

# 中間評価報告書

## 健康みずほ21

### ～瑞穂市第二次健康増進計画～

(瑞穂市母子保健計画並びに瑞穂市食育推進計画を包含する)



瑞穂市

# 計画の基本的な考え方

## 1. 計画の背景と趣旨

日本人の平均寿命は、生活水準の向上や医学の進歩、生活習慣や生活環境等の変化により世界有数の長寿国となりました。しかしその一方で、高齢化の進展や疾病構造の変化に伴う生活習慣病が増加しました。その結果、医療や介護の必要な人々が増加し、それに伴い医療費や介護給付費などの社会保障にかかる費用が膨大になり深刻な社会問題となっています。国においては、国民の健康づくり対策として、平成12年に「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」が定められ、また岐阜県においても「ヘルスプランぎふ21」が定められました。平成14年度には健康増進法が制定され、「国民の責務」として各個人が生涯にわたって健康増進につとめなければならないとした健康づくりが推進されてきました。そして、二次予防を中心とした施策から、従来にも増して一次予防を強力に推進する施策への転換が図られ、さらに平成20年度の医療構造改革においては、国民の生活改善に向けた普及啓発を積極的に進めることなど、疾病の一次予防を重視することを柱の一つとした対策がとられるようになりました。

本市は、平成18年3月に瑞穂市健康増進計画（第一次計画）「健康みずほ21」を策定し、「住民が主人公となって取り組む健康づくり」を目的とし推進し、第二次計画ではこれまでの健康づくりの取り組みを評価し、市民の健康課題を明確にした上で「瑞穂市健康増進計画」を策定し、引き続き市民が主人公となって取り組む「生涯を通じた健康づくり」を目指しています。

なお、本計画には瑞穂市母子保健計画並びに瑞穂市食育推進計画を含んでいます。

## 2. 計画の位置付け

この計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条に基づく計画です。本計画は「生涯を通じた健康づくり」を推進するため、生活習慣病予防に重点を置き、従来の計画である『健康みずほ21』を見直した計画で、市民が主人公となって取り組む「生涯を通じた健康づくり」の基本的な方向と、その実現に必要な方策を明らかにしたものです。

