

心の健康を大切に



見逃していませんか？心が疲れているサイン

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るれば良いですが、長く続くと回復まで時間がかかってしまうことも。自分やまわりに心の疲れのサインがあったら、早めの対処をおすすめします。

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…



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



こちらでもチェック！ ストレスチェック 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://fishbowlindex.jp/aomori/>
料金: 無料(通信費自己負担)

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
- ✓ 熟眠障害…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

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と!



たばこから解放されることで、ストレスが低下し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!

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



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、ころの健康を保つために健康的な生活習慣を心がけましょう。

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ったら、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、こころ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



“自然な声かけ”

コツ①

『悩んでいる様子から聴く』



「どうしたの？」
「つらそうだよ？」
「顔色良くないよ？」

コツ② 『体調面から聴く』



「体の調子どう？」
「病院は？」
「食べれてる？眠れてる？」

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



「大丈夫…」

「大丈夫？」



それでもつらい時、
心配な時
どうすればよいの？

つらいと感じた時、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すすめます。

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！

青森市にはこころの相談窓口があります。
ひとりで悩まず、まずはご相談を
☎：017-718-3434
(専用ダイヤル)
受付：月～金曜日 8時30分～18時
(祝日を除く)
問合せ：青森市保健所 保健予防課
☎：017-765-5285



マスク生活3年目の今見直そう！
お口のケア

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分かっています。これは口内細菌が炎症をおこした歯肉から血管を通り全身を巡るためです。忙しい日々の中でお口のケアが疎かになっていませんか？
マスク生活で口内環境が変化している今こそ歯周疾患検診でお口の健康をチェックしましょう。

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



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

