

●課題目標

	現 状	目標値
・自殺率を減らそう	31.2	→ 23.4 [※]
・ストレスを感じた人の割合を減らそう	56.6%	→ 45.0%
・十分な睡眠がとれている人の割合を増やそう	34.1%	→ 40.0%
・認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率を増やそう	—	→ 10.0%

※人口10万人に対する死亡率

●個人（家族）の取り組み

- ・家庭や職場、地域で良好な人間関係を構築します
- ・悩みを抱えずに気軽に相談できる人や場を見つけます
- ・自分にあったストレス解消法を持ちます
- ・自殺について正しく理解し、身近な人の変化に気づき、相談機関を紹介します
- ・認知症について正しく理解し、認知症になったのではと思ったときは早期に相談します

●個人を支える周囲の取り組み

- ・健康講座や自殺予防等の啓発事業を行います
- ・行政や職場、地域で身近に相談できる場をつくります
- ・過重労働の防止など職場の環境整備を行います
- ・認知症について正しい知識を普及し、軽度認知症を早期発見し、重症化を予防します