## 3. 計画の期間

この計画の目標年度は平成33年度とし、平成24年度から平成33年度の10年間です。

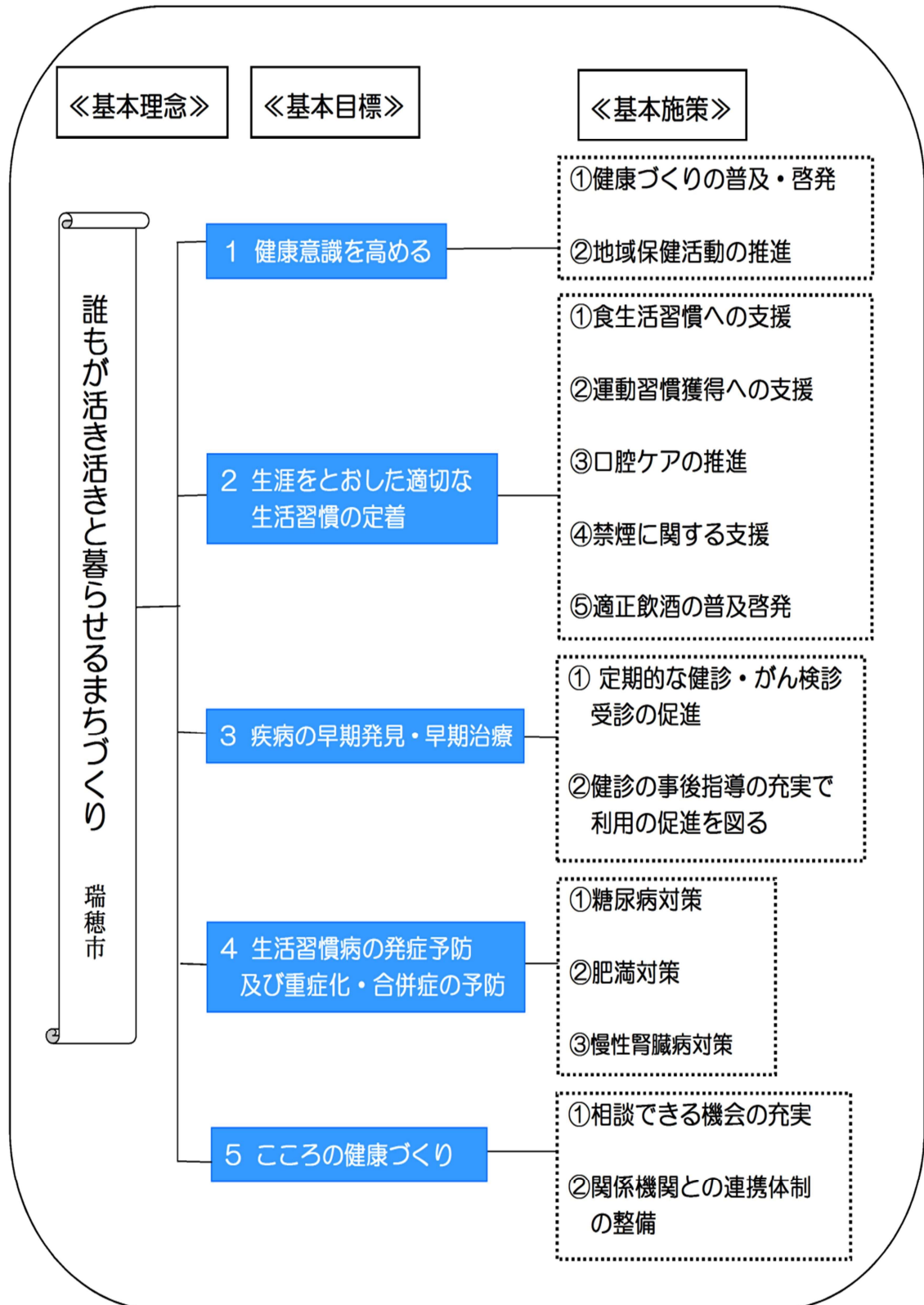
## 4. 基本理念

本計画では、「誰もが生き生きと暮らせるまちづくり」を目指して市民の一人ひとりが健康に積極的な関心を持ち、健やかな心とからだづくりのために自ら取り組み、これを地域全体で支えあい、健康寿命の延伸と生活の質の向上を図ることを目的とします。

## 5. 計画の基本目標

目的の達成のためには、「健康意識を高める」、「生涯をととした適切な生活習慣の定着」、「疾病の早期発見・早期治療」、「生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防」「こころの健康づくり」の5つを基本目標として計画を推進していきます。

## 6. 施策の体系



# 健康増進計画の中間評価にあたって

## 計画の中間評価の体制

本計画中間評価の体制は、次のとおりです。

### ○市民の健康意識アンケート調査

計画の中間評価にあたっては市民の健康に対する意識や生活習慣の実態を把握するためのアンケート調査を実施し、そこで得られた結果や意見を評価に反映させています。

### <中間評価のための健康意識アンケート調査の概要>

調査対象	74歳以下の市民（人口の構成比から年齢や男女比も考慮して無作為抽出）
調査数	3,000人
調査期間	平成29年4月
調査方法	郵送による無記名自記式調査
調査内容	健康意識に関するアンケート調査
配布数	3,000件
回収数	1,204件
回収率	40.1%

### ○中間評価と計画の修正

評価シートを基に目標値や市民の取り組みについて修正を行なった

### ○瑞穂市健康増進計画策定委員会

本計画は、今後、市民、行政、関係機関などが一体となって計画が推進されるように、市民の代表、学識経験者、保健・福祉・医療分野の関係機関・団体の代表および、関係各部の代表が参画した計画策定委員会を開催し中間評価報告を行ないます。

