

# こころの健康度と生活習慣 サポートブック

周りの人たちの  
コミュニケーションを  
大切にね！



不安や悩みは  
一人で抱え込まないで！



あなたのところとからだ  
元気ですか？

バランスの取れた  
食生活と適度な運動  
そして禁煙が大事だよ！



気になったら  
相談してね！



# 食生活



## Q 食べ過ぎはなぜよくないの？

**A** 食べ過ぎると余分なエネルギーが脂肪となって体内にたまり、肥満になります。肥満は万病のもとといわれ、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などさまざまな生活習慣病の原因となります。ついついお腹いっぱい食べてしまう人、早食いの方はより太りやすくなるのがわかっていますので注意しましょう。

## Q バランスの良い食事ってどんなもの？

**A** 主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。主食（ご飯やパン、麺）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品を使用した料理）、副菜（野菜、海藻、きのこ、イモなどを使用した料理）を毎日そろえることにより、必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養のバランスが整ってきます。できるだけ多くの食材を使うことも重要で、理想は1日30品目。頑張って1日25品目を目指しましょう！

1日3食  
規則正しく、  
腹八分目を  
守ろうね

あなたは大丈夫？

あてはまる項目をチェックしてね。



朝食や昼食を抜いたり、夜遅くに食べることがある

しょうゆやソースなどの調味料をたくさん使う

脂身の多い肉類をよく食べる

魚をほとんど食べない

野菜や果物をあまり食べない

麺類はスープまで飲む

ドカ食い、早食いをする

食事の品数は毎日あまり多くない

当てはまる項目が複数ある場合は、食生活を見直しましょう。

# 運動



## Q 軽い運動が生活習慣病の予防に効果的と聞いたけど本当？

**A** はい。軽く汗をかく程度で持続的にできる運動は、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防に効果的です。また、骨や関節が丈夫になったり、日常生活の動作がスムーズになります。さらに、軽い運動は脳の神経伝達物質を活性化させるため、認知症予防やうつ予防にもつながります。

## Q 具体的にはどんな運動をすればいいの？

**A** 少し早く歩くなど、軽く汗をかく運動を1日30分毎日行うことが理想です。一度に行えなくても、毎日3食の後に10分ずつ運動するなど出来るタイミングで毎日続けることをおすすめします。家事なども良い運動になります。とにかく座りっぱなしの時間を減らしましょう！

持病のある方は、  
運動の前に  
お医者さんに  
相談してね。



あなたは大丈夫？

あてはまる項目をチェックしてね。

- 汗をかくような運動をすることはまれだ
- 外出するよりも家で過ごすほうが好きだ
- 歩くよりも車やバイクを利用することが多い
- エスカレーター、エレベーターは必ず使う
- バスや電車はできるだけ座る
- 体のこりや硬さを感じることもある
- 家事をやるのが面倒に感じる
- 仕事はデスクワーク中心だ

当てはまる項目が複数ある場合は、ウォーキングなど手軽な運動から始めましょう。

# 睡眠



## Q 睡眠不足だとどうなるの？

**A** 震災などの長期的ストレスが続くと、気が高ぶった状態が続き、不眠が起きやすくなります。睡眠不足が続けば心疾患や高血圧症、うつ病などさまざまな病気の原因になることがあるのでご注意を。

## Q 不眠症にはどんなタイプがあるの？

**A** 寝つきにくい、途中で目が覚める、朝早くに目が覚める、ぐっすり眠れないなどさまざまなタイプがあります。

## Q どんなことに気をつければいいの？

**A** 寝る前にリラックスする時間を設ける、過度な残業は避け生活にリズムをつける、また寝酒は夜中に目を覚ます原因になるのでやめましょう！

不眠が  
1～2週間  
続くようなら  
お医者さんに  
相談してね

あなたは大丈夫？  
あてはまる項目をチェックしてね。



- 夜、床に入ってから寝つくまで時間がかかる

---

- 夜間、睡眠途中で目が覚める

---

- 起きようと思った時刻より早く目が覚めて、それ以上眠れない

---

- 総睡眠時間が不足している

---

- 日中、気分がめいる

---

- 日中の身体的および精神的な活動が低下する

---

- 日中、眠気におそわれる

---

これらの症状が続き日常生活に支障がある場合は、巻末の相談先かお近くの医療機関で受診をしてください。

# アルコール



## Q アルコール依存症って？

**A** 飲みすぎを繰り返して飲酒量が増え、自分で飲酒のコントロールができなくなる状態のことです。とくに、仕事や生活に支障をきたしたり、自分でやめようと思ってもやめられなかったりします。アルコール離脱時に、禁断症状や抑うつ症状が出現したりすることがあります。

