

Ⅲ 共生社会の実現

政策 Ⅲ-13 福祉

施策 13-1 地域福祉の推進

基本事業2 生きづらさを抱える人の支援体制づくり

(主担当：健康増進課)

主な取組内容

1. 県民がこころの健康づくりの重要性を認識し、自らこころの健康に関する取組が実践することができるよう、啓発活動を推進します。
2. 身近なところでこころの健康づくりを支援できるよう、職域、学校、地域機関等と協働して、支援体制を整備します。

1 普及啓発

(1) こころと身体の健康づくり講演会

目 的： 睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動である。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼす。睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、心疾患、脳血管障害の発生リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっている。

そこで、日頃の生活習慣や睡眠環境等を見直すことで、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保できるよう、心身の健康づくりに役立てるきっかけとする。

日 時： 令和7年2月1日(土) 14:00～16:00

場 所： くわなメディアライヴ 多目的ホール

参加者： 91名(一般住民、医療・福祉関係者、行政担当者等)

内 容： 講演「睡眠の質を向上させる生活習慣と環境改善」

～今日から実践!! 質の高い眠りへの第一歩～

講師 三重県立こころの医療センター 作業療法士 三好 哲也 氏

主 催： 桑名医師会、桑名市、桑名保健所

(2) 「自殺予防週間」

日 時	内 容	場 所
令和6年 9月10日～16日	①庁舎内特設コーナーにてのぼり旗の設置、ポスター 掲示、リーフレットの配布 ②保健所来所者へ啓発物品の配布	①桑名庁舎1階 ②保健所窓口
令和6年9月13日	【街頭啓発】 ①自殺予防週間の呼びかけ ②啓発用ティッシュの配布	桑名駅前 ロータリー付近

(3) 「自殺対策強化月間」

日時	内容	場所
令和7年 3月1日～3月31日	①庁舎内特設コーナーにてのぼり旗の設置、ポスター 掲示、リーフレットの配布 ②保健所来所者へ啓発物品の配布	①桑名庁舎1階 ②保健所窓口
令和7年3月12日	【街頭啓発】 ①自殺予防週間の呼びかけ ②啓発用ティッシュの配布	桑名駅前 ロータリー付近