

■発行
登別市 保健福祉部 健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
E-mail:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp



心の病気について理解を深めよう



こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で320万人にのぼります（平成23年）。日本人の40人に1人の割合です。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。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。

まずは気軽に「こころの体温計」でメンタルチェックをしてみましょう。

こころの体温計に2つのチェックリスト追加!!

登別市では、携帯電話やパソコンから簡単にメンタルチェックができるシステム、「こころの体温計」を平成24年度から導入しています。自分自身のメンタルチェックはもちろん、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処法タイプテスト、アルコールチェックモードに加え、9月1日より新たにいじめのサイン「守ってあげたい!」、楽観主義のすすめ「こころのエンジン」の2つのチェックモードが追加になりました。

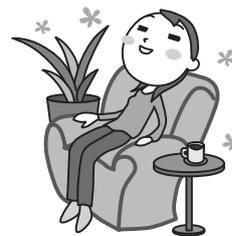
① いじめのサイン「守ってあげたい!」

なかなか相談できずに悩んでいる児童・生徒用、子どもの様子に不安を感じている保護者用に、2つのモードがあり、アドバイスや相談窓口の情報を提供します。



② 楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

必要以上に、自分を追いつけていませんか？
楽観主義でこころにコーヒブレイク！自分自身のものの見方、考え方を見直し、前向きに生きるための助言を行います。



「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。



※QRコード

相談先

北海道いのちの電話（24時間対応）
☎ 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）
☎ 0143-85-0100

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）
☎ 0143-24-9847



お酒の飲みすぎに気をつけましょう



これからの季節、忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増える方が多いのではないのでしょうか。適量を守り、からだにやさしい飲み方を心掛けましょう！

1 談笑し
楽しく飲むのが
基本です



2 食べながら
適量範囲で
ゆっくりと



3 強い酒
薄めて飲むのが
オススメです



4 つくろうよ
週に二日は
休肝日



5 やめようよ
きりなく長い
飲み続け



適正飲酒の10か条

6 許さない
他人(ひと)への
無理強い・
イッキ飲み



7 アルコール
薬と一緒に
危険です



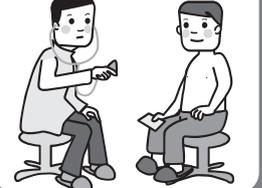
8 飲まないで
妊娠中と
授乳中は



9 飲酒後の
運動・入浴
要注意



10 肝臓など
定期検査を
忘れずに



※飲酒の適量とは…「爽快期～ほろ酔い」に相当する酒量は純アルコールにして約20g～25gとされています。

ビール
500ml
アルコール度数
5%
純アルコール量(約)
20g

日本酒
1合 180ml
アルコール度数
15%
純アルコール量(約)
21.6g

ウイスキー
ダブル1杯 60ml
アルコール度数
43%
純アルコール量(約)
20.6g

ワイン
小グラス1杯 200ml
アルコール度数
12%
純アルコール量(約)
19.2g

チューハイ
350ml
アルコール度数
7%
純アルコール量(約)
19.6g

焼酎
グラス半分 100ml
アルコール度数
25%
純アルコール量(約)
20g

アイディア★朝食レシピ

【洋風豚汁】



一人分：エネルギー 186kcal

材料 (4人分)

豚肉	肉	80g
豆	腐	200g
じゃが	芋	中2個
人玉	ねぎ	30g
白	菜	小1個
ピーマン	1枚	1個
生	姜	1片
スキムミルク	大さじ2	
味噌	大さじ1.5	
固形スープ	1個	
水	600cc	
油	小さじ2	

作り方

- ①豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白菜の白い部分を食べやすい一口大に切り、鍋に油を熱し炒める。
- ②水600ccと固形スープを入れ、10分くらい煮る。
- ③白菜の残りの部分・豆腐・ピーマンも食べやすい大きさに切り、じゃが芋が柔らかくなったら加えて煮る。
- ④生姜をすりおろし、スキムミルクは少量のぬるま湯(分量外)で溶かし、味噌と共に加えひと煮立ちしたら出来上がり。

骨粗しょう症が気になる方にもおすすめのカルシウム UP メニュー！スキムミルクが苦手な方は、水を減らして牛乳を使う方法でも作れます。生姜などの薬味をきかせると、薄味でもおいしく食べられます。