

あなたの「こころ」と 人とのつながりを大切に



健康ふじ21計画Ⅱ ことしの重点分野



こころ

ぐっすり眠り 人とつながり
ストレスさようなら

健康ふじ21計画Ⅱとは

市は、平成22年度「健康ふじ21計画Ⅱ（10年計画）」を策定しました。理想とする将来像「健康で、笑顔あふれる、明るく、富士市の実現のため、「元気なまちづくり」「こころ」「健康診断」「運動」「食生活」「歯」の6つの重点分野で市民の健康づくりを進めています。今年度は特に「こころ」の取り組みを進めています。

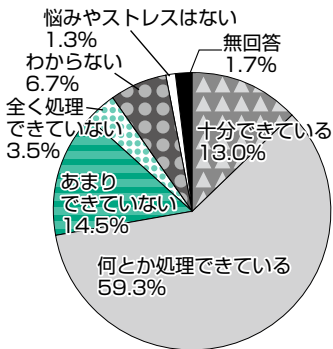
ストレスがふえています

近年、社会全体の人間関係が薄れ、孤立や育児不安など、心の問題が生じています。ストレスは、仕事・家事・人間関係など日常生活の中でふえています。市民健康意識調査では、1か月の間に悩み・ストレスなどが「大いにあった」「多少あった」人は全体の6割以上にの

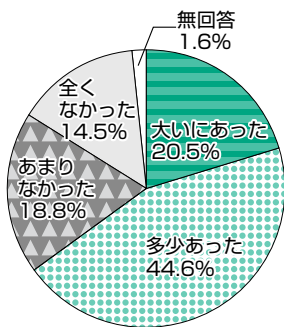
人とのつながりが薄れ、ストレスも多い現代社会。十分な睡眠をとり、ストレスとうまくつき合い、悩みを抱え込まず相談するなどして、毎日を楽しく過ごし、みんなの笑顔と会話があふれる社会を目指しましょう！

ぼり、2割弱の人が、ストレスを「あまり処理できていない」「全く処理できていない」と回答しています（左グラフ参照）。

平成22年市民健康意識調査（回答数1,163人）



Q 悩みやストレスを自分で処理できていますか？



Q あなたはこの1か月に悩みやストレスがありましたか？

私は、身近にうつ病の人がいて、何とか力になってあげたいと思っていたので、この研修会には関心があり、夫や仲間と一緒に参加しました。研修会では、悩んでいる人とコミュニケーションをとることなど、人とのつながりの大切さを学びました。ストレスを抱えて自分で解決できない人に、家族だけでなく、地域の人も気づき、声をかけ、悩みを聞けるように、たくさんの方が研修会に参加してゲートキーパーになってほしいですね。



研修会参加者
鈴木 晴美さん
(原田地区 健康推進員)

地域の人もゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。市は、心の健康に関心と理解を深めていただくため、研修会などを行っています。あなたも研修会に参加して、「こころのゲートキーパー」になりませんか？

あなたも
こころの
ゲートキーパー
になりませんか？



ストレスとうまくつき合うために

よい睡眠をとりましょう！

睡眠による休養は、食事や運動とともに、健康的な生活を支える大切な要素です。

睡眠不足は、集中力がなくなったり、病気への抵抗力が弱まったりして、心身の健康バランスを崩し、生活に大きな影響を与えます。

快適な睡眠の基本は、健康に気をつけながら自分に合った生活を送ることです。

また、快適な睡眠環境を整えることも大切です。枕の高さや寝室の明るさを工夫するなどして、ぐっすり眠るようにしましょう。

快適な睡眠を得る

生活習慣のポイント



- ✓ 定期的な運動習慣
- ✓ 朝食は抜かず、夕食は腹8分目に
- ✓ 睡眠時間はこだわらない
- ✓ 夕食のコーヒーや寝酒を避ける
- ✓ 毎日、朝日を浴びて体内時計を整える
- ✓ 昼寝は短くする(20〜30分)

対応能力を高めよう！

ストレスへの

過度なストレスは、心と体に変調をきたします。代表的な2つの症状は、心にあられる「うつ病」と体にあられる「心身症」です。

心の健康の維持・増進には、自分が受け止めているストレスを正確に理解し、柔軟に受けとめて上手に解決するなど、ストレスへの対応能力を高めることがポイントになります。

また、腹式呼吸をしたり、趣味や旅行による気分転換をしたりするなど自分なりの対処法を身につけましょう。

ストレスへの対応能力を

高めるポイント

- ① まず、ストレスの原因を突きとめる
- ② 原因がわかったらその問題の解決方法をいくつか考える
- ③ 実行しやすい解決方法を選び実行してみる
- ④ その結果、うまくいったらその方法を続ける。うまくいかなければ、もう一度考え直して別の方法を実行してみる

悩みを相談できる支援者が必要

ストレスは、家庭や仕事など人間関係が原因の場合が多く、近年過度のストレスなどにより「うつ病」になる人がふえています。また、「うつ病」の一手前の人でも数多くいます。

もし、日常生活が維持できなくなつたときには、早目に病院で受診してください。

ストレスをためないためには、

① 自分を支援してくれる人に悩みを相談すること

② 現状を受け入れること

③ 現状を変えられるか見極めることが必要です。

また、周りの支援者の対応は、

① 相談者の話をよく聞くこと

② 時間をおいて何回も聞くこと

③ 頑張れなど具体的でないアドバイスや一方的な押しつけはしないこと

④ 悩みを一緒に考えて考えることが大切です。

自分なりのリラクセス法を探して、日常生活の中でストレスと上手につき合っていくきましょう。



富士市医師会
高木 啓 医師
(鷹岡病院院長)

市が開催する研修会・講座など

皆さん、お気軽に参加してください。

健康ふじ21推進シンポジウム

とき/10月14日(日) 13時〜
ところ/ロゼシアター中ホール
受講料/無料(当日直接会場へ)
内容/基調講演「みんなちがって、みんないい」金子みすゞさんのうれしいまなざし〜、パネルディスカッションなど

★こころのゲートキーパー研修会

対象者/心の健康に関心がある人
受講料/無料
内容/こころの健康状況、ゲートキーパーの役割を学び、対応の実習をします
個人
とき/①9月27日(木)13時30分〜
②11月4日(日)9時30分〜
ところ/フィランセ東館2階

● 団体(10人以上)

市内の希望する会場に講師が出向きます

★こころの健康講座

対象者/心の健康に関心がある人
受講料/無料
内容/こころの病気、ストレス解消法、睡眠の大切さを学びます
受講方法/10人程度集まれば、市内の希望する会場に講師が出向きます

問い合わせ・研修会などの申し込み

健康対策課

☎(04)9023 〇〇〇 〇〇
☎(04)7177 2