

# 9月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R1. 9. 1

## こころ、元気？

9月10日(火)～9月16日(月) **自殺予防週間**

いのち支えあう

いつもとちがう・・・

**こころの元気がないのは、もしかしたら病気のせいかもしれません。**



しんじょう

落ち込み、がんばれない、イライラ、眠れない、だるい、食欲が出ない…など、  
ストレスやつらい経験をすると誰でも、こころや体の調子が悪くなることがあります。

でも、それが長く続く時は「うつ」**かも**しません。

うつは、ゆっくり休み、薬を飲むことで良くなります。

**もしかしたら・・・と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。**

## 「うつ」自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



※ **2項目以上**あてはまり、その状態が**2週間以上**続き、毎日の生活に支障が出たりしている場合はうつ病の可能性がります。医療機関や専門の相談機関に相談しましょう。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

## 「誰かに話そう。一緒に悩もう。」

### ■ こころの健康相談

- \*精神科医師・臨床心理士による相談
- \*ゆめりあ会議室にて毎月1回開催

### ■ 暮らしの悩み相談

- \*司法書士による法律相談（多重債務、家族問題など）
- \*市役所にて随時開催、夜間も対応

【相談申込み】新庄市健康課まで ☎29-5791（直通）要予約、無料

# 健康増進普及月間

9月1日~30日

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、早い段階では自覚症状がほとんどありません。不健康な生活習慣を続けることで進行し、気が付いた時には脳血管疾患や心疾患、慢性腎不全など、重大な疾患になっていることが少なくありません。

## 知ってる?!

### ◆◆ 新庄・最上地域の 心配な習慣 ◆◆

①受動喫煙の害を受けていると感じる	40.8%	県内最多	} 全て ワースト1
②濃い味付けが好き	38.3%	県内最多	
③意識的に運動している	35.2%	県内最低	
④喫煙率	24.6%	県内最高	
⑤毎日飲酒	21.4%	県内最多	
⑥野菜摂取量	263g	県内最低	

H28 県民健康・栄養調査 最上地域データより

えっ~!!  
これって  
大丈夫?!



## 対策

この機会に生活習慣を振り返り、今できることからやってみよう!

### 適度な運動 ③対策



- ◆毎日プラス10分の運動
- ◆今より1000歩多く歩く

### 適切な食生活 ②⑤⑥対策



- ◆毎日プラス一皿の野菜  
(目標は1日350gの摂取)
- ◆おいしく1日2gの減塩
- ◆1週間に2日は休肝日



### 禁煙 ①④対策

- ◆何度でも  
禁煙チャレンジ!!



- ◆禁煙外来を上手に活用しよう

※健康増進法の改正に伴い、令和2年4月1日から各町内設置の公民館も**原則 建物内禁煙**となります。地域みんなで受動喫煙防止に取り組みましょう。

### 健診・検診の受診

症状がないうちから、定期的に自分のからだの状態をチェックし、生活習慣を振り返ることが大事じゃぞ!



《お問合せ先》新庄市健康課健康推進室 電話 29-5791