

# 心の健康を大切に

## 体に出るサイン

- ✓ 体がだるい
- ✓ 胃の不快感・食欲不振
- ✓ 口が渇く
- ✓ めまい・疲れやすい
- ✓ 頭痛・肩こり
- ✓ 便秘がち
- ✓ 動悸 など…



## 自分で感じるサイン

- ✓ ゆううつ、気分が重い
- ✓ 悲しい・不安
- ✓ イライラ、焦り
- ✓ 思考力が落ちる
- ✓ 物事を悪い方向に考える
- ✓ 自分に価値が無いと感じ自分を責める
- ✓ 疲れているのに眠れない、一日中眠い  
朝早く目覚める など…



こちらもチェック!

## ストレスチェック こころの体温計

赤金魚・黒金魚・猫などのキャラクターが  
様々なストレスをあらわします。



QRコードから→  
簡単にアクセス  
できます



HP:<https://fishbowlinde...>  
料金:無料(通信費自己負担)



## 周囲が分かるサイン

- ✓ 表情が暗い
- ✓ 遅刻、早退、欠勤が増えた
- ✓ 飲酒量が増える
- ✓ ミスの増加
- ✓ 人との接触・会話を避ける
- ✓ 反応が遅い
- ✓ 落ち着かない



## こころの健康を保つにはこちらも大切

- ① 食事 バランスの良い食事を心がける
- ② 睡眠 夜遅くまでのスマホやテレビを避ける
- ③ 生活リズム 適度な運動を加えると◎
- ④ スイッチ 仕事、趣味、休息など気持ちの切り替えを

あなたの睡眠は健康ですか？

チェックしてみましょう

- ✓ 入眠障害 …寝つきが悪い
- ✓ 中途覚醒 …眠りが浅く途中で何度も目が覚める
- ✓ 早朝覚醒 …早朝に目が覚める
- ✓ 熟睡障害 …ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感  
(休養感) が得られない

睡眠不足は  
うつ病リスクが  
約40倍

## 上手に ストレス解消を！

- 好きな音楽
- 旅行
- 映画
- お風呂
- マンガを読む
- ショッピング
- 友人とおしゃべり
- ドライブ
- おいしい食事
- スポーツ



## 飲酒・喫煙はストレス解消法にならない！？

飲酒=睡眠の質が低下！

喫煙=禁断症状でイライラ



寝る前の飲酒は  
眠りの質を下げるほか、  
飲酒によりストレスホルモン  
「コルチゾール」の分泌も  
増えるといわれています。

★飲むときは、食事と一緒に  
適量をゆっくりと！



たばこから解放される  
ことで、ストレスが低下し  
こころの健康が改善する  
ことがわかっています。

★思い切って禁煙にチャレンジ！

私たちの心と身体は密接につながっており、心の不調が身体に現れることもあります。上手に気分転換でき、自然に心が元気になれば良いですが、長く続くと回復まで時間がかかることがあります。自分やまわりに心の疲れのサインがあつたら、早めの対処をおすすめします。

## 見逃していませんか？ 心が疲れているサイン

ストレス解消法は人それぞれ。上手にストレス解消ができる方法を見つけましょう。また、こころの健康を保つために健康的な生活習慣を心掛けましょう。

## こころの健康を保つために

# 職場におけるメンタルヘルスケア

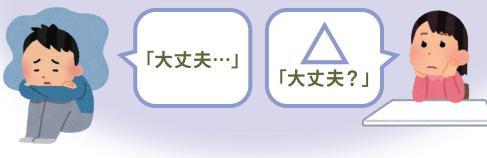
まわりの人の元気がなかつたら、どう対応すべき？  
**傾聴のすすめ**

つらいと感じた時、話しやすい人に今の気持ちを聞いてもらいい、ここが楽になることがあります。  
誰かの話に耳を傾ける「傾聴する」だけでその人の気持ちが樂になるかもしれません。  
悩んでいる人を見かけて「声をかけたいけれど、どう話を切り出そうか」と思った時に役立つ傾聴のコツをお伝えします。

## “話しやすい雰囲気”

- ◆ ゆったり座って
- ◆ 適度な距離で
- ◆ 適度に視線を合わせて
- ◆ 話の状況に合った身振り
- ◆ 柔らかな表情・笑顔

相手は「大丈夫」と答えがち。  
サインを見逃してしまう場合も



## “自然な声掛け”

### コツ①『悩んでいる様子から聞く』



「どうしたの？」  
「つらそうだよ？」  
「顔色良くなないよ？」

### コツ②『体調面から聞く』



「体の調子どう」  
「病院は？」  
「食べてる？ 眠ってる？」

## それでもつらい時、心配な時、どうすればよいの？

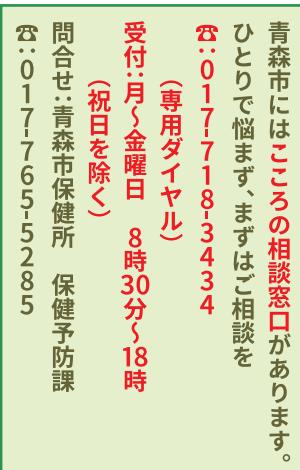
つらいと感じたら…  
⇒今の気持ちを話しやすい人に  
早めに伝えてみましょう  
例：家族、友達、かかりつけ医

症状が改善しない…

症状が2週間以上続く

↓  
早めに受診！

つらいと感じたら…  
⇒人に話したり、ストレス解消法を試したりしても症状が改善しない場合は、早めに専門家へ相談することをおすすめします。



## ポイント1 歯とお口の健康を積極的に守る

日々のセルフケア  
歯磨き・  
デンタルフロスなど

プロフェッショナルケア  
定期検診・  
歯磨き指導など



## ポイント2 歯周病をセルフケアで予防



「歯周ポケット」の汚れ＝歯周病のもと

痛みや自覚症状がほとんどなく、進行すると  
歯が抜け落ちる 全身の健康にも影響

### 歯周病予防のポイント

- 1 よく噛み唾液を出す
- 2 歯間・歯ぐきの境も丁寧に磨く
- 3 定期的な歯科検診と歯石除去
- 4 生活リズムを整える

40代以上  
約4割が歯周病



近年の研究で、お口の健康が動脈硬化、糖尿病など全身の健康に影響するといわれています。これは口内細菌が炎症をおこした歯肉から血管を通じ全身を巡るためです。忙しい日々の中でお口のマスク生活で口内環境が変化している今こそ歯周病検診でお口の健康をチェックしましょう。せんか？

## 満40・50・60・70歳のかたは 歯周疾患検診を！

市民で対象のかたには、歯周疾患検診が年度内に1回無料になる受診者証・利用券を送付  
※治療に必要な検査・費用は自己負担

### 【お問合せ】

青森市保健所 健康づくり推進課

☎:017-718-2918

浪岡振興部 健康福祉課

☎:0172-62-1114



マスク生活3年目の今見直そう！  
**お口のケア**