的な自殺対策を推進する必要がある。

② 自殺対策に関する研究の推進

自殺は様々な要因が絡み合って起こるものであり、遺族の協力を得ながら、自殺に至るまでの心理的経過の調査を進めるとともに、地域におけるうつ病等による自殺の発生状況とその予防策の研究を進めるなど、自殺の実態や要因の調査分析を多角的に進めることが必要である。

③ 睡眠に関する知識の普及啓発

睡眠の問題を予防・改善するための情報を7つの柱として整理した「健康づくりのための睡眠指針」の普及啓発を関係団体やメディアの活用も図りつつ行うことが重要である。