

計画のキャッチフレーズ
「がんばるあなたに健康長生き」
『こころの健康』
 ~楽しみや生きがいのあるこころ豊かな生活~



● **十分な休養・睡眠をとりましょう**
 質の良い睡眠をとることで、ス

● **十分な休養・睡眠をとりましょう**
 命を大切にしましょう。
 大切な人のために、こころの健康、命を大切にしましょう。

ひとりでも悩まず、自分のため、大切な人のために、こころの健康、命を大切にしましょう。

● **約30%が疲れサインを...**
 村の平成19年度の健康栄養調査によると、約30・4パーセントの人が休養不足を感じていました。心身の状態が悪化すると、心の病「うつ病」を引き起こすおそれがあります。

● **ストレス解消法を持ちましょう**
 忙しい時こそ、リフレッシュの時間を大切にしましょう。また、悩みは誰かに打ち明け、心が軽くなり、解決策が

こころの風邪、ひびいていませんか？

● **こころの不調にきまじまじ**
 見つかることもあります。

● **こころの不調にきまじまじ**
 こころの不調は自分では気付けないこともあります。家族や周囲がこころの病気の兆候に気付いたら、温かく見守ることが大切です。かけがえのない大切なこころ・命です。



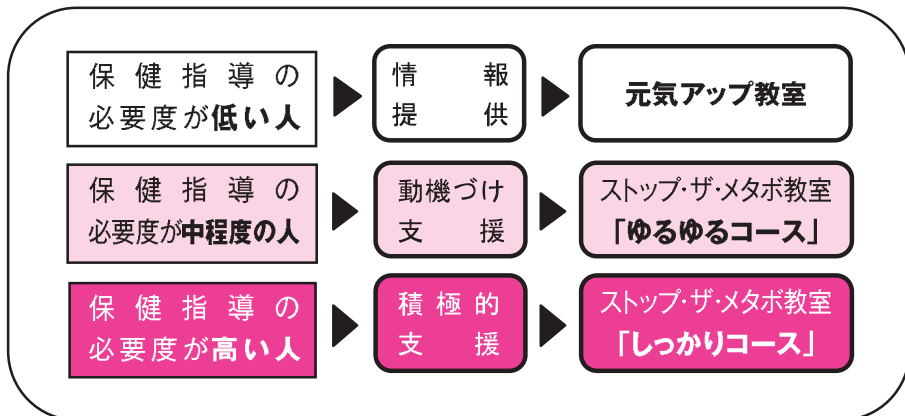
私たちの行動目標

- ★規則正しい生活習慣を心がけ、十分な睡眠時間をとりましょう。
- ★ストレス解消法を持ち、つらい時は誰かに相談しましょう。
- ★早期にこころの不調に気付くため、こころの健康講演会に参加しましょう。
- ★自分だけでなく、家族、仲間のこころの健康を意識し、思いやりましょう。

☆村では、パパママ教室、子育てほっと相談会、こころの健康講演会、自死遺族の会、企業におけるメンタルヘルス対策の推進等で皆さんのこころの健康づくりを応援します。

☆うつ病を疑うサインと相談窓口については、今月号村広報と一緒に配布している相談機関の御案内チラシをご覧ください。

特定保健指導が始まりました



特定健診の結果で、保健指導を3つの階層（情報提供レベル、動機付け支援、積極的支援）にわけ、それぞれの健康レベルに応じた保健指導を開催しています。

国保ヘルスアップ事業
元気アップ教室
 ●対象 情報提供レベル

11月20日の開講式では、薬剤師、健康運動指導士等の資格を持ち、全国でウォーキング指導を行っている、長島寿恵先生の講演を行い、一般の参加者も含め、23名が参加しました。先生は、「からだの調子がどんどんよくなる運動、食事、心の持ち方」について講演し、自分の体を自分で創造するために、日頃から食事のとり方、運動を意識することの大切さを話していました。



▲簡単にできる運動を学ぶ参加者

ストップ・ザ・メタボ教室

●対象 動機付け、積極的支援者

10月15日に開いた栄養教室では、村管理栄養士よりメタボ予防の食事について、一人ひとりの必要エネルギー量に合わせた、1日の食事量の目安についてお伝えしました。特に積極的支援の方には、3日間の食事記録の分析結果に基づき食生活の改善に向けてアドバイスしました。



▲栄養士による個別指導のようす

ドレスリングはノンオイルに変えましょう。

各教室の参加者は、「スマートになって若い時のズボンをはく」「周りの人に痩せたねと言われる」など、3月までに達成したい健康目標を立て、目標達成のために運動と食事の行動計画を実践中です。目標が達成できるよう、村では今後、栄養や運動教室を行い、一人ひとりのやる気を応援していきます。