



# もりもりヘルスアップ通信



【第49号】発行 令和4年10月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会★★ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

## 〇 いつまでも健康に暮らそう ～こころとからだの健康～

秋の長い夜、眠れていますか？誰でも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはありますが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。季節の変わり目であるこの時期に、ご自身や、身近な方のこころとからだの健康について、考えてみましょう。



### 世界メンタルヘルスデー2022 ～つながる、どこでも、だれにでも～

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、**10月10日**を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。



近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて**5人に1人がこころの病気にかかる**ともいわれています。こころの病気は、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなるなど、**誰でもかかる可能性がある病気**です。

こころの調子をくずしてしまった場合は、**ひとりで抱え込まずに**、家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、**あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください**。

悩んでいるあなたへ  
悩んでいる人を  
支えたいあなたへ

心の健康統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン

☎0120-279-226

### セルフケアでこころを元気に～3つのR～



ストレスは、気付かない間にも蓄積していきます。日頃から“**3つのR**”取り入れ、適度に休みを取って早くに対処しておくことが、ストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。



#### レスト (Rest)

休息、休養、睡眠

#### レクリエーション (Recreation)

運動、旅行など趣味娯楽や気晴らし

#### リラックス (Relax)

ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動など、**毎日の生活習慣を整えることが、こころの健康の基礎固め**になります。



### 働く人のメンタルヘルスをサポート 「こころの耳」（厚生労働省）



職場のメンタルヘルスに役立つ情報や相談窓口等“こころの健康”をサポートするための内容がまとめて掲載されているサイトです。**事業所でも個人でも利用できる内容**ですので、ぜひご覧ください。

- ▶ 5分でできる職場のストレスセルフチェック
- ▶ eラーニングで学ぶ 15分で分かるセルフケア

こころの耳



### 作業の合間で！手軽にからだほぐし

#### 簡単な体操

##### 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



#### ストレッチング

##### 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



#### ストレッチング

##### 腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



#### マッサージ

##### 首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



#### 簡単な体操

##### 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



#### ストレッチング

##### 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



# ○ 新型コロナウイルス感染症について

## 改めて、感染対策の再点検と徹底を！

感染を拡大させないため、今一度、普段の感染対策や行動の見直しをお願いします。

### ◎ 普段会わない人と会う際は、より一層の注意を！

- 体調が悪い時は人と会わない
- マスクの正しい着用、距離の確保、十分な換気
- 人と人との距離を確保する

### ◎ 飲食時は感染リスクが高まります！

- 短時間で行う
- 距離を取る
- 会話時はマスクを着用する

※お店を選ぶ時は感染防止対策の徹底された認定店の利用をご検討ください。



## 陽性になった場合の備え

「いつ、だれが」感染してもおかしくない状況です！  
陽性になった場合に備え、家の中での生活動線の分け方を事前に家族で相談しましょう。また、食料や薬、生活必需品などを数日間分ストックしておきましょう。

## 体調不良のときには…

咳、のどの痛み、発熱などの症状がある場合は、登校・出勤等を控え、かかりつけ医やコロナ診療・検査医療機関に、電話でご相談ください。

相談先に迷う場合は、**受診・相談センター(☎0120-567-747)**へご相談ください。

参考：福島県新型コロナウイルス感染症対策本部員会議資料

# ○ がん検診 ～10月は受診率50%に向けた集中キャンペーンです～



国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”でなくなっています。

しかし、がんは早期発見や治療方の進捗にもなって「不治」ではなく、「長くつきあう」病気になります。

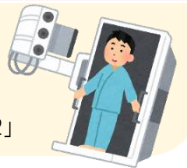
健康なうちから検診を実施することで、早期にがんを発見でき、死亡リスクを下げるすることができます。

がん検診は、お住まいの市町村で実施しています。また、お勤めの職場や、加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診及び胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※1	2年に1回 ※2
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

※1: 当分の間、胃部エックス線検査については、40歳以上に対し実施可  
※2: 当分の間、胃部エックス線検査については、年1回実施可

参考：厚生労働省「がん対策情報」、がん研究振興財団「やさしいがんの知識2022」



# ○ 歯の健康について ～本当に怖い歯周病～

## 歯を失う原因の第1位は歯周病

歯周病の原因は、歯周病菌です。歯周病菌が歯ぐきの血管から血液に入り込み、**狭心症や糖尿病などの全身疾患の発症・悪化のきっかけ**となるのが明らかになっています。そして、**働き盛りの40代は歯周病が増える時期**でもあり、特に注意が必要です！

▶しかし歯周病は、歯科受診による健診や、**歯ブラシ・デンタルフロスを用いた清掃**で予防することができます。



- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができてきた
- かたい物が噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯みがきの時に出血する
- 歯がぐらぐらする

## 歯周病のセルフチェック

歯周病は自覚がないうちに症状が進みます。ささいな変化を見逃さないためにも、あてはまる項目がある方は、すぐに歯科医院で診を受けましょう。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト