

各領域の進捗状況一覧

③ こころの健康・休養

こころの健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう

表中の下線 _____ : 庁外機関・団体

行動目標	目標に対して取り組むこと	具体的な取り組み(例)	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度(計画・方向性)
自分のストレスに気づき、自分に合ったストレス対処法を見つけましょう	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合ったストレス対処法を身につける うつ病や予防について正しく理解する 地域で子育てについて相談できる場や、集える場所を増やす こころの健康の専門相談窓口を充実させ、相談窓口に関する情報提供や周知する 	<p><正しい知識の普及> うつ病や予防に関する健康教育(地域派遣型健康講座・介護予防事業等)の実施</p> <p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●地域活動時、休憩時間を利用して健康と病気とストレス解消方法を伝える。</p> <p><人事課> ●新任係長級・課長補佐級、課長級に対するメンタルヘルスの健康教育を実施 新採研修にてメンタルヘルスの講演実施</p> <p><健康増進課> ●大学プロジェクトにて市内の大学生・専門学生に健康教育を実施 ●新生児訪問において、母の産後うつ傾向の有無をEPDSにて評価、必要な支援を行う。</p> <p><保健予防課> ●普及・啓発事業:自殺対策市民研修会の実施、自殺予防啓発パネル展示、メンタルチェック(こころの体温計)による啓発(年2回)</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●「心理学からみた～男心と女心～」:男と女ではそれぞれ物事の感じ方や行動が違う。そのメカニズムを知り、互いの違いや良さを理解することから、固定的性別役割分担意識を解消し、男女共同参画の推進をめざした。</p> <p><小中高> ●学習指導要領に基づき、保健体育等において、こころの発達及び不安・悩みに関する授業を行なっている。</p>	<p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●地域活動時、休憩時間を利用して健康と病気とストレス解消方法を伝える。</p> <p><人事課> ●階層別でのメンタルヘルス研修の実施</p> <p><健康増進課> ●大学プロジェクトにて市内の大学生・専門学生に健康教育を実施 ●新生児訪問において、母の産後うつ傾向の有無をEPDSにて評価、必要な支援を行う。 ●健康NARA講座、運動習慣づくりスタート講座、にこにこ奈良ごはんで心身の健康の維持について正しい知識の普及</p> <p><保健予防課> ●普及・啓発事業:自殺対策市民研修会の実施、自殺予防啓発パネル展示、メンタルチェック(こころの体温計)による啓発(年2回)</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●「こころケア～幸せな大人を育てる～」:「大人の絵本時間」「いのちの講座」の3事業を実施した。講座を通じて、心のあり方やストレスを減らす方法を学んだ。</p> <p><小中高> ●学習指導要領に基づき、保健体育等において、こころの発達及び不安・悩みに関する授業を行なっている。</p>	<p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●地域活動時、休憩時間を利用して健康と病気とストレス解消方法を伝える。</p> <p><人事課> ●新任係長級・新任管理職に対するメンタルヘルスの健康教育を実施 新採研修にてメンタルヘルスの講演実施</p> <p><健康増進課> ●大学プロジェクトにて市内の大学生・専門学生に健康教育を実施 ●新生児訪問において、母の産後うつ傾向の有無をEPDSにて評価、必要な支援を行う。 ●運動習慣づくりスタート講座、にこにこ奈良ごはんで心身の健康の維持について正しい知識の普及</p> <p><保健予防課> ●普及・啓発事業:自殺対策市民研修会の実施、自殺予防啓発パネル展示、メンタルチェック(こころの体温計)による啓発(年2回)</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●「不寛容社会とは何か?」「いのちの講座」の2事業を実施した。講座を通じて、心のあり方やストレスを減らす方法を学んだ。</p> <p><小中高> ●学習指導要領に基づき、保健体育等において、こころの発達及び不安・悩みに関する授業を行なっている。</p>	<p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●地域活動時、休憩時間を利用して健康と病気とストレス解消方法を伝える。