

「おうち時間」の増加で食生活が乱れてはいませんか

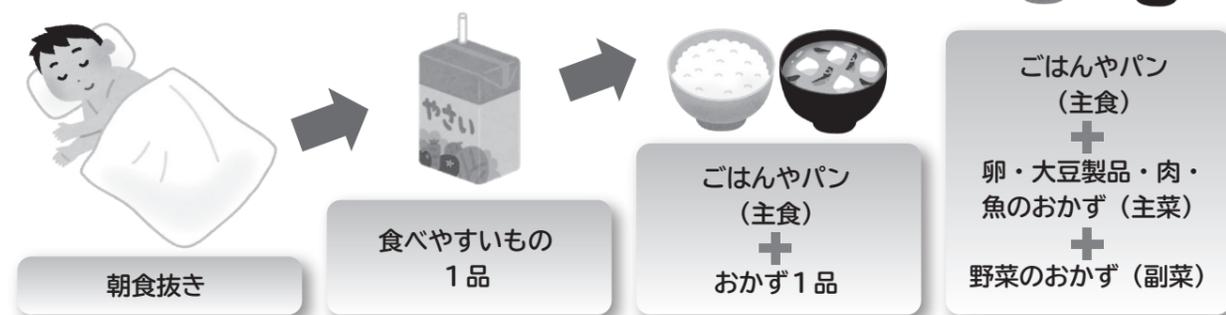
おうち時間やテレワークの増加で間食が増えたり、食事時間や内容が乱れたりしてはいませんか。心の不調には、人間関係によるストレスなど、さまざまな要因がありますが、生活リズムや食習慣など生活習慣の乱れも、集中力の低下や無気力、良質の睡眠の妨げの原因となり、心の健康に大きく影響します。ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の食生活を整えることが大切です。

朝食から食事のサイクルを整えましょう

朝食は1日を活動的に過ごすための大切なスイッチです。朝食には、1日3食の食事のサイクルを整えたり、勉強や仕事に集中させたりする効果があります。夜遅くの食事や、アルコールのとり過ぎは、翌朝お腹が空かないことがあり、朝食の欠食につながります。朝食をしっかり食べるために、夜間の食事のとり方には注意しましょう。

朝食のステップアップ

朝食を食べる習慣がない人は、果物、ヨーグルト、シリアル、自分の好きなものなど、食べやすいものからスタートしてみましょ。次は、ごはんを中心におかずを1品追加して、さらに主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの取れた食事へとステップアップしていきましょう！



おうち時間を利用して作ろう！ 登別市食生活改善推進員オススメ！

たたみおにぎらず

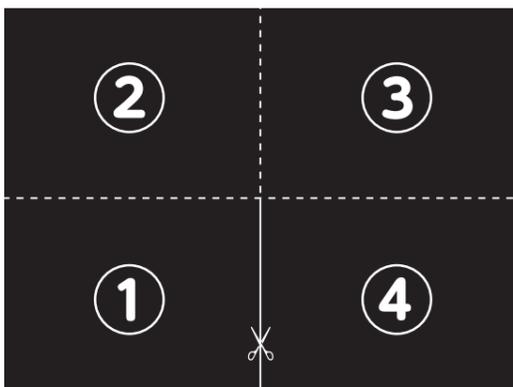
★材料(1人分)★

- ごはん…100g
- 焼き海苔…1枚
- お好みの具材3種類…適量
- 例：ツナ缶、きゅうり、スライスチーズ
：たまごサラダ、レタス、カニカマ

★作り方★

1. 焼き海苔を4つ折りにして開く。十字の折り目の4つのうちの1つに、ハサミで切り込みを入れる。
2. ①のエリアにご飯を広げて、②・③・④のエリアにお好みの具材を1種類ずつのせる。
3. ①から時計回りにたたみ込む。
4. ラップに包んで5分ほど置いてからラップごと半分に切る。

