

あなたの心は元気ですか？ 最近、ちゃんと眠れていますか？

9月10日(火)～16日(月)は自殺予防週間です。

現代は「ストレス社会」と言われています。心の病気は誰でもかかる危険性があります。心の病気も体の病気と同じく、予防と早期発見・早期治療が大切です。また、不眠とうつは密接な関係にあり、うつ病の方の8割以上が何らかの睡眠障害を抱えています。長期にわたる不眠がうつ病発症の原因になることもあるのです。

周囲の人の気付きと声かけが大切！

あなたの周りで、次の項目に当てはまる人はいませんか？ **チェック**✓

- 眠れない日が続いていて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- 以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- 自分を過剰に攻めるなど、何事も悪い方ばかりに考えている。
- 生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- 好きな事や趣味をしなくなる。身だしなみにも気を使わなくなる。
- 周囲との交流を避けるなど、人に会わないようにする。
- 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する。
- 体調不良の訴え(体が痛い・だるい・食欲がないなど)が多くなる。
- 飲酒量が増える。酒で気を紛らわせる日が多くなる。

疲れた心に気付いたら…

うつ病は脳の神経機能に変調をきたしている状態です。治療せずに気力だけで治そうとすると回復に時間がかかり、時には自殺という選択をしてしまうこともあります。心療内科や精神科など、専門家の力を借りるなど、自分独りで悩まないで、まずは相談をしましょう。市でも毎月1回、臨床心理士によるこころの健康相談会を行っています。お気軽にご相談ください。

今日からできる心の健康づくり

実践！ストレス対処法 コツは「気分転換」

- 質の良い睡眠 … 時間の長さより、質が重要。朝起きた時にスッキリ感がありますか？
- 運動・栄養バランスの取れた生活 … 体の健康だけでなく、心の健康にも大きな影響が。
- 休息 … 安心してくつろげる時間と場所が大切。
- 会話 … 「腹式呼吸」は、精神安定・血圧上昇抑制・脳の活性化などの効果が高く、声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- 笑う … 心の緊張をほぐし、免疫機能も向上。
- その他 … 入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果があります。

- 自殺予防週間期間中は市内各図書館に「心と命のサポートのためのコーナー」を設置します。ぜひ、ご利用ください。

information

バッジ式放射線個人積算線量計の配付

市では、個人の外部被ばくの状態を把握し日常生活に役立ていただくとともに、長期にわたる健康管理のため、本年度もバッジ式放射線個人積算線量計の配付を行います。

- 対象者 中学生以下の方(25年7月31日現在)
- 着用期間 9月11日～12月11日(3カ月間)
- その他 線量計の配付・回収や詳しいお知らせは、個人通知または在籍している小・中学校、幼稚園、こども園、保育所、各保育施設を通じて行います。また、8月1日以降に出生届を提出された方および転入の方は、ご希望により電子式積算線量計の貸し出しを行いますので、保健福祉部保健課または各行政局市民課にお申し込みください。

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

問・申

- 保健福祉部 保健課 ☎81-2271
- 滝根行政局 市民課 ☎78-1203
- 大越行政局 市民課 ☎79-2113
- 都路行政局 市民課 ☎75-2112
- 常葉行政局 市民課 ☎77-2113



電子式積算線量計の貸し出し

対象となる希望者に電子式積算線量計の貸し出しを行っています。

- 対象者 市内にお住まいの下記に該当する方
 - ①妊婦
 - ②高校生以下の方(※バッジ式放射線個人積算線量計を着用していない方)
- 貸出機種 富士電機(株)製 Dose-i
- 貸出期間 1カ月間
- 貸出窓口 保健福祉部保健課および各行政局市民課
- 貸出日当日の持参物
 - ①来庁する方および着用する方の身分を証明できるもの(運転免許証、健康保険証、母子健康手帳など)
 - ②印鑑
- その他 線量計に使用するボタン電池(CR2450)は借業者でご準備ください。



常葉すこやか会 ～常葉交流スペース・ハイリヤンセでの風景～



市では、高齢者の皆さんが、いつまでも元気に活動的な生活を送れるよう、筋力向上のための教室「いきいき田村元気塾」を行っています。昨年度この教室を卒業した常葉の方々が、週に1回、常葉交流スペース・ハイリヤンセに集まり自分の元気のためのサロン「すこやか会」を開催しています。サロンを開始して9月で1年になり、「体が軽くなった」「膝の痛みが和らいだ」「みんなといろいろな話ができてとても楽しい」など効果を実感した声が聞かれています。また、サロンに参加している82歳の方は、「農作業と運動は違う。自分が元気でいるいろいろなことができるのは運動しているから。何歳になっても運動は大事。」と話してくれました。

いつまでも住み慣れたわが家で元気に暮らしたい…そのために必要な体力や筋力づくりを、仲間と一緒に楽しむことができるのはとても素晴らしいことです。市では、身近な集会所などでの運動サロン開催の支援をしています。自分の地区にも運動サロンをつくりたい”と思っている方は、ぜひ保健福祉部保健課(☎81-2271)にご連絡ください。皆さんの元気づくりをお手伝いします。