

にいかっぷ健康通信 第1号

新冠町民のみなさま、いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が解除され2か月が経ちましたが、未だ油断を許さない状況が続いています。新型コロナウイルス感染症は私たちの生活にさまざまな影響を及ぼしており、身体的にも疲れを感じている状況かと思えます。また、日々変化する情勢に対し、不安な気持ちやストレスを感じている方も多いと思います。しかし、新型コロナウイルス感染症が収束するまでは長期戦になることが予想されます。

みなさんが健康でイキイキと生活できるよう、心身の健康を維持するうえで役立つ情報をお伝えしていきます。

～あなたのこころは元気ですか？～



みなさんの中に、以下に当てはまる症状に該当する方はいませんか？

心理的な変調

- イライラする
- 怒りっぽい
- 不安、涙が止まらない
- 気持ちが落ち込む、意欲が出ない
- 疲労感 など



身体的な変調

- 食欲の低下
- 頭痛・肩こり
- 動悸・めまい
- 寝つきが悪い など



行動的な変調

- 飲酒量や喫煙量の増加
- 笑わない
- 人との交流をさける など



私たちは職場や家庭の環境、人間関係など、日常生活の中で、絶えず様々な刺激を受けています。それによって生じたこころのゆがみを、**ストレス**としてとらえます。とくに、現在は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、「感染に対する不安」「生活や将来の心配」などのストレスを多くの方が感じていらっしゃると思います。ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、上記のような症状が現れます。これは身体が発信するSOSです。そのサインに気づかなかつたり、気付いても解消出来ずにいると症状は進行し、健全な社会生活を送れなくなってしまうこともあります。

こころの健康と体の健康は、密接にからみ合っており、元気であるように見えても気持ちが落ち込んでいたり、楽しそうに見えても体調を崩している状態は、健康とは言えません。

～メンタルヘルズを知っていますか？～

メンタルヘルズとは、「こころの健康」という意味です。家庭でも社会でも常に多くのストレス要因にさらされている現代では、メンタルヘルズを良好に保つことは容易ではありません。日頃から、自分のこころの状態に注意を向け、ケアしていくことが大切です。

では、ストレスや不安にどう対処したら良いか???

● 生活習慣を整えよう!

不規則な生活習慣は、自律神経の活動を狂わせ、それは体の不調の元となります。しっかりと睡眠をとること、バランスの良い食事を心がけること、適度な運動を続けることが大切です。



適度な運動



バランスの良い食事



十分な睡眠

● ストレスと上手く付き合う方法を見つけよう!

ストレスを完全に取り去ることや完璧に解消することは不可能といってしまうでしょう。ため込まないように工夫して、吐き出したり、軽くしたりと、上手に付き合っていくことが大切です。

● おかしいと感じたら・・・とにかく誰かに相談を!

ストレスや悩みをひとりで抱え込んでいると、こころの病気を引き起こす原因となります。こころの病気の予防や早期発見のためには、身近な相談相手を持つことがとても大切です。もし、周囲に相談できる相手がいない時は、迷わずに専門の相談機関を利用してみましょう。



相談機関の紹介

相談窓口	電話番号	対応時間	相談内容
新冠町役場 保健福祉課 (身近な相談窓口)	0146-47-2113	(月～金) 8:30～17:15	保健師が、お子さんから大人まで、健康相談や、生活全般の心配事・悩み事に電話や来所相談にのっています。
静内保健所	0146-42-0251	(月～金) 8:45～17:30	不眠、気力の低下など心の悩みや、お酒の問題がある御本人・御家族、自殺で亡くなられた方の御家族などへ、保健師が電話や来所相談にのっています。 ※精神科医による「こころの健康相談(無料・予約制)」も行っています。
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	曜日・時間は都道府県により異なります。	電話をかけた所在地の都道府県が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に繋がります。

みなさんが健康でイキイキと生活できるよう、今後も定期的に健康に関する情報を発信していきます。
健康に関する困りごとや心配ごとなど、どんな小さな悩みでも一人で抱え込まず、気軽にご相談ください☆



健康推進係長
さいとう
斉藤



保健師
むらかみ
村上



保健師
あいた
会田



保健師
ながせ
長瀬



保健師
きょうがい
京谷



管理栄養士
こもり
小森



歯科衛生士
ささき
佐々木