参考資料1

こころの健康度と生活習慣
セルフサポートブック

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

食生活

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。旬（しゅん）の食材を取り入れるなどして、できるだけ多くの食品を組み合わせましょう。

Q 旬を取り入れた食生活って？

A 日本では古来より四季を通して旬を楽しむ風習があります。旬のものはよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。店頭に一年中並んでいる野菜はありますが、旬の時期は栄養成分の含有量が高いため、旬を考慮した季節感のある献立を心がけるようにしましょう。

Q 食事の量はどうしたらよいの？

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、肥満や生活習慣病の原因となります。脂肪や塩分・糖分の摂りすぎに注意し、よくかんでゆっくり食べましょう。一方、高齢になると低栄養による体力のおとろえが心配されます。しっかり食べてたんぱく質を摂るなど、栄養状態を保つように心がけましょう。

あなたは大丈夫？
あてはまる項目をチェックしてね。

- ☐ 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
- ☐ 魚や肉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。高齢者の場合は、軽く汗をかく運動のほか家事や地域のボランティア活動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がある
- ☐ 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、ラジオ体操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ください。
また、必要な睡眠時間や睡眠パターンには個人差があります。とくに、年齢を重ねれば重ねる程、徐々に夜間の睡眠時間が短くなります。睡眠が足りているかの目安として大切なことは、日中の活動が支障なくできているかどうかです。

Q どんなことに気をつければいいの？

A 規則正しい生活は睡眠の質をあげます。毎日の運動習慣をもつこと、朝起きたら日光を浴び、朝食を摂ること、寝る2～3時間前にぬるめのお湯で入浴すること、就寝前は寝室の照明を暗くし、スマホやテレビを見ないことなどを心がけてみましょう。

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、当センター専用ダイヤルやお近くの医療機関までご相談下さい。

アルコール

Q アルコールを長期に飲みすぎると？

A アルコールは、過度に摂りすぎると、様々な心身の健康被害をもたらします。代表的なものがアルコール依存症です。アルコール依存症になると、仕事や生活に支障をきたしますし、お酒をやめようとすると、様々な心身の反応（離脱症状）が起こってきます。お酒の量は次第に増え、人間関係にも大きな影響を与えるようになります。アルコール依存症などにならないためにも、日ごろから適切な飲酒を心がけましょう。

Q お酒の適切な量って？

A 厚生労働省は「健康日本２１」の中で、節度ある適切な飲酒は、1日平均純アルコールで約20ｇ程度としています。20ｇとは大体 ビール 500ml缶１本、日本酒1合、チューハイ（7%）350ml缶１本、ウィスキーダブル１杯などに相当します。ただし、女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い人においては、これより少ない量を推奨しています。

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い、出社時間に遅刻する、一度飲み始めると歯止めがきかないなど、日常生活に支障をきたす出来事が増えているにもかかわらず、お酒がやめられない場合は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ない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

上記いずれか2項目以上に当てはまる方は、アルコール依存症の可能性があります。
当センター専用ダイヤルやお近くの医療機関までご相談ください。

大人のメンタルヘルス

Q リラックスしたいときにはどうすればいいの？

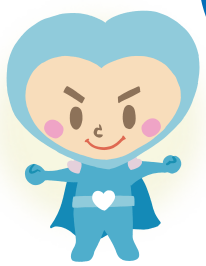
A 適度な運動や十分な睡眠をとるのに加えて、リラックスをつかさどる副交感神経を活発にするために、呼吸法（手順：①1,2,3と数えながら鼻から息をすう、②4で一度息を止める、③5～10でゆっくりと口から息をはく）をすることが効果的です。また、人とのコミュニケーションを心がけることも大切です。

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。
焦りや不安感が続いたり、今まで日常的にできていたことも頭が回らず進まないなどの変化にも注意が必要です。

