

【発行】堅田すこやか相談所 大津市本堅田三丁目17-14 電話 077-574-0294

すこやか相談所では、健康や育児の相談などを実施しています。乳幼児の身体計測、育児相談や健康についてのご相談に応じます。赤ちゃんから高齢者の方まで、皆さんの健康に関する情報を「すこやかだより」でお知らせしますので、ぜひお役立てください。

身体計測
したい♪

健診結果の
見方を教え
てほしい！

ぜひご利用ください！
来所は事前にご予約ください

etc...

健康相談	実施日	相談時間
(電話相談も できます)	月～金曜日 (祝日を除く)	9:00～17:00

◆ 最近、よく眠れていますか？

睡眠には、生活習慣病や心の病気を予防したり、眠気や疲れによる事故やケガを防いだりする効果があります。よい睡眠のためにできることをまとめました。ぜひ参考にしてください。

◆ よい睡眠のためにできること

Q. よい睡眠とは？

A. 「睡眠で疲れが取れた感覚」と「睡眠時間」が十分に確保できていること。

Q. どのくらい眠ればいいのか？

A. 成人は6～8時間ほど。高齢者は寢床にいる時間が8時間以上にならないように気をつけましょう。ただし、個人差があるため、自分に合った睡眠時間を見つけましょう。

Q. 睡眠の質を高めるには？

A. 「環境づくり」「生活習慣」「嗜好品」に気をつけましょう。



「環境づくり」

- ・太陽の光を浴びる。
- ・静かな環境で眠る。
- ・寝室は心地よい温度に設定する。
- ・就寝の1～2時間前に入浴する。
- ・スマートフォンの使用は就寝の2時間前までに止める。



「生活習慣」

- ・朝ご飯を食べる。
- ・適度な運動を習慣づける。
- ・自分に合ったリラクゼーション法を見つける。

「嗜好品」

- ・寝つきの悪化や就寝中に目覚めやすくなるため、夕方以降のカフェイン・たばこ・お酒は控えめに。

※「眠れない」「睡眠で疲れが取れない」「日中の眠気が強い」など、日常生活に支障が出ている場合は、お医者さんに相談してみましょう。

自分の中のストレスに気づこう！



毎年3月は「自殺対策強化月間」です

適度なストレスはこころを引き締めて、仕事や勉強の能率をあげてくれますが、大きなストレスや、小さなストレスでも溜まり過ぎると、こころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につき合うためには、過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、自分に合うストレス対処法を見つけることが大切です。あなたのこころの状態をチェックし、こころの健康づくりに役立ててください。

	質問項目 (最近2週間の状態)	いつも (5点)	ほとんど いつも (4点)	半分以上 の期間を (3点)	半分以下 の期間を (2点)	ほんの ために (1点)	まった くない (0点)
1	明るく、楽しい気分で過ごした。						
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。						
3	意欲的で、活動的に過ごした。						
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。						
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。						



5つの回答の合計点を計算してください
(判定)

13点以上	特に心配ありません。こころの健康が保たれている状態です。これからもストレスを溜めない生活を続けましょう。
13点未満、または、いずれかに0点または1点の回答があるとき	こころが疲れている状態です。以下のポイントを参考に過ごしましょう。日常生活に支障が出るようであれば、相談機関や専門機関等への相談をお勧めします。

WHO-5精神的健康状態表(1998年版)をもとに大津市保健総務課が作成

ストレスと上手につきあうポイント

- ・リラクゼーション法を身につける（腹式呼吸や入浴、好きな音楽を聴くなど）
- ・バランスの取れた食事をとる
- ・良質な睡眠をとる
- ・適度に運動をする
- ・親しい人たちと交流する時間をもつ
- ・自然を親しむ機会を多く持つ



両手を上に伸ばしながら胸を張る

～家族や周囲の支えが大切な人を守ります～

周囲の人が気づきやすい変化

- ・表情が暗い
- ・一人になりたがる
- ・独り言が増えた
- ・ミスや物忘れが多い など

その人らしくない行動が続いている時は専門機関に相談するよう勧めてください

身近なこころの相談先としてすこやか相談所があります。



厚生労働省「こころの健康 気づきのヒント集」(<https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>)

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」(<https://kokoro.ncnp.go.jp/>)

をもとに大津市保健総務課が作成