

# こころの健康づくり

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

「夜、眠れない」「朝、起きるのがつらい」「やる気がでない」・・・  
 気持ちや体調のちょっとした異変は、あなたの体から発せられる危険信号。  
 このような小さな変化に、こころの声が現れています。あなたや身近な人  
 のこころの声を耳をかたむけてみませんか

## こころの体温計でチェック

苦小牧市では毎年50人前後の方が自殺で亡くなっています。その原因は健康問題が最も多く、そのうち、うつ病などの「こころの病」が多くの割合を占めています。毎日の無理が続くと、こころのバランスを崩しやすくなります。あなたや家族、身近な人のストレスをチェックするため、市ではパソコンや携帯電話を利用して簡単な質問に答えるだけで、こころのストレス状況と落ち込み度がわかる「こころの体温計」を導入しました。定期的に自分ごどのような状態にあるのかチェックしてみてください

携帯電話から↓



## こころの健康ライブラリ

こころの病は周囲の人が理解し、悩みを抱えていることに気付いてあげることが重要です。事業所、市民団体やグループでの学習会などに対し、メンタルヘルスをテーマとしたDVDを貸

し出しています。内容は一般向けの「ストレスをためない10の方法」、事業所向けの「心を楽にするセルフケア」、自分でできるストレス対処法、「管理職によるメンタルヘルス」の4種類です。正しい知識やケアの方法を身につけるためにご利用ください

≪健康支援課ホームページ≫

## こころの体温計

**こころの体温計 (本人モード)**  
 ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス  
 ※レベルが上がる毎にクガをしめます

【水の透明度】落ち込み度  
 ※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

その他のストレス  
 水槽のヒビ 住環境のストレス  
 赤金魚 自分自身のストレス  
 黒金魚 対人関係のストレス  
 水の透明度 落ち込み度  
 石

ねこ 社会的なストレス

結果画面 (例)

※利用料は無料 (通信料は自己負担です)

## 考えてみましょう

～あなたの心と体の健康～

### 自殺予防普及啓発パネル展示

自殺者を減らすため、自殺の現状や相談機関・医療機関への受診の重要さなど、自殺予防に関する知識を紹介します

とき 9月3日(月)～11日(火)

ところ 市役所2階 市民ギャラリー

### 健康づくりの標語を募集します

健康で元気に暮らすことを目的に「苦小牧市健康増進計画」の策定を予定しています。市民一人ひとりが健康づくりについて考えるため、健康づくりの3本柱となる「生活習慣の改善」「検診・健診の受診」「健康意識の向上」に関する標語を募集します

募集期間 9月1日(土)～21日(金)

応募資格 市内に在住または勤務、通学している方

応募方法 健康支援課で配布の応募用紙に必要事項を記入し、郵送(必着)またはファクスで

☎32-4322 (健康支援課HPから応募可)

結果発表 広報とまこまい1月号、健康支援課HPで発表

詳細 健康支援課 ☎32-6410

## 悩んでいるあなたへ

市の健康支援課では、こころの病に悩む方のために、相談窓口を設けて保健師が話をお聞きしています。

こころの病は健康や経済、家族の問題など複合的な要因からくるものが多く、難しい問題ではあります。まずは相談者の気持ちやゆっくりとお聞きしたいと考えていますので、気軽に話をしてほしいと思っています。

その上で一人ひとりの抱える問題に対して、市の関係部署や保健所などの関係機関と連携し

ながら、問題解決の糸口となるように、いっしょに考えていきます。

また、北海道が行う、365日24時間対応の※「北海道いのちの電話」や土・日曜日、祝日にも受け付けている「こころの健康相談統一ダイヤル」など、電話による相談窓口もありますので、悩み、こころの不調などを感じた場合には、一人で抱え込まずにご相談ください



市健康支援課 保健師