</p> <p><人事課> ●新任係長級・新任管理職に対するメンタルヘルスの健康教育を実施 新採研修にてメンタルヘルスの講演実施</p> <p><健康増進課> ●にこにこ奈良ごはんで心身の健康の維持について正しい知識の普及</p> <p><母子保健課> ●新生児訪問において、母の産後うつ傾向の有無をEPDSにて評価、必要な支援を行う。 ●大学プロジェクトにて市内の大学生・専門学生に健康教育を実施</p> <p><保健予防課> ●普及・啓発事業:自殺対策市民研修会の実施、自殺予防啓発パネル展示、メンタルチェック(こころの体温計)による啓発</p> <p><地域教育課(生涯学習財団)> ●今後も、正しい知識の普及に努めていきたい。</p> <p><小中高> ●学習指導要領に基づき、保健体育等において、こころの発達及び不安・悩みに関する授業を行なっている。</p>	
		<p>ホームページやTwitter等を活用したこころの健康に関する情報発信の充実</p> <p><人事課> ●職員ポータルで産業医相談、産業カウンセリング相談、心の健康相談室の啓発を実施。</p> <p><子育て相談課> ●なら子育て情報ブック等に子育て相談や家庭児童相談の相談窓口として情報発信</p> <p><健康増進課> ●市内公立中学生に思春期カードを配布し相談を実施</p>	<p><人事課> ●職員ポータルで産業医相談、産業カウンセリング相談、心の健康相談室の啓発を実施。</p> <p><子育て相談課> ●なら子育て情報ブック等に子育て相談や家庭児童相談の相談窓口として情報発信</p> <p><健康増進課> ●市内公立中学生に思春期カードを配布し相談を実施</p>	<p><人事課> ●職員ポータルで産業医相談、産業カウンセリング相談、心の健康相談室の啓発を実施。</p> <p><子育て相談課> ●なら子育て情報ブック等に子育て相談や家庭児童相談の相談窓口として情報発信</p> <p><健康増進課> ●市内公立中学生と小学6年生に思春期カードを配布し相談を実施</p> <p><保健予防課> ●普及啓発事業:臨床心理士による面接相談の周知(年12回) ●普及啓発事業:いのちの電話協会による自死遺族相談の周知(年12回)</p>	<p><人事課> ●職員ポータルで産業医相談、産業カウンセリング相談、心の健康相談室の啓発を実施。</p> <p><子育て相談課> ●なら子育て情報ブック等に子育て相談や家庭児童相談の相談窓口として情報発信</p> <p><母子保健課> ●市内公立小学6年生に思春期カードを配布し、公立中学校はポスター掲示し思春期相談窓口啓発を実施</p> <p><保健予防課> ●普及啓発事業:臨床心理士による面接相談の周知(年12回) ●普及啓発事業:いのちの電話協会による自死遺族相談の周知(年12回)</p>	

行動目標	目標に対して取り組むこと	具体的な取り組み(例)	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度(計画・方向性)
う		<p><ボランティアや専門家等による支援> 専門家(精神科医師・精神保健福祉士・保健師・助産師等)によるこころの悩みや不眠等の個別相談の実施</p> <p><健康増進課> ●妊娠届出時のアンケートにて、母の精神疾患の有無を把握 ●乳幼児健診、電話、家庭訪問、来所相談での母への精神的支援 ●適宜、保健予防課での精神科医相談につなぐ、もしくは医療機関受診勧奨</p> <p><保健予防課> ●こころの相談事業:臨床心理士等による面接相談の実施(年21回・28人) ●相談支援事業:いのちの電話協会による自死遺族の相談(電話相談 年47回・19人、つどい 年11回・8人)</p> <p>教育の場における個別相談の実施</p> <p>身近で相談できる人(ゲートキーパー等)の育成・支援(研修会や市民講座等)</p> <p><環境整備> 子育て相談や親子の集える場の充実</p> <p>家族や専門職を支える体制の整備(家族会やスキルアップ研修)</p>	<p><奈良市医師会> ●産業医として指導</p> <p><人事課> ●産業医相談月4回、産業カウンセリング相談月1回、心の健康相談室4回、保健師相談随時実施。</p> <p><健康増進課> ●妊娠届出時のアンケートにて、母の精神疾患の有無を把握 ●乳幼児健診、電話、家庭訪問、来所相談での母への精神的支援 ●適宜、保健予防課での精神科医相談につなぐ、もしくは医療機関受診勧奨</p> <p><保健予防課> ●こころの相談事業:臨床心理士等による面接相談の実施(年21回・28人) ●相談支援事業:いのちの電話協会による自死遺族の相談(電話相談 年51回・26人、つどい 年11回・2人)</p> <p>(教育相談課) ●スクールカウンセラー派遣事業(全市立学校へ配置) ●教育相談総合窓口:発達や子育て、不登校等の教育に係る悩みについて個別相談を実施</p> <p><保健予防課> ●人材養成事業:自殺対策推進会議作業部会の実施(年1回)</p> <p><子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業、子育てスポット事業、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施</p> <p><健康増進課> ●妊産婦乳幼児健康相談事業では、地域の身近な場所で子育てに関する相談に応じている。