## Q 震災以後、お酒の量が増えたんだけど？

**A** 災害によるストレスやトラウマ体験はお酒の問題を悪化させます。ストレスや不安、抑うつなどを解消するために飲酒を繰り返していると、お酒を飲む量が増え、アルコール依存症に陥ります。

## Q 飲酒における危険な兆しって？

**A** 二日酔いで大事な用事を守れなかったり、入社時間に遅刻したり、日常生活に支障をきたす出来事が増えてきたら要注意です。

お酒は  
ほどほどにね!

## Q お酒を飲んでも楽しくないんだけど？

**A** 一度飲み始めると歯止めが利かなくなる問題飲酒が長く続くと、お酒をやめたときうつ病になることがあります。生活や仕事に支障をきたしているにもかかわらずお酒がやめられない場合は依存症と疑い、医師に相談しましょう。



あなたは大丈夫？

あてはまる項目をチェックしてね。

飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある

飲酒を非難されて、気に障ったことがある

自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある

神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある

上記2項目に当てはまる方は、アルコール依存症の可能性がります。巻末の精神保健福祉相談窓口にご相談ください。

# PTSD



## Q PTSD(心的外傷後ストレス障害)って?

**A** 震災や大きな事故の後にPTSDになってしまうことがあります。嫌な記憶がよみがえり、苦しい思いをする。いらいらしたり、ビクビクしたりする。そんな精神的な後遺症をPTSDと言います。

あなたは大丈夫?  
あてはまる項目をチェックしてね。

- 震災の出来事が突然、思い出され、苦痛である。
- 音や光などの刺激に敏感になったり、夜が眠れなくなったりする。

PTSDの症状は複雑です。自分は大丈夫と過信せず、心療内科や精神科へ相談してください。

こんな症状が  
1か月以上  
続いていませんか?



# うつ病

## Q うつ病ってどんな症状なの?

**A** 落ち込んだ気分が続く、疲れやすい、何事もおっくうに思う、何をしても楽しくない、また食欲低下や不眠症などの症状が続く。そんな場合はうつ病の可能性があります。

あなたは大丈夫?  
あてはまる項目をチェックしてね。

- 気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくある
- どうしても物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがよくある

うつ病などの精神疾患は決して希なものではありません。震災後の復興期には出現しやすくなります。気軽に医師に相談してみましょう。

震災後はこころの  
ケアも大事だよ



# 子どものメンタルヘルス



## Q 親や周囲の大人が観察すべき子どものSOSサインは？

**A** 睡眠、食欲、体の不調、交友、遊び（趣味）、元気がなくなる、会話の量が減る、登校拒否、チックのような癖がつくなど普段の生活と異なる行動が目立ち始めると要注意です。たとえば友達と遊ばなくなったり、入浴や歯磨きをしなくなるなど、人が変わったようになることもあります。

## Q 子どもへはどんな対応をすればいいの？

**A** 子どもの様子の変化に注意してください。子どもは、親が自分に本当に注目しているかどうかを、真剣に見ています。どんな短時間でもいいので、頻繁に子どもに声掛けをしてください。また、子どもが要求したときには必ず応えてください。大人の話子どもに聞かせないことも必要な場合があるので、その点にご注意を。

お子さんには  
こまめに  
声をかけて  
あげてね。



あなたのお子さんは大丈夫？  
あてはまる項目をチェックしてね。

- 眠れない日が続くことがある

---

- 食欲がない日が多い

---

- 体調不良（特に原因不明）がある

---

- 生活習慣が乱れている（だらしくなってきた）

---

- 友達と遊ばなくなってきた

---

- 楽しんでいたものに興味を失ってきた

---

上記の項目に当てはまる方は、お近くの医療機関（精神科・心療内科）にご相談してください。

## お問い合わせ先



「こころの健康度・生活習慣に関する調査」に関するご質問や、こころやからだに関するご相談などをお受けしています。

**福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター**  
**「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル**  
**TEL.024-549-5170** (9:00~17:00 年末年始 土日・祝日を除く)  
※おかけ間違いのないようご注意ください