野菜の具材・たんぱく質の具材を選ぶことで、一品でバランスの良い料理になります。前日の夜に作って冷蔵庫で保存しておくと、忙しい朝でもすぐ食べられます。



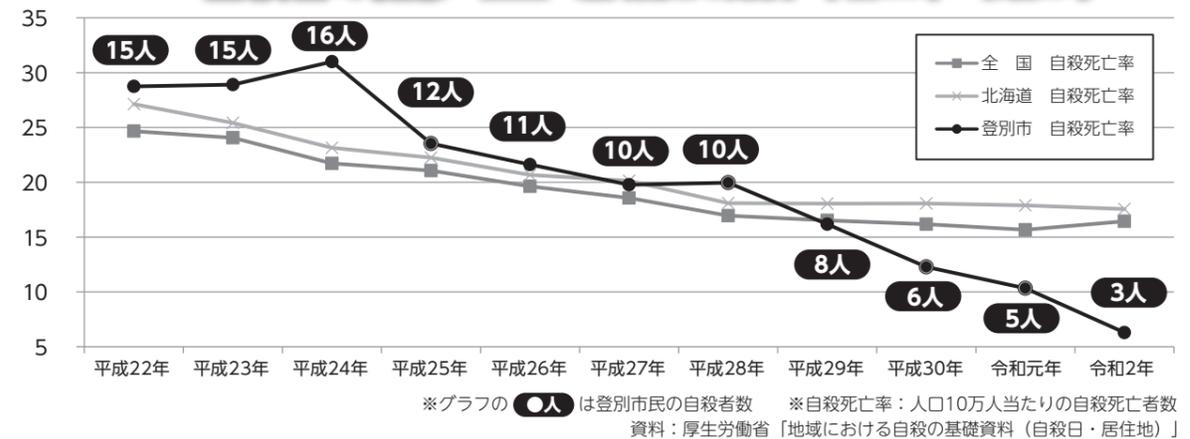
健康通信☆まらり

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
Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

9月10日~16日は自殺予防週間です！ 誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

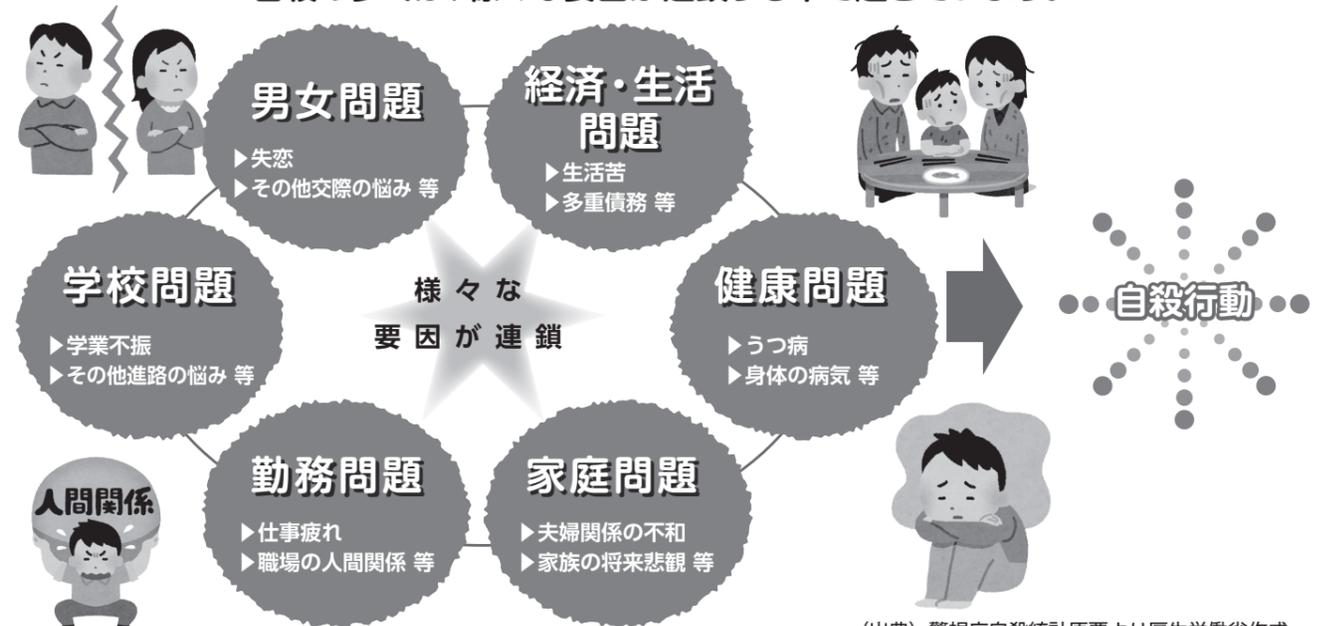
9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日までの一週間を「自殺予防週間」とし、全国で自殺や心の健康に関する正しい知識の普及啓発事業が展開されています。令和2年の全国の自殺者数は20,907人となり、11年ぶりに前年より増加となりました。登別市においては令和2年も自殺者数は減少となりましたが、3人の方が尊い命を落としています。

自殺者の推移(全国・北海道との比較) 平成22年~令和2年



自殺の原因・背景について

自殺の多くは、様々な要因が連鎖する中で起きています。



(出典) 警視庁自殺統計原票より厚生労働省作成

新型コロナウイルス感染症により経済活動、社会生活及び社会的孤立などの影響から、自殺の要因になりかねない経済、雇用、暮らしや健康問題などの悪化による自殺リスクの高まりが懸念されています。



