

毎日、頑張っているあなたへ

こころの健康、

気にかけていますか？

「こころ」と「からだ」は密接に関係し合っています

日頃から、健康を保つために「セルフケア」を意識しましょう！



◆睡眠



睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）が低い場合は、生活習慣や寝室の環境を見直しましょう

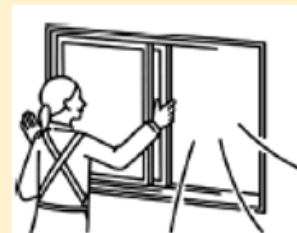
- 6時間以上が目安（個人差あり）
- 寝る前のスマホ・ゲームを控える
- 夕方以降のカフェイン摂取・飲酒・喫煙は控える（寝酒はNG）



～交代勤務の方へ～

体内時計の不調を少なくすることが大切です

- 睡眠時には光が入らないようにカーテン等で遮光する
- 静かな環境を整えるためドアや窓を閉め騒音を遮断する



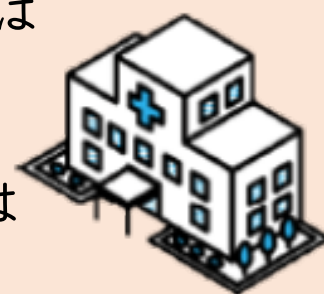
◆リラクゼーション

- 適度な運動・ストレッチ
- 友人など親しい人との交流
- 自分なりのリラックス法（入浴・音楽・香りなど）



◆からだの不調を放置しない

- 定期的に健康診断を受ける
- 気になる体調の変化があれば受診する
- 更年期障害・月経前症候群（PMS）の症状が辛い場合は受診する



環境の変化があったときは注意！

生活に変化があった時は、「自分は大丈夫」と思っている、いつもより自分の状態に注意を払い、「セルフケア」をすることが大切です。

例えば・・・

自分や家族の
病気・けが・被災

新しい家族が
増える・結婚

昇進・転勤・
配置転換

仕事の量や質・
勤務時間の変化

こんな症状はありませんか？

参考：こころの耳（厚生労働省）

こころ

- ☐ 気分の落ち込み、憂鬱な気分
- ☐ イライラしやすくなった
- ☐ 無力感、やる気が出ない



からだ

- ☐ 食欲がなくなる、やせてきた
- ☐ 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- ☐ 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく



行動

- ☐ 人付き合いがおっくうになる
- ☐ 飲酒、喫煙等が増える
- ☐ 身だしなみに気を配れなくなる
- ☐ 思考力、集中力が低下する



上記のような症状がみられる場合は、

一人で抱え込まず、信頼できる人や専門家に相談することをおすすめします。

◆ご加入の健康保険組合で、相談できる場合があります。
詳しくは、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。
※ご加入の健康保険組合については、医療保険症をご確認ください。

◆お住まいの自治体で精神保健福祉相談等を利用できます。
詳しくは、各自治体へお問い合わせください。

◆横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター
・心療内科医によるメールでの相談
・会員制プログラム
（カウンセリング、心身健康セミナー等）



◆かながわ労働センター
働く人のメンタルヘルス相談

予約制

- ・専門のカウンセラーによる面接相談
- ・zoomを用いたオンライン相談



◆働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳（厚生労働省）

- ・電話、SNS、メールでの相談
- ・相談機関や窓口の紹介



◆横浜北地域産業保健センター

労働者50人未満の事業所向け

- ・メンタルヘルス不調者相談等



うつ病のスクリーニングテスト【二質問法】

1. この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがよくありましたか？
2. この1か月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか？

上記のうち、両方もしくはいずれかが該当すれば、うつ病を疑います。

早めに精神科や心療内科への受診をおすすめします。

症状に合わせて、様々な治療法（薬の処方やカウンセリング等）があります。
まずは相談してみませんか？



◆都筑区内で相談可能な
医療機関一覧（都筑区医師会加入）
※2025年6月時点



【このちらしに関する問い合わせ先】
都筑区福祉保健課健康づくり係
☎ 045-948-2350
E-mail tz-kenko@city.yokohama.lg.jp