(相談開設場所は保健所、西部相談室、公民館等巡回相談19箇所)</p> <p><保健予防課> ●相談支援事業:いのちの電話協会による自死遺族の相談(電話相談 年47回・19人、つどい 年11回・8人)</p> <p><生涯学習課> ●すこやかテレフォン事業を実施</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●「気持ち楽ちゃん♪ゆったり育児～イヤイヤ期もこわくない～」などの講座を開催してストレスの軽減を図る他、「おひざのうえで」などの自由に参加できる広場を開設し、子育て相談や親子の集える場の充実を図った。</p> <p><保健予防課> ●関係職員研修:自殺対策市民研修会の実施(年1回・104人)</p> <p><健康増進課> ●保健師研修会の実施</p>	<p><奈良市医師会> ●産業医として指導</p> <p><人事課> ●産業医相談月4回、産業カウンセリング相談月1回、心の健康相談室4回、保健師相談随時実施。</p> <p><健康増進課> ●妊娠届出時のアンケートにて、母の精神疾患の有無を把握 ●乳幼児健診、電話、家庭訪問、来所相談での母への精神的支援 ●適宜、保健予防課での精神科医相談につなぐ、もしくは医療機関受診勧奨</p> <p><保健予防課> ●こころの相談事業:臨床心理士等による面接相談の実施(年21回・28人) ●相談支援事業:いのちの電話協会による自死遺族の相談(電話相談 年51回・26人、つどい 年11回・2人)</p> <p>(教育相談課) ●スクールカウンセラー派遣事業(全市立学校へ配置) ●教育相談総合窓口:発達や子育て、不登校等の教育に係る悩みについて個別相談を実施</p> <p><保健予防課> ●人材養成事業:自殺対策推進会議作業部会の実施(年1回)</p> <p><子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業、子育てスポット事業、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施</p> <p><健康増進課> ●妊産婦乳幼児健康相談事業では、地域の身近な場所で子育てに関する相談に応じている。(相談開設場所は保健所、西部相談室、公民館等巡回相談19箇所)</p> <p><保健予防課> ●相談支援事業:いのちの電話協会による自死遺族の相談(電話相談 年51回・26人、つどい 年11回・2人)</p> <p><生涯学習課> ●すこやかテレフォン事業を実施</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●「気持ち楽ちゃん♪ゆったり育児」「登美ヶ丘子育て講座」など15事業を実施した。子育て相談の場や親子の集える場の充実、専門家の話を聞く機会とした。また地域で子育て支援をする機会にもなった。</p> <p><保健予防課> ●関係職員研修:自殺対策市民研修会の実施(年1回・72人)</p> <p><健康増進課> ●保健師研修会の実施</p>	<p><奈良市医師会> ●産業医として指導</p> <p><人事課> ●産業医相談月4回、産業カウンセリング相談月1回、心の健康相談室4回、保健師相談随時実施。</p> <p><健康増進課> ●妊娠届出時のアンケートにて、母の精神疾患の有無を把握 ●乳幼児健診、電話、家庭訪問、来所相談での母への精神的支援 ●適宜、保健予防課での精神科医相談につなぐ、もしくは医療機関受診勧奨</p> <p><保健予防課> ●こころの相談事業:臨床心理士等による面接相談の実施(年19回・31人) ●相談支援事業:いのちの電話協会による自死遺族の相談(電話相談 年48回・44人、つどい 年12回・4人)</p> <p>(教育相談課) ●スクールカウンセラー派遣事業(全市立学校へ配置) ●教育相談総合窓口:発達や子育て、不登校等の教育に係る悩みについて個別相談を実施</p> <p><保健予防課> ●人材養成事業:自殺対策推進会議作業部会の実施(年1回) ●人材育成事業:市職員研修会の実施(年1回・140人) ●市民研修:自殺対策市民研修会の実施(年1回・67人)</p> <p><子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業、子育てスポット事業、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施</p> <p><健康増進課> ●妊産婦乳幼児健康相談事業では、地域の身近な場所で子育てに関する相談に応じている。