

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。

今日は、**メンタルヘルス**について考えてみましょう。

食生活
・栄養

身体活動
・運動

休養・
こころの
健康

たばこ

アル
コール

歯・口腔
の健康

健診・
検診の
受診

3月は「心の健康自殺対策強化月間」です

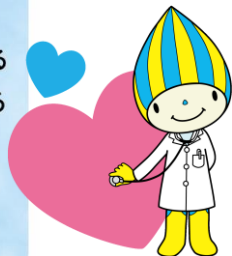
進学や就職、転勤、転居など生活環境が大きく変動する3月。政府はこの3月を自殺対策強化月間とし、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して相談事業や啓発活動に力を入れています。これを受けて岐阜県でも、相談体制の周知などに力も入れています。「私は大丈夫」と思っている、気づかないうちに大きなストレスを受けているかもしれません。セルフチェックやセルフケアを通して自分の心の健康について改めて考えてみましょう。

▶初期のサイン、見逃していませんか

下記の状態に当てはまる項目がいくつかあれば、それは心の不調やストレスが原因である可能性があります。心の病気は誰にでも起こります。「最近、これまでと様子が違うのでは」などと周囲から言われるような場合は、たとえ自覚がなかったとしても、大きなストレス下にあるのかもしれません。いくつかのストレスが複合的になればなるほど一気に解決させることが難しくなっていくので、初期の段階で誰かに相談しましょう。

例えば…

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っているように感じる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



▶セルフケアで自分を守る

自宅で長時間いることによる心身の健康への悪影響についても考える必要があります。日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会では、「**心と身体の健康を維持するためのあかさたな**」と題した取り組みを提案、意識的に体を動かすよう呼び掛けています。

- あるく** …………… 自宅の中で足踏みしてもOK。天気の良い日は、人込みを避けて散歩してみましょう。
- かがむ** …………… 脚の筋力を衰えさせないために、スクワットをしましょう。
- ささえる** …………… 転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止して、バランス感覚を鍛えましょう。
- たつ** …………… できるだけ立って、家事などをして過ごしましょう。
- なんでもたべる** …… バランスの良い食事をとって免疫力を付けましょう。かむことで、お口周りの筋肉も鍛えられます。
- はく** …………… 腹式呼吸をゆっくり行い、リラックスしましょう。
- まるめる・まわす** …… 筋肉をゆっくり伸ばす、関節を回すなどのストレッチを通して、体をほぐしましょう。
- やすむ** …………… 疲れているときや体調の悪い時は無理せず休みましょう。
- らじおたいそう** …… 満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。
- わらう** …………… 家の中にももっている、気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探しましょう。

Good

▶聞き、つなげ、寄り添う ゲートキーパー

心の悩みを抱えたとき、誰かに話を聞いてもらえただけでも少し心が楽になったという経験がある人はたくさんいるでしょう。周りの人の自殺の危機を示すサインに気づき、その人の話を傾聴し、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことを「**ゲートキーパー**」といいます。ゲートキーパーは誰でもなることができます。周りでも心の悩みを抱えている人がいたら、ゲートキーパーとして寄り添い、支援につなげてください。

▶こころのサポート相談 「ほっと♡ぎふ」

相談日時 毎週日曜、午後10～午前3時
(最終受け付けは同2時30分)

相談方法 岐阜県公式LINEアカウントこころのサポート相談「ほっと・ぎふ」を友達登録し、相談受け付け時間にLINEアプリで相談してください。



清流の国ぎふ健康づくりフォーラムを開催！



県民の皆さんに健康づくりを考えるきっかけにさせていただくため、「清流の国ぎふ健康づくりフォーラム」を県庁ミナモホールで開催しました。第1部では「第1回清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰」及び「清流の国ぎふ健康経営優良企業2023」を表彰。第2部では女優の麻木久仁子さんから「人生予期せぬことがおこるもの～しなやかに生きる暮らしのヒント～」と題し、乳がんを患った自身の経験などをご講演いただきました。

第1回清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰



最優秀賞
下呂市減塩推進委員会

地域が一体となって
下呂・減塩・元気大作戦！



団体部門優秀賞
(一社)スポーツリンク白川

町民がスポーツに親しむことで
健康で笑顔あふれる町に



企業部門優秀賞
(株)岐阜新聞社

県民の健康を守るため
新聞社としてできることを追求

清流の国ぎふ健康経営優良企業2023(大規模部門／中小規模企業部門)



(株)ジェイテクトギヤシステム



各企業・団体の詳しい取り組み内容は
「健康づくり活動先進企業&地域にクローズアップ
ケンカツTEXT」



(株)セクテック



(株)イマオコーポレーション



(株)大雄



さつきラン&ウォーク企業対抗戦 岐阜県大会開催



県が利用を進めるオトクなスマホアプリ「スポーツタウンWALKER」で開催されるイベント「さつきラン&ウォーク」のお知らせです。このイベントのウォーキング部門とコラボし、県内企業による「岐阜県大会」を開催します。岐阜県限定の特典も多数ご用意していますので、是非ご参加ください！

期間／5月1日～31日

料金／無料

参加方法 ①アプリをダウンロード

②代表者が企業エントリー(受付は4月23日まで)

https://runnet.jp/form/pub/rbs/satsuki_2023e2

③参加者がアプリから所属企業を選択してエントリー(4月1日～5月31日)



iPhone Android

県特設ページ／<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/280434.html>

特典

- ①期間内の平均歩数が上位の県内企業様を県HPでご紹介！
- ②期間内の平均歩数トップ5の県内企業様に副賞を進呈(予定)！
- ③期間内の総歩数が20万歩を超えた方の中から抽選で啓発品を進呈！
- ④参加者全員に健康・スポーツポイント10pt進呈！

お問い合わせは、岐阜県地域スポーツ課へ(058-272-1111内2618)

毎月17日は、『減塩の日』 毎月19日は、『食育の日』