



### 健康日本21あぐい計画(第3次)

#### 第7回テーマ 「休養・こころの健康」

人間関係や過重労働、日々の生活でストレスの多い現在。こころの不調は誰に起こってもおかしくありません。こころの不調は自殺と深い関連があり、自殺をした方の9割以上にこころの病気があったという報告があります。

こころの病気を引き起こさないよう、さらには自殺という結果に結び付かないよう、ストレスのサインに早めに気づき、ストレスが大きくなる前に解消するようにしてください。また、周囲にこころの不調を感じている方がいたら、「どうしたの?」と声を掛ける優しさが大切です。

#### 健康日本21あぐい計画(第3次)での目標(目指すべき姿)

### 「穏やかなこころで、生きがいをもって生活できる」

#### 実現するための「取り組み」

##### 町民の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 生活リズムを整え、質の高い睡眠をとります
- ◇ 悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて活用します
- ◇ 趣味を持ち、自分なりのストレス解消法を持ちます

##### 行政の取り組み

- ◇ こころの健康づくりに役立つ知識や情報を提供します
- ◇ 相談業務の充実



##### 地域や職場の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 相談窓口に関する情報を提供します

#### 自分で気付くストレス危険信号!

##### こころ

- ・ 自分に自信がない
- ・ 何をしても楽しくない
- ・ 人のうわさが気になる
- ・ 人付き合いがうまくいかない
- ・ イライラして落ち着きがない

##### 体

- ・ 首や肩がひどくこる
- ・ 頭痛がする
- ・ 夜眠れない、眠りが浅い
- ・ 胃腸の調子が悪い
- ・ 食欲・性欲が減退した
- ・ 悩み事がいつも頭から離れない

#### 周りの人が気付くストレス危険信号!

- ・ 以前に比べて表情が暗い、元気がない
- ・ 遅刻・早退・欠勤が増えた
- ・ だるさを訴える
- ・ 同僚などとの付き合いに参加しなくなった
- ・ 口数が少なくなり、考え込んでいることが多い
- ・ 飲酒量が増えた
- ・ 以前はできていたことが、できばきできなくなった

#### こころの不調を感じたら

一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。話すことで、気持ちの整理が付き、解決策が見つかる場合もあります。相談相手は、家族や友人のほか、経済問題なら法律機関に相談するなど、ストレス内容によって相手を選ぶのもいいでしょう。また、つらいようなら、早めにメンタルクリニックや精神科といった専門医や専門機関を受診して相談することも大切です。

#### 相談先

- ▽ 町保健センター ☎(48)1111(代) (平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ▽ 愛知県半田保健所健康支援課 こころの健康推進グループ ☎(21)3340 (平日 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分)
- ▽ あいちこころほっとライン365 ☎052(951)2881(毎日 午前9時～午後8時30分)
- ▽ 名古屋いのちの電話 ☎052(931)4343(毎日24時間)

#### 問い合わせ先

保健センター(オアシスセンター) ☎(48)1111(内1520・1521)