(相談開設場所は保健所、西部相談室、公民館等巡回相談13箇所)</p> <p><生涯学習課> ●すこやかテレフォン事業を実施</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●「気持ち楽ちゃん♪ゆったり育児」「子育てお悩み解消術!」など17事業を実施した。子育て相談の場や親子の集える場の充実、専門家の話を聞く機会とした。また地域で子育て支援をする機会にもなった。</p> <p><保健予防課> ●関係職員研修:自殺対策関係職員研修会の実施(年1回・62人)</p> <p><健康増進課> ●保健師研修会の実施</p>	<p><奈良市医師会> ●産業医として指導</p> <p><人事課> ●産業医相談月4回、産業カウンセリング相談月1回、心の健康相談室4回、保健師相談随時実施。</p> <p><母子保健課> ●妊娠届出時のアンケートにて、母の精神疾患の有無を把握 ●乳幼児健診、電話、家庭訪問、来所相談での母への精神的支援 ●適宜、保健予防課での精神科医相談につなぐ、もしくは医療機関受診勧奨 ●産後ケア</p> <p><保健予防課> ●こころの相談事業:臨床心理士等による面接相談の実施 ●相談支援事業:いのちの電話協会による自死遺族の相談</p> <p>(教育支援・相談課) ●スクールカウンセラー派遣事業(全市立学校へ配置) ●教育相談総合窓口:発達や子育て、不登校等の教育に係る悩みについて個別相談を実施</p> <p><保健予防課> ●人材養成事業:自殺対策推進会議作業部会の実施 ●人材育成事業:市職員向けゲートキーパー研修会の実施 ●人材養成事業:ゲートキーパー出前講座の実施 ●市民研修:自殺対策市民研修会の実施</p> <p><子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業、子育てスポット事業、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施</p> <p><母子保健課> ●妊産婦乳幼児健康相談事業では、地域の身近な場所で子育てに関する相談に応じている。(相談開設場所は母子保健課、西部相談室、公民館等巡回相談5箇所)</p> <p><地域教育課> ●今後も、広報活動を拡充しながら、すこやかテレフォン事業を継続して実施する予定。</p> <p><地域教育課(生涯学習財団)> 今後も、地域で子育てについて相談できる場や親子が集える場を増やし、充実を図っていきたい。</p> <p><保健予防課> ●関係職員研修:自殺対策関係職員研修会の実施</p> <p><健康増進課> ●保健師研修会の実施</p>
十分な休養をとりましょう	<p>・心身の健康のため、休養の必要性を理解する</p> <p>・7時間睡眠をこころがける</p> <p>・規則正しい生活を心がける</p>	<p><正しい知識の普及> ホームページやTwitter等を活用したこころの健康に関する情報発信の充実</p> <p>健康教育(乳児教室、乳幼児健診、地域派遣型健康講座、介護予防事業、教育の場等)や啓発の実施</p>	<p><人事課> ●年1回メンタルヘルスチェック後の結果通知に相談窓口の情報を記載。</p> <p><人事課> ●新任係長級・課長補佐級、課長級に対してのメンタルヘルスの健康教育を実施 ●新採研修にてメンタルヘルスの講演実施(人事課)研修後アンケートに相談情報窓口の情報提供実施</p> <p><健康増進課> ●1歳7か月児・3歳6か月児健康診査では、生活リズムについて確認を行い、必要時保健指導を行っている。 ●保育園や幼稚園の歯科講座、健康ナビ★出前講座で保護者向けに生活リズムの話を実施 ●健康NARA講座(生活習慣病予防教室)、運動習慣づくりスタート講座、学ぼう!にこここ奈良ごはん、健康ナビ★出前講座で休養、睡眠時無呼吸症候群について正しい知識の普及</p> <p><小中高> ●学習指導要領に基づき、保健体育等において、休養及び睡眠に関する授業を行なっている。</p>	<p><人事課> ●年1回メンタルヘルスチェック後の結果通知に相談窓口の情報を記載。</p> <p><人事課> ●階層別でのメンタルヘルス研修の実施</p> <p><健康増進課> ●1歳7か月児・3歳6か月児健康診査では、生活リズムについて確認を行い、必要時保健指導を行っている。 ●保育園や幼稚園の歯科講座、健康ナビ★出前講座で保護者向けに生活リズムの話を実施 ●健康NARA講座(生活習慣病予防教室)、運動習慣づくりスタート講座、学ぼう!にこここ奈良ごはん、健康ナビ★出前講座で休養、睡眠時無呼吸症候群について正しい知識の普及</p> <p><小中高> ●学習指導要領に基づき、保健体育等において、休養及び睡眠に関する授業を行なっている。</p>	<p><人事課> ●年1回メンタルヘルスチェック後の結果通知に相談窓口の情報を記載。