あなたは大丈夫?
あてはまる項目をチェックしてね。

- ☐ 神経過敏に感じる
- ☐ 絶望的だと感じる
- ☐ そわそわ、落ち着かなく感じる
- ☐ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる
- ☐ 何をするにも骨折りだと感じる
- ☐ 自分は価値がない人間だと感じる



うつ病は決して
まれな病気ではないよ。
気軽に医療機関に
相談してみよう！

上記の項目に複数当てはまる方は、当センター専用ダイヤルやお近くの医療機関（精神科・心療内科）にご相談ください。

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、以前できていたことができなくなったりすることもあります。

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。子どもは環境や状況の変化に影響を受けます。ストレスを増やさないためには、できるだけ同じ生活リズムを続けることも有効です。子どものSOSサインに気づいたら、まずは、動揺したり感情的になったりせず、じっくりと落ち着いて（何かをしながら片手間ではなく）子どもの話を聴くことが大切です。保護者としての意見や思いを押し付けず、子どもの気持ちに共感してみましょう。

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（だらしなくなってきた）
- ☐ 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、当センター 専用ダイヤル にご相談ください。

お問い合わせ先

「こころの健康度・生活習慣に関する調査（ここから調査）」についてのご質問や、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。

ご自身や家族の体調に関して心配なことがありましたら、お気軽に専用ダイヤルまでお電話ください。

福島県立医科大学　放射線医学県民健康管理センター

「ここから調査」専用ダイヤル

TEL.024-549-5170

（9:00～17:00
土日祝・年末年始を除く）
※おかけ間違えのないようにご注意ください

各種相談窓口

こころの悩み、不安、孤独、お酒、家庭内の問題などの相談窓口

相談内容	相談窓口		電話番号	受付日時	
被災された方のこころの相談	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		0120-783-295（通話無料）	月～金 （土日祝、年末年始を除く）	9:00～12:00 13:00～17:00
	ふくしま寄り添いフリーダイヤル		0120-556-189（通話無料）	10:00～22:00（要予約）	
こころの相談	こころの健康相談ダイヤル		0570-064-556	月～金 （土日祝、年末年始を除く）	9:00～17:00 18:30～22:30（22:00まで受付）
こころ・からだの相談	よりそいホットライン	福島県・岩手県・宮城県にお住まいの方	0120-279-226（通話無料）	24時間	
		その他にお住まいの方	0120-279-338（通話無料）		
自殺を考えるほどの苦しい思い	福島いのちの電話		024-536-4343	毎日	10:00～22:00
	自殺予防いのちの電話		0120-783-556（通話無料）	毎月10日	8:00～翌朝8:00
	東京自殺防止センター		03-5286-9090	毎日　20:00～深夜2:30 （毎週月曜日は22:30～深夜2:30） （毎週火曜日は17:00～深夜2:30）	
生活の中で直面する様々な悩みや問題DVの相談	福島県男女共生センター		0243-23-8320	火・木～日	9:00～12:00 13:00～16:00
				水	13:00～17:00 18:00～20:00
避難生活における女性の日常生活の悩み	女性のための電話相談・ふくしま		0120-207-440（通話無料）	月～金　10:00～17:00 （土日祝・年末年始を除く）	
女性が抱える様々な問題	福島県女性のための相談支援センター		024-522-1010	9:00～21:00 （祝日・年末年始を除く）	

子どもの相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付日時	
虐待、子育ての悩み	児童相談所　虐待対応ダイヤル	189（通話無料）	24時間	
いじめ問題やその他の子どものSOS全般	24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）	0120-0-78310（通話無料）	24時間	
	ふくしま24時間子どもSOS （福島県教育委員会）	0120-916-024（通話無料）	24時間	
いじめ、不登校、体罰等の相談	ダイヤルSOS（福島県教育委員会）	0120-453-141（通話無料）	月～金	10:00～17:00
18歳までの子どもがかける電話	チャイルドライン	0120-99-7777（通話無料）	毎日　16:00～21:00（年末年始を除く） （チャットによる相談も受付中。詳細はHPへ）	

※相談受付時間・曜日（相談機関）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（令和6年7月現在）