

心の健康に関する相談窓口

(1) こころの電話

相談受付時間／午前9時から午後4時まで(土、日、祝祭日を除く。他不定期に月1回休止日あり)

受付電話／048-851-5771

相談内容／心の病気に関する不安、家庭や職場、学校での悩みなど

(2) 各区役所保健センター

西 区役所保健センター	620-2700	桜 区役所保健センター	856-6200
北 区役所保健センター	652-8611*	浦和区役所保健センター	824-3971
大宮区役所保健センター	646-3100	南 区役所保健センター	844-7200
見沼区役所保健センター	681-6100	緑 区役所保健センター	712-1200
中央区役所保健センター	853-5251	岩槻区役所保健センター	798-2211

*北区役保健センターは平成20年4月28日から移転のため、電話番号が変わります。(新:669-6100)

相談内容／身体と心の健康に関する相談など

(3) 保健所精神保健課

電話／048-840-2223・2234

相談内容／精神科受診に関する相談、精神科病院に長期入院されている方の退院のご相談など

(4) こころの健康センター

電話／048-851-5665

相談内容／ひきこもりや思春期、アルコール、薬物問題などの専門的な相談など

● サポーターの皆様には、『サポーター証』と『ステッカー』を配布させていただいております。ぜひ、人目につくところに掲示して、こんな取り組みをしていますと、PRをしていただきますようお願いいたします。

● 活動経過報告書(様式6)は、2年ごとにご提出いただくことになっております。ご提出がまだの方や活動概要などに変更があった方は、恐れ入りますが、活動経過報告書の提出をお願いします。

● サポーター通信について、ご意見・ご感想をお寄せください。また、サポーターの皆様の具体的な活動事例もご紹介ください。(様式6の裏面)

サポーターの皆様の取り組みが、市民一人ひとりの健康づくりを推進させる力となります。



さいたま市ヘルスプラン21 サポーター通信

平成20年3月発行

さいたま市健康づくり推進協議会

〈事務局〉さいたま市保健福祉局保健部健康増進課
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4
TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967
E-mail: kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp

さいたま市ヘルスプラン21

サポーター通信

さいたま市健康づくり推進協議会 (平成20年3月発行)

さいたま市ヘルスプラン21サポーターとは、健康づくりに関する取り組みについて、自ら宣言をし、健康づくりの輪を広げていく団体、施設、店舗等の方々です。

サポーターの皆様におかれましては、市民の健康づくりへのご支援・ご協力、ありがとうございます。

平成20年1月末で、2,134団体の皆様が、サポーターとして活動されておりますが、サポーターである団体、施設、店舗等から実情に応じた様々な取り組みをご報告いただきましたので、ご紹介します。

★母の在宅介護の様子をブログにて掲載、毎月お客様用健康チラシ・ダイレクトメールを送付、3か月に1度骨密度の測定。(薬局)

★健康は食にあり。自分の健康、家族の健康を食事を通してもう一度点検してみましよう。バランスの取れた食事ではほとんどの病気が予防できます。年齢に関係(制限)はありません。どなたでも食事に興味ある方は参加してください。参加者の輪を広げ語り合いましよう。(自主グループ)

★年に一度の健康診断、通勤はなるべく徒歩で出勤、喫煙室を設け、禁煙室と分けている。(事業所)

★テニスを通じて、コミュニケーションをはかり、健全な精神と健全な身体作りを目指しています。(自主グループ)

★サポーター証、ステッカーを入口ホールと待合室に掲示し、リーフレットも患者様がいつでも手に取れるよう設置。(医療機関)

★「健康な街作り」「生涯元気で医者いらず」をスローガンにしています。近くの公園でラジオ体操とその後の整理体操と伸縮運動、バランス感覚の向上体操等を行っています。(自治会)

紙面の都合で、ご紹介できない取り組みも多数ございますが、市のホームページでは、公表をご承認いただいた団体の皆様の取り組み状況をすべて掲載させていただきます。

<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1087198873082/index.html>

健康づくりの行動計画「さいたま市ヘルスプラン21後期計画」では、さいたま市民の皆様の健康課題について、アンケートや各種保健統計の結果、特に重点的に取り組みが必要としているものがあるとし、3つの重点プログラムを設定しました。