# 健康増進計画中間評価シート

評価： 「A」 目標達成 「B」 達成していないが数値が目標に近づいている  
 「C」 横這い、悪化 「-」 評価できない

	評価指標	評価対象	H22年度 現状値	評価方法	中間値 (成果目標)	H28年度 (成果)	評価	評価コメント	H32年度 目標値	計画の修正・目標達成のための取り組み改善など	
健康意識を高める	就寝時間が午後9時を超えない幼児が増加する	幼児	17.5%	アンケート	20.5%	22.9%	A	目標達成している。各健診時に生活リズムについて確認・指導を行っている成果が現れていると考えられる。	22.5%		
	就寝時間が午後12時を超えない小中学生が増加する	小中学生	94.3%	アンケート	97.3%	93.0%	C	就学後は就寝時間が遅く、データは悪化している。家庭学習の開始やスマホ所持率の増加等に加え、乳幼児期のような定期的な指導機会が不足していることも要因の一つとして考えられるため、学校での指導の充実が必要であると考えられる。	99.3%	「義務教育を終えるまでは早寝・早起き・朝ごはん」の奨励を乳児期から義務教育年齢（15歳）として周知、PRを徹底する	
	公共施設の利用者数が増加する	市民	データなし	アンケート	アンケート調査の結果から	-	-	データがなく評価できず、評価方法の検討	中間評価時に設定		
	食生活改善推進員による伝達講習の参加者が増加する	市民	延べ1,063人	活動実績	増加	511人	C	会員減少により伝達講習の減少、会員増加の努力はしている	増加		
適切な生活習慣の定着	朝食の摂取率が増加する	3歳児	98.5%	アンケート	100.0%	98.8%	B	目標達成には至らないが摂取率は増加傾向である。1歳6か月児健診および3歳児健診において朝食摂取について確認・指導を行っている成果が徐々に現れていると考えられる。	100.0%	「義務教育を終えるまでは早寝・早起き・朝ごはん」を奨励し、普及啓発を強化する	
		小学生	96.7%	アンケート	100.0%	93.8%	C	就学後は年齢が上がるにつれ摂取率が下がり、数値は悪化している。就学後の就寝時間の悪化との関連も予想されるため、検証を要する。	100.0%		
		中学生	94.4%	アンケート	100.0%	92.4%	C		100.0%		
		16歳以上	81.7%	アンケート	83.0%	83.2%	A	目標達成しているが、年齢が上がるにつれ摂取率が下がっている。自己意識の改善が摂取率増加へとつながるため、学齢期からの意識付けや習慣化が必要であると考えられる。	85.0%		
	運動習慣者・日常生活において身体を動かすようにしている人を増やす	男性	65.2%	アンケート	68.2%	65.5%	C	運動をしている割合は横ばいである。アンケートより20代の男性10、20、50歳代の女性の割合が低い。運動をしていると応えた人の内、9.3%は野球、卓球、バレーボールなどのスポーツを、11.6%はウォーキングまたはランニングを行っていた。	70.0%	運動意欲を高める教室の充実と運動習慣に関する周知活動を強化するとともに、スポーツの継続や積極的な参加を推進する	
		女性	63.4%	アンケート	67.4%	59.2%	C		70.0%		
	無料歯科健診の「要治療」判定者が減少する	市民	37.1%	健診実績	20.0%	60.0%	C	値は悪化している。無料歯科健診の実施回数が減少し、受診者の年齢が向上（以前は30歳代の乳がん検診と同日実施）したことも原因と考える。口腔トラブルが増える妊娠期には、H29年度より全妊婦へ無料の歯科健診助成券を配布しており、安定期以降の早期受診により今後の要治療者の減少に期待したい。	15.0%	妊婦歯科健診や乳幼児健診など母子保健事業を主体とした歯科衛生教育内容に成人歯科保健に関する周知や指導を加える	
	禁煙者が増加する	成人	56.1%	アンケート	58.6%	63.0%	A	目標達成できている。肺がん検診時の保健師による禁煙指導、禁煙強化時期の図書館、保健センターに禁煙周知コーナーの設置、組回覧での禁煙の重要性を呼びかけていることなどが、目標達成の要因になったと考える。	61.1%		
	妊婦や子どもの近くでは、たばこを吸わない人が増加する	成人	88.2%	アンケート	90.7%	96.6%	A	目標達成できている。母子健康手帳交付時に禁煙啓発のチラシを配布し、家族を含め喫煙があった場合には妊婦に対しての喫煙指導を行っている。今後も継続することで数値を維持させる。	93.2%		
