

# 健康は心から

健康推進課 ☎ 67-1151  
長寿課 ☎ 66-1105  
福祉課 ☎ 66-1106

皆さんは、自分の心の状態をどのくらい把握していますか？人間関係、子育て、健康不安など、生きるうえで人は少なからずストレス因子の影響を受けます。最近では、コロナ禍の影響で不安が増える方もいると思います。まずは自分の状態を良く知り、健康の持続に努めましょう。

## 何個当てはまる？ストレスサインチェック

### こころ編

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 怒りっぽくなる、投げやりになる
- 最悪の事態を考えてしまい恐怖が強まる
- 自分や他人を責める
- 感情がわからず、自分のことも他人事のように感じる



### からだ編

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こりがある
- 吐き気、腹痛がある
- 食欲がないあるいは食べ過ぎてしまう
- なかなか眠れない、何度も目が覚める
- 体の不調が気になる



## チェックに当てはまる方は要注意！心の状態を整えましょう

- ・規則正しい生活…起床・食事・就寝時間に一定のリズムをつけましょう
- ・気分転換をする…趣味や運動など楽しくリラックスできることをしましょう
- ・情報とは適切な距離を持つ…信頼できる情報が考えてから取り入れましょう
- ・相談する…1人で抱え込まずに誰かに相談しましょう



## 気をつけたい「高齢者うつ」

高齢者のうつは身体的な不調が先に現れて、抑うつ的な症状があまり現れないことがあります。また、症状は認知症と間違われることもあるため周りの人がわずかでも日頃との違いを感じたら、専門医への早めの受診を促しましょう。自分や周りの人に気になることがあれば、住まいの地区の地域包括支援センターへ気軽に相談してください。

### 相談窓口・対応時間

- ・あいちこころほっとライン365 ☎ 052-951-2881 /午前9時～午後4時30分
- ・名古屋いのちの電話 ☎ 052-931-4343 /24時間
- ・ビフレンダーズ ☎ 052-870-9090 /㊦午後8時～11時
- ・よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 /24時間
- ・豊川保健所健康支援課 ☎ 86-3626/㊦～㊦午前9時～午後4時

高齢者の方はこちら【地域包括支援センター】

中央☎ 69-6674 東部☎ 59-6790 西部☎ 58-1136 みらいあ☎ 66-0800 塩津☎ 56-7125