</p> <p><人事課> ●新任係長級・新任管理職に対してのメンタルヘルスの健康教育を実施 ●新採研修にてメンタルヘルスの講演実施(人事課)時に相談情報窓口の情報提供実施</p> <p><健康増進課> ●1歳7か月児・3歳6か月児健康診査では、生活リズムについて確認を行い、必要時保健指導を行っている。 ●保育園や幼稚園の歯科講座、健康ナビ★出前講座で保護者向けに生活リズムの話を実施 ●運動習慣づくりスタート講座、学ぼう!にこここ奈良ごはんで心身の健康の維持について正しい知識の普及</p> <p><小中高></p>	<p><人事課> ●年1回メンタルヘルスチェック後の結果通知に相談窓口の情報を記載。</p> <p><人事課> ●新任係長級・新任管理職に対してのメンタルヘルスの健康教育を実施 ●新採研修にてメンタルヘルスの講演実施(人事課)時に相談情報窓口の情報提供実施</p> <p><母子保健課> ●1歳7か月児・3歳6か月児健康診査では、生活リズムについて確認を行い、必要時保健指導を行っている。 ●保育園や幼稚園、子育て支援センターで歯科講座、保護者向けに生活リズムの話を実施</p> <p><健康増進課> ●学ぼう!にこここ奈良ごはんで心身の健康の維持について正しい知識の普及</p> <p><小中高></p>

行動目標	目標に対して取り組むこと	具体的な取り組み(例)	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度 (計画・方向性)
		<p><環境整備> 職場環境改善(ノーマンデー等)</p>	<p><人事課> ●時間外勤務80時間以上の職員に対し、自己チェック票を提出し、必要者に産業医相談を実施</p> <p><商工労政課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p>	<p><人事課> ●時間外勤務80時間以上の職員に対し、自己チェック票を提出し、必要者に産業医相談を実施</p> <p><商工労政課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p>	<p><人事課> ●時間外勤務80時間以上の職員に対し、自己チェック表を提出し、必要者に産業医相談を実施</p> <p><産業政策課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p>	<p><人事課> ●時間外勤務80時間以上の職員に対し、自己チェック票を提出し、必要者に産業医相談を実施 ●月100時間以上の時間外勤務者には産業医相談を実施</p> <p><産業政策課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p>
		<p>余暇活動充実のための事業や福利厚生の充実</p>	<p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●20日ならウオーク等への参加による気分転換と話し合いによるストレス減少</p> <p><人事課> ●福利厚生倶楽部に委託し、充実を図っている。</p> <p><商工労政課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●382事業を実施した。</p>	<p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●20日ならウオーク等への参加による気分転換と話し合いによるストレス減少</p> <p><人事課> ●福利厚生倶楽部に委託し、充実を図っていく。</p> <p><商工労政課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●336事業を実施した。</p>	<p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●20日ならウオーク等への参加による気分転換と話し合いによるストレス減少</p> <p><人事課> ●福利厚生倶楽部に委託し、充実を図っていく。</p> <p><産業政策課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p> <p><生涯学習課(生涯学習財団)> ●366事業を実施した。</p>	<p><奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●20日ならウオーク等への参加による気分転換と話し合いによるストレス減少</p> <p><人事課> ●福利厚生倶楽部に委託し、充実を図っていく。</p> <p><産業政策課> ●ホームページ「労政の手引き」への記載やポスターの掲示、チラシの配置を行う予定。</p> <p><地域教育課(生涯学習財団)> ●今後も、市民の心身の健康のため、生涯学習事業を提供していきたい。</p>