	1日3合以上の飲酒者が減少する	成人	9.7%	アンケート	8.8%	1.8%	A	アンケート結果からは飲酒割合は減り、目標達成できている	7.8%		
疾病の早期発見・早期治療	30歳代健診の30・35・38歳の受診数が増加する	30、35、38歳	184人 (平成23年度)	健診実績	200人	266人	A	対象者の拡大により受診者が増加した	<修正目標> 220人→300人		
	各種がん検診対象年齢の最年少年齢の受診率が増加する	胃がん	40歳	4.6%	検診実績	7.0%	6.7%	B	中間値には至らないがH22年度より増加している	10.0%	国の第3期がん対策基本計画では、自治体が行なうべきがん検診を対策型検診とし、「有効な検診の実施」「検診の質の管理」「受診率」とともに「要精密検査受診率90%以上」を評価値として掲げていることから評価指標に「要精密検査受診率：目標値90%」を加えることとする。 乳がん検診については評価対象年齢（30歳）が国の指針外のがん検診であり、対象年齢を40歳に修正する
		大腸がん	40歳	6.8%	検診実績	9.0%	15.1%	A	目標達成している	13.0%	
		乳がん	<対象の修正> 30歳女性→40歳女性	25.3%	検診実績	30.0%	22.6% 40歳→36.1%	C	30歳はH22年度より減少しているが、40歳は増加している。	35.0%	
		子宮がん	20歳女性	14.5%	検診実績	18.0%	9.7%	C	H21年度より無料クーポンによる受診勧奨開始。増加が見込まれたが減少している。がんに対する意識の低さが考えられる	20.0%	
	<追加指標>がん検診の精密検査受診率			検診実績					<追加目標> 90%		
乳幼児健診の受診率が増加する	乳幼児	95.1%	健診実績	97.0%	97.2%	A	受診率は年々増加傾向である。各健診すべて管内と比較しても高い数値となっており、目標達成している。	100.0%			
年に1回健康診断を受ける人が増加する	成人	71.3%	アンケート	76.0%	74.5%	B	目標達成できていないが、増加はしている。20・30代女性の健診受診率が低いため、H28年度より健診料を500円、H29年度より実施期限を2か月に伸ばしての実施となり、今後の若年層の健診の周知・定着による受診率の向上を期待。	80.0%			
発症・重症化予防	国保特定健診結果での血糖値ヘモグロビンA1c6、1%以上(ただし治療中の者は除く)の者が増加しない	成人	8.4%	健診結果	増加なし	2.2%	A	ヘモグロビンA1c判定がNGSP基準に変更している(6.1%→6.5%)	増加なし		
	ヘモグロビンA1c6、1%以上および腎機能が中等度以上低下している者の医療機関受診者が増加する	成人	62.9%	国保データ解析	70.0%	71.5% 64.1%	A B	ヘモグロビンA1c6.5%以上の医療機関受診者評価指標の項目を分け評価した 腎機能中等度以上低下している者評価指標の項目を分け評価した。中等度を明確にする必要がある。	75.0%		
	肥満(BMI25以上)者が増加しない	国保特定健診受診者(男女)	国保特定健診対象者	22.9%	健診結果	増加なし	23.6%	C	ほぼ横ばいである。BMIのみ25以上の者の割合は4.7%であり、19%程がBMI25以上かつ腹囲基準値以上の者である	増加なし	メタボリックシンドローム、虚血性心疾患、脂質異常症の予防は重要であり、若年からの健康自己管理能力の育成、運動習慣、食生活改善等の教育活動を強化する
	肥満(BMI25以上)者が増加しない	30歳代健診受診者	30~38歳	34.0%	健診結果	増加なし	15.3%	A	目標達成できているが、肥満の評価に今後は腹囲を入れる	増加なし	
こころの健康	睡眠によって休養がとれている人の割合が増加する	16歳以上	81.5%	アンケート	82.4%	79.0%	C	割合は減少し目標達成できず。目標値の見直しが必要	83.3%	不安やストレスなどこころの健康を妨げる事柄が生じることを避けることはできないが、支援機関を利用してこころの健康を保ち命を守ることはできる。よって、支援機関について周知し利用を促す活動は重要である	
	<追加項目>悩みの相談先がわからない人が減少する	成人				「相談機関がわからない」人の割合 54.9%		心の健康を保つための支援機関としての相談場所を周知する必要がある	<追加目標>20%		