重点プログラムは、

- ① 朝食を大切にされた食習慣の定着と、食を通じた豊かなコミュニケーションの醸成
- ② 上手なストレスの解消
- ③ 働く世代の肥満予防

の3点です。

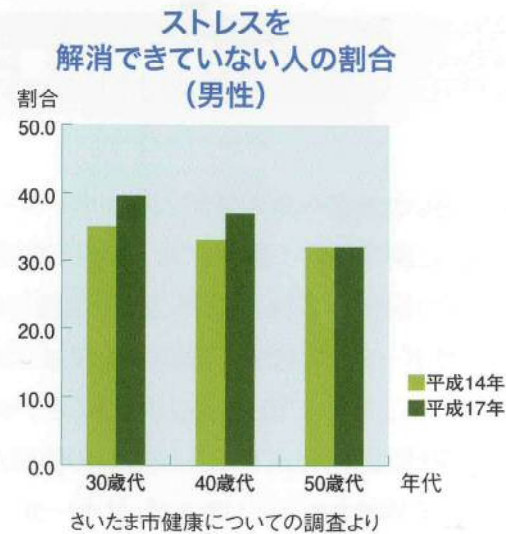
今回のサポーター通信では、『ストレス』についての情報を特集しました。

上手にストレスを解消し、心身の疲労回復を図りましょう

心の不調を感じている人が、年々増えているといわれています。さいたま市においても、アンケート調査によれば特に30歳代から50歳代の男性に、ストレスを上手に解消できていない傾向がみられました。

人は、誰でも日常的にストレスにさらされますが、感じ方やストレスへの対応の仕方は人それぞれ違います。適度なストレスは進歩や成長の刺激となりますが、ストレスが強すぎたり長すぎたりすると、心身に悪影響をもたらします。

日ごろからストレスと上手につき合い、ストレスに負けないようにしましょう。



ストレスへの対処法

1 体の管理を大切にしましょう

1日3食食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。ウォーキングなど、適度な運動を生活の中に取り入れるとともに、休息もとりましょう。体のコンディションを日ごろから整えることで、ストレスへの対応力が高まります。



2 ちょっとした工夫で、1日の中にリラックスタイムを作りましょう

仕事中に深呼吸、ストレッチ、少し歩くなどで、気持ちのリフレッシュをしましょう。家に帰って、ゆっくりとお風呂でくつろぐこともおすすめです。お風呂は熱すぎないほうがリラックスできます。時には、ハーブの香りの入浴剤を使用して、アロマセラピーはいかがでしょう。



3 仕事が忙しくて時間のない方は、昼休みを効果的に使いましょう

昼食後に、好きな音楽を聴いたり、目を閉じて休むことでリフレッシュできます。ちょっとした散歩もいい気晴らしになります。



4 時には日常から離れることも効果的です

森林浴、温泉など、転地療養でリフレッシュすることができます。リフレッシュすることで、仕事の能率アップにつながります。身近なところで、散歩コースに緑の多い場所を取り入れてみるのもよいでしょう。(さいたま市ホームページ掲載「散策マップ」▶<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1195183673662/index.html>をご活用ください)



5 「疲れた」と感じたら早めに休養しましょう

疲れを感じたときは、あまり我慢せず、早めに休みましょう。疲労をため込むと心身の不調をきたし、思わぬ事故等を招くこともあります。ストレスの蓄積による疲れは、脳の過労状態です。そのような時は、ゆっくり休むのが一番です。

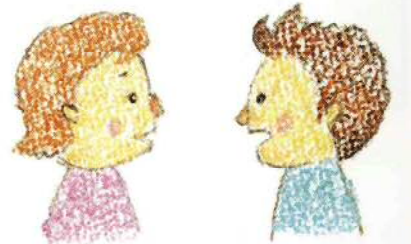


6 困ったときは誰かに相談しましょう

どうしたらいいか迷うとき、行きづまったときなどは一人で抱え込まずに、家族や友人、上司や同僚などに相談しましょう。誰かに話すことで気持ちが楽になり、解決に向かうこともあります。

家族や周囲の人が「いつもと違う」ことに気づいてあげることも大切です。

気になったら声をかけ、心配していることを伝えてあげましょう。また、休んでも疲れがとれない、朝がつかなくて起きられない、眠れない、食欲がない、集中力がない、気持ちが落ち込むなどの症状が続くときは、専門的な治療が必要かもしれません。ひとりで悩まず相談しましょう。(市の相談窓口は裏面参照)



こころの健康度チェック

▼2週間ほど、こんな状態が続いていませんか？

- 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、楽しめなくなった
- 以前は楽にできたことが、今はおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思わない
- わけもなく疲れたような感じがする

次のような「こころの健康度チェック」などを利用して、「うつ」に早く気づけるように心がけましょう。

2つ以上があてはまり、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障がある人はうつ状態の可能性がります。

(平成16年1月「うつ対策推進方策マニュアル厚生労働省地域におけるうつ対策検討会」より)