



こころの健康づくり

現状

ストレスを感じている人の増加

3人に2人、
20～40歳代は7割以上

こころの健康づくり
支援の体制不足

中小企業における取組は
約2割

急増が予想される
自殺

平成16年の死因第5位
(都)、伸び率高い

課題

○中高年期以前
層のストレス対
処能力の向上

○中小企業にお
けるこころの健
康づくりの取組
支援

○職場や家庭で
のバックアップ
力の向上

今後の取組

大目標

こころのゆとりのある人を増やす

中目標1 上手な休養をとることが
できる人を増やす

中目標2 ストレスに対処できる
人を増やす

中目標3 うつを予防する

◆● 休養に関する普及啓発

◆● 活動の場の確保

◆●★ ストレス対処に関する普
及啓発

◆● うつに関する普及啓発

◆● 早期対応のための環境づくり

こころの健康づくり 目標体系図

大目標

こころのゆとりのある人を増やす

中目標

上手な休養をとることが
できる人を増やす

ストレスに対処できる
人を増やす

うつを予防する

小目標

休養に関する
普及啓発

活動の場
の確保

ストレス対処に
関する普及啓発

うつに関する普
及啓発

早期対応のため
の環境づくり

取組

◆レジャー教育、生涯教育の実施
◆正しい睡眠の知識の普及

◆地域におけるストレス発散の場・活
動の場づくり
◆退職前から地域に受け入れる活動プ
ログラムの実施

◆ストレス対処法の知識の普及啓発
◆相談の必要性に関する普及啓発
◆職場及び家庭に対する普及啓発
◆ストレスチェック等のツールの活用

◆うつの症状や対処方法に関する普及啓発
◆職場及び家庭に対する普及啓発

◆精神科に気軽に通える環境づくり
◆地域産業保健センター等の既存の相談
窓口の活用