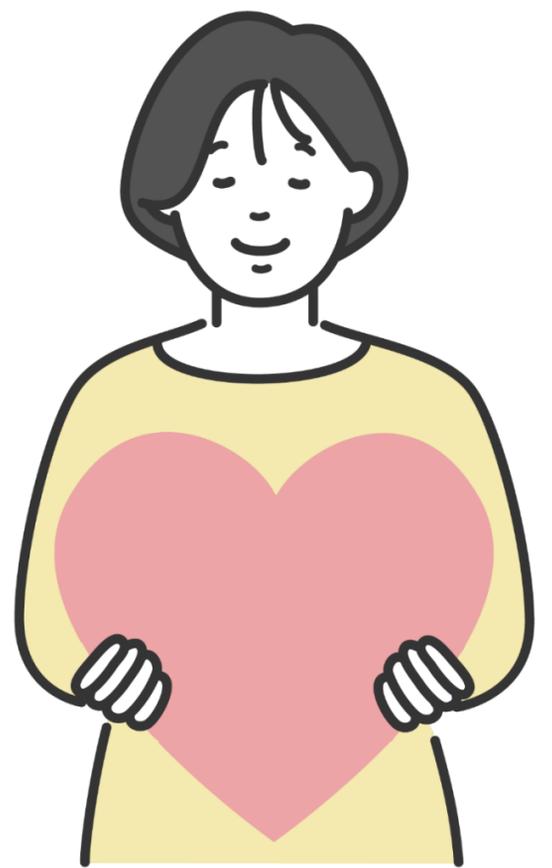


毎日、頑張っているあなたへ

# 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



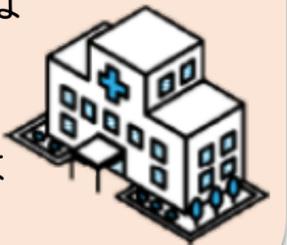
## ◆リラクゼーション

- 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