

## (2) 目標とその達成状況

目標項目(指標の目安)	対象	ベースライン値	中間実績値	目標値
3.1 ストレスを感じた人の減少 (ストレスを感じた人の割合)	全国平均	54.6%	62.2%*	49%以下
3.2 睡眠による休養を十分に とれていない人の減少 (とれない人の割合)	全国平均	23.1%	21.2%*	21%以下
3.3 睡眠の確保のために睡眠 補助品やアルコールを使う ことのある人の減少 (睡眠補助品等を使用する人 の割合)	全国平均	14.1%	17.6%*	13%以下
3.4 自殺者の減少 (自殺者数)	全国数	31,755人	30,539人	22,000人以下

\* 策定時のベースライン値を把握した調査と中間実績値を把握した調査とが異なっている数値

## (3) 評価

中間実績値を把握した調査と策定時のベースライン値を把握した調査が異なっているものも含まれているため、分野全体を通じての評価は難しいが、全体的にめざましい成果を示唆する結果は見られない。

休養・こころの健康づくりの推進については、個々の目標値に関する客観的指標がなく、具体的方策を立てにくいなどの困難を伴う。ストレスからの回復を促し、こころの健康を保つ「休養・睡眠」、こころの健康の破綻から生じる「こころの病」が密接に関連していることを考慮し、それらを整理して、示していく必要がある。また、自殺については「こころの病」との関連は指摘されているものの、その背景には様々な要因が絡み合っていることから、こころの健康づくりと他の施策との連携が重要である。

こうした、こころの健康づくりに関する様々な場面(学校、職場、地域等)における相談体制の充実が求められるとともに、国民の心の健康問題に関する正しい理解の普及啓発も重要であると考えられる。