# ライフステージにあわせた健康づくり ～ 基本理念：誰もが生き活きと暮らせるまちづくり ～

## 中間評価後の健康増進計画の基本目標(食育推進計画含む)と世代ごとの取り組み①

	乳幼児期 0～6歳	少年期 7～15歳	青年期 16～24歳	壮年期 25～44歳	中年期 45～64歳	高齢期 65歳以上
<b>特徴</b>	生活習慣の基礎を形成する時期である この時期の健康状態は生活リズムとの関係が深いことから、『家族ぐるみ』で生活習慣づくりを行う必要がある	身体的な発達の変化が大きい時期であり、精神面でも学校生活や友人、周囲の大人との対人関係の中で特有な問題が生じやすい時期である	子どもから大人へと心身ともに成長する重要な移行期である	心身ともに充実した時期である一方で、社会的・家族的な役割が大きくなり、望ましい生活習慣を維持するのが難しい時期である	身体機能が徐々に低下していく時期で、病気になる受診の機会が増えることにより、『自身の健康』が気になり始める時期である	人生の完成期であるが、老化が進み健康問題が大きくなる時期でもある。運動機能の衰えや筋力の低下からの「転倒」が骨折や寝たきり・認知症につながる
<b>目標</b>	『義務教育を終えるまでは早寝・早起き・朝ごはん』で健全な生活リズムを繰り返そう	『義務教育を終えるまでは早寝・早起き・朝ごはん』を継続し、自分の健康は自分で守る土台を築き上げよう	健康になるための生活習慣を自分自身で確立しよう	生活習慣を見直し、 <b>健康診査やがん検診結果で自分の健康を確認しよう</b>		生活機能の低下を防ぎ、健康長寿を目指そう
<b>世代ごとの取り組み</b>	<b>健康意識を高める</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎家族で「早起き」を楽しみましょう</li> <li>◎子どもの「排泄物」や「清潔感」への興味関心を大切にしましょう</li> <li>◎養育者自身が健康を保ちましょう</li> <li>◎家族で「食べる・遊ぶ・寝る」を大切にしましょう</li> <li>◎受動喫煙から子どもを守りましょう</li> <li>◎予防接種を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎早寝・早起き・朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう</li> <li>◎家族のかたは子どもの「早寝・早起き・朝ごはん」の継続を支え、子どもにその効果を伝えましょう</li> <li>◎喫煙・飲酒・薬物・ダイエットなどが健康に与える影響について、理解しましょう</li> <li>◎予防接種を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎職場や学校での健診やがん検診を受診し、自身の健康を確認しましょう</li> <li>◎成人したら、自分の健康を考えるようにしましょう</li> <li>◎自分で食事を作りましょう</li> <li>◎喫煙、飲酒、薬物、ダイエットについて、自分の健康を守るために正しい判断ができる力を持ちましょう</li> <li>◎成人式での記念歯科健診を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎職場や学校での健診やがん検診を受診し、自身の健康を確認しましょう</li> <li>◎健康な身体は、自分の生活習慣が大きく影響していることの自覚を持ちましょう</li> <li>◎健康なことからだて働きましょう</li> <li>◎家族みんなの健康状態を知っておきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎職場や学校での健診やがん検診を受診し、自身の健康を確認しましょう</li> <li>◎健康な身体は、自分の生活習慣が大きく影響していることの自覚を持ちましょう</li> <li>◎健康なことからだて働きましょう</li> <li>◎加齢に伴う体の変化を受容しつつ、生きがいや趣味で楽しく過ごす方法を見つけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎「元気で過ごす」喜びと「身の回りのことは自分でする」という意識を持ちましょう</li> <li>◎地域の行事に参加し、仲間づくりをしましょう</li> <li>◎必要な予防接種を受けましょう</li> </ul>
