

# 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

## 保健センターでは「こころの健康相談」を行っています

現代は「ストレス社会」ともいわれ半数以上の方が何らかのストレスを抱えていると言われています。ストレスは目に見えないため、自覚症状がない場合でも実は大きなストレスを抱えているということもあります。また3月は日常的なストレスに加えて進学や就職、引っ越しなど様々な理由で生活環境が大きく変化する時期であるため、心身に不調をきたしやすく例年自殺者数が増加する傾向にあります。

もしも、あなたや周りの方が悩みや不安を抱えて困っているときには気軽に相談できる場所があります。心身の不調が続いたら早めにご相談ください。

### こんな悩みを抱えていませんか？

- 心や身体に不調がある
- 心や身体の不調で学校や仕事などを辞めてしまい、これからの生活に不安がある
- 精神科や心療内科を受診しようか迷っている
- 精神科を受診していて仕事やこれからの生活を考えたいが、どこに相談したらよいか分からない

### ストレスが原因で起こる心や体の不調

- 些細なことでも不安になる、気分が落ち込む
- イライラする、怒りっぽくなる
- 眠れない、寝つきが悪い、夜中何度も起きる
- 食欲がなくなる
- だるい、疲れやすい、意欲がなくなる
- 頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、腹痛、下痢、嘔吐

### 一人で悩まず相談してください

ご本人だけではなく、ご家族や身近な方からの相談も無料で受け付けています。

相談窓口 保健センター ☎0495-77-4041

相談時間 平日午前8時30分～午後5時15分

実施機関・内容		対応時間	電話番号
本庄保健所	地域に寄り添った相談窓口	来所 午前8時30分～午後5時15分 電話 午前9時～午後5時	0495-22-6481 (平日のみ)
こころの健康相談統一ダイヤル	公的な心の健康電話相談	平日・休日ともに24時間対応	0570-064-556
暮らしとこころの総合相談会	対面での弁護士や司法書士等による生活全般やこころの相談	電話予約制 午前10時～午後5時	048-782-4675 (平日のみ)
埼玉県立精神保健福祉センター	来所による心の健康や悩みの相談	電話予約制 午前9時～午後5時 (年未年始を除く)	予約専用電話 048-723-6811 (平日のみ)
	自死遺族・ひきこもり相談	大切な方を自死で亡くされたご遺族や友人、ひきこもり本人の相談	
さいたまチャイルドライン	18歳以下の子ども専用の相談電話	午後4時～9時(年未年始を除く)	0120-99-7777
埼玉県SNS相談「こころのサポート@埼玉県」	LINEによる相談	令和7年4月1日～令和8年3月31日の毎日午後7時～11時	埼玉県ホームページから登録
法テラス 埼玉法律事務所	さまざまな法的トラブルに関する相談	午前9時～午後5時 (年未年始を除く)	050-3383-5375 (平日のみ)

# 健康メッセージ

問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113 FAX 0495-77-2117

## 健康状態は体型だけではわからない？

「自分は太ってないから糖尿病にはならない」と思っていませんか？

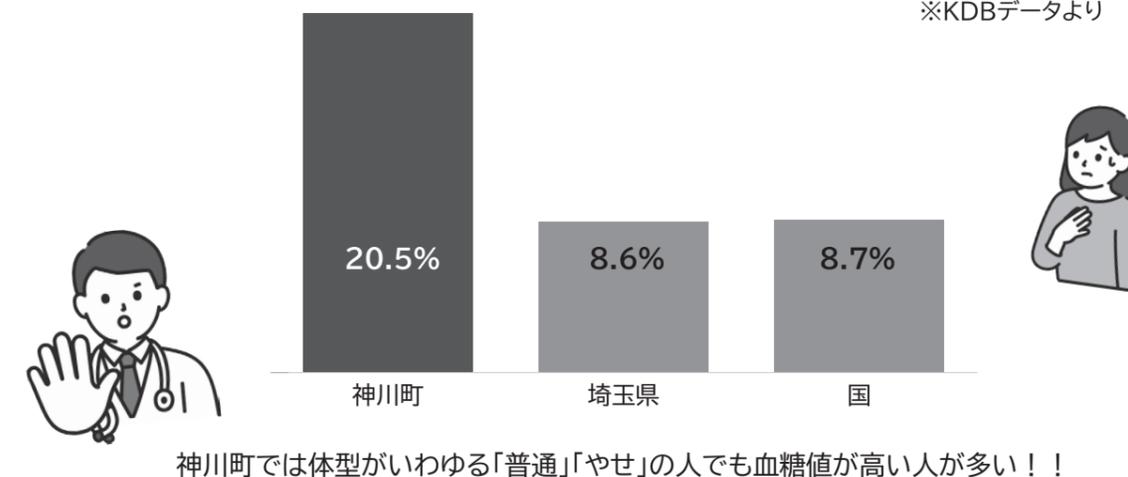
糖尿病や血糖値が高いことは「肥満」と関係あると考えられがちですが、体型や体重のみでは血糖の状態を正確に知ることは出来ません。また「なんだかぼんやりする」「疲れやすい」など糖尿病の初期症状を、年齢や忙しさのせいだと思い見過ごしてしまうこともあります。血糖値が高い状態を放置しておくとう糖尿病だけでなく、心筋梗塞・脳卒中につながる動脈硬化のリスクも高まります。

「毎年健康診断で数値を確認」すること「健康診断の結果を放置しない」ことが健康づくりの第一歩です。

### 体型は「普通」「やせ」・・・でも糖尿病予備軍かも！？

#### 非肥満性高血糖の割合 令和6年度

※KDBデータより



神川町では体型がいわゆる「普通」「やせ」の人でも血糖値が高い人が多い！！

つまり・・・

見た目が問題ない ≠ 血液検査が正常

毎年の健診で数値を確認し、検査結果を健康づくりに繋げることが大切です。

### 健康診断は「受けてから」が大切です！！

#### 「要医療」「要精密検査」と診断された方

特に糖尿病を含む生活習慣病は自覚症状に乏しく、気づいたら重症化していることがあります。症状が無くても必ず医療機関を受診しましょう。

#### 結果の見方がよく分からない方・生活習慣の見直しを相談したい方

健診結果に応じて、保健師や管理栄養士の相談を受けられます。「ちょっと聞いてみたい」「自分の体調について相談したい」などお気軽にご連絡ください。