自殺リスクの要因の一つとなっているコロナ禍というストレスがかかる環境において、どうすれば、身近な人たちの「大切ないのち」を守ることができるのでしょうか。

自殺を防ぐためにあなたにもできることがあります

①気づき

周囲の人にこんな変化はありませんか？

- 表情が暗く、元気がない
- 口数や交流が減った
- よく眠れていなさそう
- 食欲がなさそう
- 体調不良のようだ
- 飲酒の量が増えている
- 身だしなみが悪くなった



②声かけ

周囲の人の悩みや変化に気付いたら、自分にできる声かけをしてみましょう。

「つらそうだけど、どうしたの？」
 「体調が悪そうだけど、何かあったの？」
 「何か悩みがあるの？話してみない？」
 「力になれることはないですか？」



③傾聴（相手の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳をかたむける）

「死にたい」と話す人は、「生きたい」という気持ちと葛藤しています。話をさえぎらずに、時間をかけてできるかぎり傾聴しましょう。

愛情や善意からでも
 説得や意見の押しつけは×

- 助言は必要ありません。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをすることは逆効果です。
- 本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。



④つなぎ

経済的な問題を抱えていたり、生活支援が必要な場合、うつ病の治療など医療が必要な場合は、早めに専門家(精神科医など)や相談窓口にご相談できるようにつなぎましょう。

相談を受けた側も、1人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司などのキーパーソンの協力を求め、連携を取りましょう。



⑤見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを掛け、あせらずに優しく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。

必要に応じてキーパーソンや専門家に相談をしましょう。



ストレス度・落ち込み度をパソコン、スマートフォンから簡単にチェック！ 「こころの体温計」を試してみませんか？

「こころの体温計」は、携帯電話やスマートフォン、パソコンを利用して、ご自分やご家族、友人のストレス度・落ち込み度を気軽にチェックできるメンタルヘルスチェックシステムです。

チェック結果とあわせて、相談窓口の連絡先も表示されますので、ぜひ、こころの健康にお役立てください。

【利用方法】 携帯電話やスマートフォン、パソコンからアクセスできます。

▶ <https://fishbowlindex.jp/noboribets/>

▶ 携帯電話・スマートフォンからはこちら

▶ 「こころの体温計 登別市」で検索



本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

ねこ 社会的なストレス
 黒金魚 対人関係のストレス
 水の透明度 落ち込み度

「こころの体温計」

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの産後の不安な心の健康状態を簡単にチェックすることができます。

家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や身近にいる方の目でチェックします。お父さんの心の健康状態が気になる方におすすめします。

【赤金魚】 自分の病気などのストレス
 ※レベルが上がるごとにケガをしていきます

【水の透明度】 落ち込み度
 ※レベルが上がるごとに水が濁っていきます

こころの問題を相談できる窓口

- ◆こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省） ☎0570-064-556
 （平日9時～21時 土・日曜日、祝日10時～16時（年末年始を除く））
- ◆北海道いのちの電話 ☎011-231-4343（24時間対応）
- ◆こころの健康相談（室蘭保健所健康推進課） ☎0143-24-9846（平日9時～17時）
- ◆自殺予防いのちの電話（日本のいのちの電話連盟） ☎0120-783-556
 （毎月10日8時～翌11日8時にフリーダイヤル（無料）の電話相談を受け付けています。）

登別市民対象の相談窓口（対応時間は平日9時から17時30分までです）

- ◆心とからだの健康相談・育児に関する相談（健康推進グループ） ☎85-0100 ✉shinta21@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆高齢者の介護等に関する相談（高齢・介護グループ） ☎85-5720 ✉kaigo@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆高齢者の健康に関する相談（健康長寿グループ） ☎87-1075 ✉kenkochojyu@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆障がい者に関する相談（障がい福祉グループ） ☎85-3732 ✉welfare2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆非行・いじめ・不登校に関する相談（学校教育グループ） ☎88-1162 ✉school@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆ひとり親家庭に関する相談（こども家庭グループ） ☎84-1223 ✉child2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆児童虐待に関する相談（こども家庭グループこども相談室） ☎85-6677 ✉child2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆消費生活に関する相談（消費生活センター） ☎85-3491 ✉shiminka@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活にお困りの方の相談（社会福祉グループ） ☎85-1911 ✉seikatsusien@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活保護に関する相談（社会福祉グループ） ☎85-2008 ✉seikatsusien@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活・福祉の心配ごとや生活資金等の貸付けの相談（登別市社会福祉協議会） ☎83-7379 ✉info@kizuna-shakyo.jp