

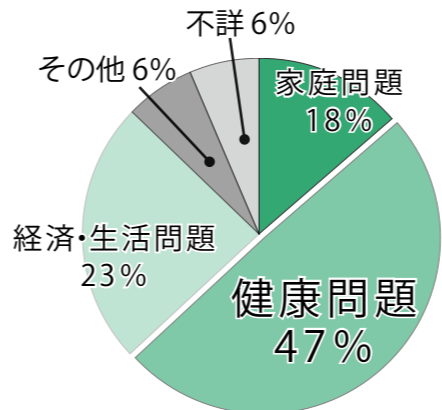
はじめよう！

こころの健活プラス1

こころの健康に影響しています

こころの健康は、充実した生活を送るために必要なものです。しかし、多くのストレスを抱えた結果、こころの病気になる、つらい状態で一人で悩み、自ら死を選ぶ方もいます。

平成27年には全国で約2万4千人の方が自殺により亡くなっており、敦賀市では、年間10人前後の方が亡くなっています。



▲自殺者の原因・動機別割合の概要
半分を健康問題が占めています。



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツスガ君」

ます。特徴としては、40～60歳代の方が多く、自殺の原因・動機としては、精神疾患や身体上の病気がいった健康問題が最も多い状況です（※）。健康問題が自殺の原因・動機となりやすいことから、自分自身の健康について考えることが大切です。特に、働き盛りの年代の方は、自身の健康状態について振り返ってみましょう。

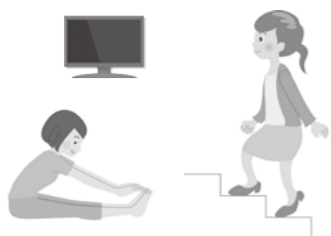
自殺に関係する「うつ病」の病気で最も多い「うつ病」
うつ病になると自殺のリスクが高まります。マイナス思考になりがちで、物事を悪くとらえるようになります。その結果、正しい判断ができず、自殺したいと思ってしまうことがあります。

ながら、だらんのひとときを過ごしましょう。よく噛んで味わいましょう。噛むことが、脳を活性化させ、心身をリラックスさせます。お酒は適量を守りましょう。



②運動で「こころ」からだをリフレッシュ

運動は自分の体力を考えながら無理をせず行いましょう。
ポイント
無理をせず、楽しみながら、日常生活の中に取り入れましょう。



▲④テレビを見ながらストレッチをする、⑤エレベーターを使わず階段を利用するなど、無理せず運動を取り入れましょう。

うつ病には「眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない」といった症状があります。これらの状態が続いている場合、うつ病の可能性がります。

突然、うつ病になることはありません

日々のストレスがたまっていますか。ストレスがうまく解消されず、積み重なった結果、こころの病気を招くこととなります。こころの病気を誰もがかかる可能性がります。うつ病の症状がまだなくても、ストレスがたまっていることもありま。ストレスチェックをして、あなたの「こころの状態」を確認しましょう！

③眠れていますか？快適な睡眠でストレス解消

睡眠は、脳と体を休ませ、疲労を回復させる役割がります。睡眠不足になると、感情のコントロールができなくなったり、気力や集中力がなくなったりします。

ポイント

・日中の眠気は睡眠不足のサイン。睡眠リズムを見直しましょう。
・軽い運動で、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。

・夜更かしを避け、目覚めたら日の光を浴び、体内時計を整えましょう。



- ストレスチェック
してみよう！
当てはまるものにチェックをつけましょう。
- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでやれていたことが、今ではおっくうに感じられる
 - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - わけもなく疲れたような感じがする
 - の項目のうち、2項目以上が当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている、生活に支障がでている場合は要注意です。早めに医療機関を受診しましょう。（厚労省「うつ対策推進マニュアル」より）

一人で悩んでいませんか？困ったときは相談を

悩みや問題が解決できないときは、身近な人や専門家に相談しましょう。



敦賀市では、様々な悩みに対する相談窓口を設置しています。一人で悩まず、どうか一度、相談窓口を利用してください。

こころの相談

とき 3月3日(金)、22日(水)
9時30分～16時15分
ところ 健康センターはびふる
対象 市民の方
定員 各日5人(要予約)
問合せ・申込み先 健康推進課 ☎25・5311
※そのほかにも相談窓口や無料相談会があります。詳しくはP.18、19、23をご覧ください。

「こころの健活プラス1」生活習慣を見直そう！

日々の生活では、誰にでも悩みやストレスが生じます。ストレスは、ため込んだままにしておくとし身にさまざまな症状となって現れます。

ストレスをため込まず、うまく解消するためのポイントは生活習慣の中にあります。**食事、運動、睡眠**の3つの生活習慣の中で、ストレスをためないコツを紹介いたします。気軽に取り組めるところから始めましょう！

①食生活を見直してリフレッシュ

食事の時間はこころの疲れを癒し生活を豊かにする大切なひとときです。過剰な量を振り返ってみましょう。

ポイント

・朝ごはんを食べて、体を目覚めさせ、生活リズムを整えましょう。
・食事は家族、友人などと楽しみ

※内閣府 平成27年地域における自殺の基礎資料より