

こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

3月は、自殺対策強化月間です

令和2年の日本の自殺者数は、年間 21,081 人となり、埼玉県でも 1,202 人の方が自殺で亡くなっています。(資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」)

自殺の多くは、「防ぐことのできる社会的な問題」であり、健康や家族の問題などさまざまな要因が重なり起こる追い込まれた末の死です。「死にたい」気持ちと「生きたい」気持ちの間で激しく揺れ動き、不眠や体調不良などの「サイン」を発しています。

こころとからだのサインに気づいて！

あなたがストレスを感じたときに出やすいサインは？

【こころのサイン】

- 気分が沈み、やる気がなくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人付き合いが面倒になる

【からだのサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪い、夜中や朝方が覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り

ストレスを感じたときの対応策例

自分に合ったものをやってみましょう。

- ・好きな香りの入浴剤を入れたお風呂に入る。
- ・散歩やガーデニングなど自然と触れ合う。
- ・ペットなどの動物と過ごす。
- ・趣味に打ち込む など



●メンタルヘルスに関する相談(こころの耳)

こころの不調や不安・悩みを抱えて働く方や、その手助けをするご家族の方、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を目的に作られた、厚生労働省が運営するメンタルヘルス・ポータルサイト。本コンテンツ内の「相談窓口案内」において、電話・メール・SNS による相談対応を実施しています。



こころの耳

【SNSでも相談できます】



厚生労働省ホームページ
「SNSやチャットでの相談」

※上記の他、本紙18ページの「こころの健康電話相談窓口」もご活用ください。

皆さんの周りに、普段と様子の違う方がいましたら、まずはお声かけをお願いします。心配な場合は相談機関(保健センター・保健所)へご連絡ください。



保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

♡ 健康メッセージ ♡

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

コロナ禍でも「顔の見える人付き合い」をしていきましょう！

- ・現在、1人暮らしの高齢者が増加しており、今後も更に増加する見込みです。
- ・人との交流頻度が低いと、認知機能が低下しやすいと言われています。



タブレットも活用中！

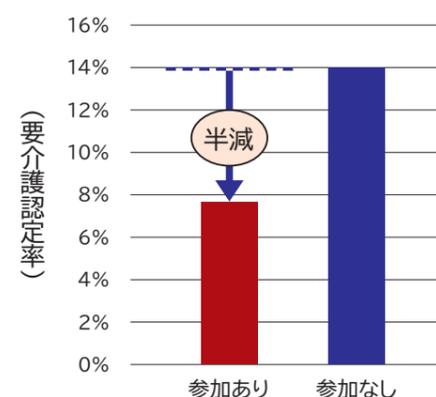
●社会参加による介護・認知症予防

定期的に地域で実施するサロンに参加すると、「①要介護度認定リスクが半減する」「②認知症の発症リスクが3割減少する」というデータがあります。ぜひ積極的にご参加ください。

①サロン参加と要介護認定率

サロンに頻繁に参加していた人は、していない人よりも要介護認定を受けるリスクが低くなります。

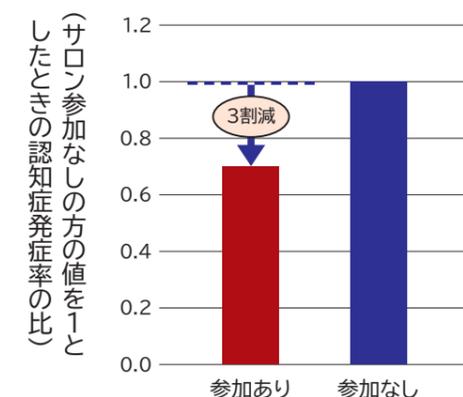
【サロン参加と要介護認定率】



②サロン参加と認知症発症の関係

年に4回以上のサロン参加は認知症の発症リスクを3割減少させます。

【サロン参加と認知症発症の関係】



- ☆サロンに行くことによって、
- 人と話すなどの交流ができる
- 身支度を整える
- ⇒これが健康の秘訣です！



●直接対面しなくてもできる「人付き合い」

サロン等に直接参加できなくても、電話やインターネットを使って人との交流を図ることができます。

コロナ禍でもできる交流

- ①今まで話をしてきた友人へ電話をする。
- ②手紙を書く。
- ③テレビ電話等で交流。
- ④SNSで交流。

オンラインで事業に参加する

- ★週いち元気アップ体操 (地域包括支援センター)
- ➔タブレット貸出して 自宅からでも参加できます。



サロン等への参加をご希望の方は、お気軽に地域包括支援センター(☎0495-74-1155)までお問合せください。