<b>生涯を通じた適切な生活習慣の定着</b>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎早寝早起きをして、規則正しい生活リズムと食事のリズムを身につけましょう</li> <li>◎外遊びの機会を増やし、歩くことを楽しみましょう</li> <li>◎歯磨き習慣を身につけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎規則正しい生活リズムで朝食を欠かさず食べましょう</li> <li>◎欠食をなくし、間食を減らしましょう</li> <li>◎間食を摂り過ぎないようにしましょう</li> <li>◎歩くことを楽しみましょう</li> <li>◎屋外活動の機会を増やしましょう</li> <li>◎正しい歯磨き方法を身につけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎朝食は必ず食べるようにして、欠食はしないようにしましょう</li> <li>◎外食の際はバランスを考えて摂りましょう</li> <li>◎間食を摂り過ぎないようにしましょう</li> <li>◎自分にあった運動を見つけて、実行しましょう</li> <li>◎積極的に歩いたり身体を動かしたりしましょう</li> <li>◎歯磨きなどのセルフケアに加えて、歯科健診などの専門的ケアを受けましょう</li> <li>◎適正飲酒量を守ることや、禁煙に心がけましょう</li> <li>◎妊娠中から家族も含めて喫煙や飲酒はやめましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎1日3回食事を摂りましょう</li> <li>◎主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂りましょう</li> <li>◎外食の際はバランスを考えて摂りましょう</li> <li>◎間食を摂り過ぎないようにしましょう</li> <li>◎積極的に歩いたり身体を動かしたりしましょう</li> <li>◎歯磨きなどのセルフケアに加えて、歯科健診などの専門的ケアを受けましょう</li> <li>◎適正飲酒量を守ることや、禁煙に心がけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎1日3回食事を摂りましょう</li> <li>◎主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂りましょう</li> <li>◎間食を摂り過ぎないようにしましょう</li> <li>◎積極的に歩いたり身体を動かしたりしましょう</li> <li>◎歯磨きなどのセルフケアに加えて、歯科健診などの専門的ケアを受けましょう</li> <li>◎適正飲酒量を守ることや、禁煙に心がけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎1日3回食事を摂りましょう</li> <li>◎主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂りましょう</li> <li>◎散歩など体力に応じて運動を心がけましょう</li> <li>◎口腔機能を維持する健口体操や口腔ケアに努めましょう</li> </ul>

