

3月は自殺対策強化月間

良い睡眠、取れていますか？

～眠れない日が続くのは、こころの黄色信号!?～



問合せ先 健康政策課健康づくりグループ (あいあい ☎84-3316)

朝起きて「よく眠れた」と思える睡眠は、心身の疲れを癒してくれます。一方で、布団に入っている時間は確保していても、「眠れない」、「何度も目が覚める」などの不眠症状は、こころの健康の黄色信号で、こころのバランスが崩れてしまったときに自覚しやすい症状の一つです。2週間以上継続する不眠症状は、うつ病のサインの可能性もあります。そのうち治るだろうと1人で我慢せず、早めに医療機関を受診しましょう。

☑ **良い睡眠は、こころの健康を守る**

睡眠は、食事と運動と同様に健康づくりの大切な要素です。良い睡眠は、心身の疲れを癒し、こころの健康を守ります。

..... **良い睡眠を取るために**

- 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 適度な運動を行う
- 気分転換でストレスを解消する
- 上手に仮眠を取る
- 寝る前は、スマートフォンを使用しない

☑ **「こころの体温計」でストレスチェック**



市では、ストレス度や落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「アルコールチェック」、「ストレス対処法タイプテスト」の5つのメニューがあります。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心掛けましょう。

【利用方法】

パソコンまたは携帯・スマートフォンからご利用いただけます。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015010900170/>

携帯からは右の二次元コードから利用できます(外部サイトへアクセスします)。



☑ **ひとりで抱え込まず相談を**

つらいときは、ひとりで抱え込まず、身近な人や医療機関など専門の相談窓口へご相談ください。



専門相談窓口

※一部のみ紹介。相談者が多いときはつながらない場合もありますので、しばらく時間を置いてお掛け直してください。

○自殺予防 電話相談 ☎0120-01-7823(三重県内のみ) ☎059-253-7823
月～金曜日 午後1時～午後4時(祝日、年末年始を除く)

【自殺予防夜間・休日電話相談】 ナビダイヤル:0570-064-556(三重県内のみ)
月～金曜日 午後4時～深夜0時および土・日曜日、祝日 午前9時～深夜0時

○三重県こころの健康センター ☎059-253-7821
月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く)

※そのほかの相談窓口について、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/75544031917_00001.htm