## その他、各種相談窓口一覧

こころの悩み、不安、孤独、お酒の問題など、ご自身やご家族のことでお悩みの際にご利用いただける、各種窓口です。

相談窓口	電話番号	受付日時	その他
ふくしま心のケアセンター 被災者相談ダイヤル ふくここライン	024-531-6522	月～金 9:00～17:00(祝祭日、年末年始を除く)	
こころの健康相談ダイヤル (福島県内にお住まいの方) (福島県外にお住まいの方)	0570-064-556 024-535-5560	月～金 9:00～17:00(祝祭日を除く)	
いのちの電話「震災ダイヤル」	0120-556-189	毎日 13:00～20:00 (毎月10日を除く) (発信可能地域:岩手県、宮城県、福島県、茨城県)	通話料無料
東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日20:00～翌朝6:00 (毎週火曜日は17:00～翌朝6:00)	夜間OK
福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 9:00～17:00(祝祭日、年末年始を除く)	

### 福島県保健福祉事務所等相談窓口

相談窓口	電話番号	受付日時	その他
福島県県北保健福祉事務所	024-534-4300	月～金 9:00～17:00(祝祭日、年末年始を除く)	
福島県県中保健福祉事務所	0248-75-7811		
福島県県南保健福祉事務所	0248-22-5649		
福島県会津保健福祉事務所	0242-29-5275		
福島県南会津保健福祉事務所	0241-63-0305		
福島県相双保健福祉事務所	0244-26-1132		
郡山市保健所	024-924-2163		
いわき市保健所	0246-27-8557		

## 子どもの相談 (18歳未満)



心配なことがあったら、最寄りの市町村保健センターに相談しましょう。  
 気になる症状が続くときは、小児科を受診しましょう。



### 子どものあらゆる相談(18歳未満)

相談窓口	電話番号	受付日時	その他
児童相談所全国共通ダイヤル	0570-064-000	24時間	年中無休
子どもと家庭テレフォン相談	024-536-4152	9:00～20:00(祝祭日、年末年始を除く)	土日OK

※相談受付時間・曜日(相談期間)は変更になる可能性がありますので、各機関にお問い合わせください。(平成26年1月現在)

# お知らせ

「こころの健康度と生活習慣サポートブック」最終頁  
「相談窓口一覧」の最新情報は、下記をご参照ください。

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター  
「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル

**TEL.024-549-5170** 9:00~17:00(12月29日~1月3日 土日祝日を除く)  
※おかけ間違いのないようご注意ください。

## その他、各種相談窓口一覧

こころの悩み、不安、孤独、お酒の問題など、ご自身やご家族のことでお悩みの際にご利用いただける、各種窓口です。

相談窓口	電話番号	受付日時
ふくしま心のケアセンター 被災者相談ダイヤル ふくここライン	024-925-8322	月~金 9:00~12:00、13:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)
こころの健康相談ダイヤル (福島県内にお住まいの方) (福島県外にお住まいの方)	0570-064-556 024-535-5560	月~金 9:00~17:00(祝日を除く)
福島いのちの電話	024-536-4343	毎日 10:00~22:00(年中無休)
東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日 20:00~翌朝6:00 (毎週火曜日は17:00~翌朝6:00) ※夜間可
福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	月~金 9:00~17:00(祝日、年末年始を除く)

福島県保健福祉事務所などの相談窓口です。

相談窓口	電話番号	受付日時
福島県県北保健福祉事務所	024-534-4300	月~金 9:00~17:00(祝日、年末年始を除く)
福島県県中保健福祉事務所	0248-75-7811	
福島県県南保健福祉事務所	0248-22-5649	
福島県会津保健福祉事務所	0242-29-5275	
福島県南会津保健福祉事務所	0241-63-0305	
福島県相双保健福祉事務所	0244-26-1133	
郡山市保健所	024-924-2163	
いわき市保健所	0246-27-8557	

## 子どもの相談 (18歳未満)

心配なことがあったら、最寄りの市町村保健センターに相談しましょう。  
気になる症状が続くときは、小児科を受診しましょう。

子どものあらゆる相談(18歳未満)

児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間(年中無休)
子どもと家庭テレフォン相談	024-536-4152	9:00~20:00(祝日、年末年始を除く)※土日可

※相談受付時間・曜日(相談期間)は変更になる可能性がありますので、各機関にお問い合わせください。(平成28年10月現在)