中間評価後の健康増進計画の基本目標(食育推進計画含む)と世代ごとの取り組み②

	乳幼児期 0～6歳	少年期 7～15歳	青年期 16～24歳	壮年期 25～44歳	中年期 45～64歳	高齢期 65歳以上	
<b>特徴</b>	生活習慣の基礎を形成する時期である この時期の健康状態は生活リズムとの関係が深いことから、『家族ぐるみ』で生活習慣づくりを行う必要がある	身体的な発達の変化が大きい時期であり、精神面でも学校生活や友人、周囲の大人との対人関係の中で特有な問題が生じやすい時期である	子どもから大人へと心身ともに成長する重要な移行期である	心身ともに充実した時期である一方で、社会的・家族的な役割が大きくなり、望ましい生活習慣を維持するのが難しい時期である	身体機能が徐々に低下していく時期で、病気による受診の機会が増えることにより、『自身の健康』が気になり始める時期である	人生の完成期であるが、老化が進み健康問題が大きくなる時期でもある。運動機能の衰えや筋力の低下からの「転倒」が骨折や寝たきり・認知症につながる	
<b>目標</b>	『早寝・早起き・朝ごはん』で健全な生活リズムを繰り返そう	『早寝・早起き・朝ごはん』を継続し、自分の健康は自分で守る土台を築き上げよう	健康になるための生活習慣を自分自身で確立しよう	生活習慣を見直し、自分の健康維持に努めよう		生活機能の低下を防ぎ、健康長寿を目指そう	
<b>世代ごとの取り組み</b>	<b>疾病の早期発見・早期治療</b>	◎乳幼児健診を受けましょう	◎学校での検診・検査は必ず受けましょう	◎積極的に健診やがん検診を受けましょう	◎定期的に健診やがん検診を受けましょう	◎定期的に健診やがん検診を受けましょう	◎定期的に健診やがん検診を受けましょう
		◎3歳児健診では尿検査を必ず受けましょう			◎毎月、乳房の自己検診を行いましょう	◎骨粗しょう症検診を受けましょう	
				◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう	◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう	◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう	◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう
				◎健診で異常が発見された時やがん検診で「要精密検査」判定の時は必ず受診をしましょう	◎健診で異常が発見された時やがん検診で「要精密検査」判定の時は必ず受診をしましょう	◎健診で異常が発見された時やがん検診で「要精密検査」判定の時は必ず受診をしましょう	◎健診で異常が発見された時やがん検診で「要精密検査」判定の時は必ず受診をしましょう
		◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう
	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたときは、必ず保護者やかかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	
	<b>生活習慣病の重症化・合併症の予防</b>		◎体の変化(身長・体重・月経など)や健(検)診の結果を記録しましょう	◎健(検)診を受けましょう	◎健診結果と自分の生活習慣の関係性を考えましょう	◎健診結果と自分の生活習慣の関係性を考えましょう	◎体調に不調を感じたら、早めに病院にかかりましょう
			◎中学生になったら、適正体重の計算をしましょう	◎適正体重を維持しましょう	◎適正体重を維持しましょう	◎適正体重を維持しましょう	◎適正体重を維持しましょう
		◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう
		◎間食としてのジュースや菓子を控えましょう	◎間食を控え、脂質・糖質を摂りすぎないようにしましょう	◎意識して野菜を摂りましょう	◎毎食『両手1杯』の野菜を摂りましょう	◎毎食『両手1杯』の野菜を摂りましょう	◎いろいろな食品を食べましょう
			◎好き嫌いをなく、何でも食べましょう	◎食事は野菜から食べ始めましょう	◎食事は野菜から食べ始めましょう	◎食事は野菜から食べ始めましょう	
	◎屋外遊びを楽しみましょう	◎いろいろな運動やスポーツを経験しましょう	◎いろいろな運動やスポーツを経験しましょう	◎『1日1万歩』を目指し、早足で歩きましょう	◎『1日1万歩』を目指し、早足で歩きましょう	◎毎日、散歩しましょう	
	<b>こころの健康</b>		◎規則正しい生活リズムで早寝早起きをしましょう	◎十分な睡眠でこころとからだを休めましょう	◎十分な睡眠でからだを休めましょう(眠るための飲酒はやめましょう)	◎十分な睡眠でからだを休めましょう(眠るための飲酒はやめましょう)	◎十分な睡眠でこころとからだを休めましょう
				◎過剰なストレスに早く気づきましょう	◎過剰なストレスに早く気づきましょう	◎過剰なストレスに早く気づきましょう	
		◎家族で過ごす楽しい時間を増やしましょう	◎家族で過ごす楽しい時間を増やしましょう	◎こころの健康を維持するために、趣味やスポーツで、上手にストレスを解消しましょう		◎趣味を楽しみ、適度な運動をするなど、リラックスできる時間を持ちましょう	◎趣味や新しいことに挑戦して楽しみましょう
			◎リラックスできる時間を持ちましょう		◎笑いの多い生活にしましょう	◎笑いの多い生活にしましょう	
		◎毎日の食事や休日など、家族や友人とともに過ごす「楽しい時間」を増やしましょう	◎毎日の食事や休日など、家族や友人とともに過ごす「楽しい時間」を増やしましょう	◎家族や友人とのコミュニケーションの時間をとりましょう	◎家族や友人・地域の人たちとのコミュニケーションの時間をとりましょう	◎家族・友人・地域の人たちとのコミュニケーションの時間をとりましょう	
	◎「好きなこと」や「得意なこと」だけでなく、「苦手なこと」や「嫌なこと」も家族に伝えましょう	◎心配ごとはためこまず誰かに相談したり、相談機関を利用しましょう	◎心配ごとはためこまず誰かに相談したり、相談機関を利用しましょう	◎心配ごとはためこまず誰かに相談したり、相談機関を利用しましょう	◎心配ごとはためこまず誰かに相談したり、相談機関を利用しましょう		