



メンタルヘルスについて考えましょう!!



近年、こころの病気にかかる人たちが急増し、国内の患者数は300万人以上に及んでいます。こころの病気といえば、うつ病をイメージされる方が多いでしょうが、他にも統合失調症やパニック障害、躁うつ病、強迫性障害、薬物依存症、発達障害など様々な病気があり、症状も個人によって様々です。いずれも、誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

まずはご自身にも関係のある問題として、こころの病気の理解を深めてみませんか？



こころの病気も早めの対処が大切です

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラすることは誰にでもあることです。体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があっても必ずしもこころの病気とは言えません。しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。



※気になる症状が長く続くときは、専門機関に相談しましょう

①気分が沈む…
ゆううつ
何をするのに
元気が出ない



②イライラする、
怒りっぽい



③理由もないのに、
気持ちが落ち着か
ない、不安な
気持ちになる



④胸がドキドキする、
息苦しい



⑤何度も確かめ
ないと気が
すまない…



⑥周りに誰もいない
のに、人の声が
聞こえてくる



⑦誰かが自分の
悪口を言っ
ている…



⑧何も食べたくない、
食欲がない



⑨なかなか寝付け
ない、
熟睡できない。
夜中に何度も
目が覚める



ストレス・落ち込み度を
簡単チェック!

「こころの体温計」

携帯電話やパソコンで、気軽にこころの健康度がチェックできます。

<https://fishbowlindex.jp/noboribets/>
登別市のホームページから検索できます。

相
談
先

室蘭保健所 子ども・健康推進課 精神保健福祉係
(平日9:00~17:00)
電話0143-24-9847

北海道いのちの電話
(24時間対応)
電話011-231-4343

登別市役所 保健福祉部 健康推進グループ
(平日9:00~17:30)
電話0143-85-0100

登別市食生活改善推進員協議会が 北海道知事賞を受賞しました！



2013年（平成25年）9月20日（金） 於：札幌市「かでのホール」
北海道知事賞の受賞 優良組織 登別市食生活改善推進員協議会

登別市食生活改善推進員協議会は、1996年（平成8年）に「わたしたちの健康は私たちの手で」をスローガンに栄養、食生活の改善を地域の中に浸透させ、市民の健康増進に寄与するとともに会員の研修と親睦を図ることを目的に設立されました。

会の設立以降、「町内会での栄養教室」や子育て世代を対象にした「親子食育教室」の開催、「アイデア朝食レシピ集」の作成など、健康づくりの基本となる『食育』の推進について積極的に取り組んでいます。

また「男性のための料理教室」では、料理経験のない男性も簡単に作ることができる栄養バランスのとれた調理実習の機会を提供し、その後の自主サークル「男の料理」の立ち上げにも繋がっています。

このような様々なライフスタイルにおける食生活改善に尽力し、実績を重ねた功績と、今後さらなる活動に期待がもてる組織であることが評価され、このたび北海道知事賞の受賞となりました。

アイデア☆朝食レシピ

【白菜のコールスローサラダ】



一人分：エネルギー 39kcal

材料（4人分）

白菜 3枚(200g)
ツナ缶(油漬) 1缶
塩 小さじ1/4
カレー粉 小さじ1/4
酢 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1
砂糖 少々

作り方

①白菜は軸と葉に分け、軸は繊維に沿って長さ5cmくらいの千切りにし、葉は一口大にちぎる。
②ツナ缶の汁を小さじ1杯取り置き、残りの汁気を切って、粗くほぐす。
③ボウルに①と②を入れ、ツナ缶の汁と調味料を1種類ずつ加え、全体をよく和える。

「白菜」 ひとくちメモ

白菜にはビタミンCやカリウムが多く含まれます。
ビタミンCは風邪予防に、カリウムには体の老廃物を排出する作用があります。
利尿作用もあるので、二日酔いの回復にも一役買いますが、飲みすぎには注意しましょう。