

今月は「心の健康」をテーマとした内容になります。初期のサインやセルフケアについて紹介しています。是非参考にさせていただきます。

また、6回に分けて健康経営優良企業2020として表彰された企業のコメントも掲載しています。

※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。



心の健康

自殺対策強化月間

昨年1年間、全国で2万919人(警察庁・自殺統計速報値)、県内では354人が自ら命を絶ちました。全国的人数は、2019年の確定値から3.7%増の750人で、リーマン・ショック直後の09年以来、11年ぶりに前年を上回ってしまいました。特に昨年7月以降の毎月の自殺者数は、前年同月比で増加の一途をたどりました。

前年と比較して男性は135人減の13943人、女性は885人増の6976人で、総数では依然として男性の方が多いものの、女性の増加が目立っています。小中高生の自殺者は、統計のある1980年以降最多の479人(前年比140人増)でした。

自殺の背景には、健康上、精神上の理由や過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、孤立などさまざまな社会的要因があることがほとんどです。新型コロナウイルスの影響による外出自粛や生活環境の変化、著名人の自死等が全体の自殺者数を押し上げた原因の一つと指摘する声も出ています。

初期のサイン、見過ごしていませんか

自覚の有無を問わず、昨今の新型コロナウイルスは心身に大きな影響を与えています。直接的に関係がなくても、

このような状態に当てはまる項目がいくつかあるのであれば、心の不調やストレス症状を強く感じている危険性があります。心の病気は誰にでも起こります。「最近、これまでと様子が違うのでは」などと周囲から言われるようになったのであれば、たとえ自覚がなかったとしても、大きなストレスを感じている可能性があります。そしていくつかのストレスが複合的になればなるほど一気に解決させることが難しくなっていくので、初期の段階で誰かに相談してください。



聞き、つなげ、寄り添うゲートキーパー

心の悩みを抱えたとき、誰かに話を聞いてもらえただけで少し心が楽になったという経験がある人はたくさんいるでしょう。自殺の危険を示すサインに気づき、傾聴し、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、「ゲートキーパー」といいます。

ゲートキーパーは誰でもなることができます。周りの人がもし悩んでいたなら、ゲートキーパーとして寄り添い、支援につなげてください。



CHECK

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っているように感じる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



ぎふ 野菜ファーストの に「#ぎふ野菜ファースト」を
Instagram 料理を作ってInstagram
Instagram につけて投稿してね!



セルフケアで自分を(守る)

新型コロナウイルスの影響で外出を控えざるを得ない日々が続いています。感染防止のためにやむを得ないことではありますが、自宅に長時間いることによる心身の健康への悪影響についても考える必要があります。日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会では、「心と身体の健康を維持するためのあかきたな」と題した取り組みを提案、意識的に体を動かすよう呼び掛けています。

- あるく** 自宅の中で足踏みしてもOK。
天気の良い日は、人込みを避けて散歩してみましょう。
- かがむ** 脚の筋力を衰えさせないために、スクワットをしましょう。
- ささえる** 転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止して、バランス感覚を鍛えましょう。
- たつ** できるだけ立って、家事などをして過ごしましょう。
- なんでもたべる** ... バランスの良い食事をとって免疫力を付けましょう。
かむことで、お口周りの筋肉も鍛えられます。
- はく** 腹式呼吸をゆっくり行い、リラックスしましょう。
- まるめる・まわす** ... 筋肉をゆっくり伸ばす、関節を回すなどのストレッチを通して、体をほぐしましょう。
- やすむ** 疲れているときや体調の悪い時は無理せずに休みましょう。
- らじおたいそう** ... 満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。
- わらう** 家の中にももっていると、気分が沈んでいきます。
一日一回は笑顔になれることを探しましょう。

Good

心の不調に気づいたときの連絡先

心のサポート相談「ほっと♡ぎふ」 (LINE相談窓口)

自殺対策強化月間である3月に合わせ、県は新たに、無料通信アプリ「LINE」を活用したチャット形式の相談窓口を設置しました。相談には臨床心理士等の専門職が対応。LINEアカウントでは、電話相談などのLINE相談以外の窓口も確認することができます。



相談可能日時 2021年3月の毎週日曜、午後5～10時
(最終受け付けは同9時30分)
相談方法 岐阜県公式LINEアカウント心のサポート相談「ほっと・ぎふ」を友達登録し、日曜日の相談受け付け時間にLINEアプリで相談してください。

新型コロナウイルス感染症関連の心の相談窓口

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みの相談先をホームページ上で紹介しています。



電話相談窓口

県精神保健福祉センターでは、心の健康について電話相談を行っています。

相談電話番号 **058-233-0119**

相談可能日時 月曜から金曜(祝日・年末年始を除く)、
午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)



Twitter
はじめました

健康経営の取り組み方や日々の健康づくりなど、ぎふ健康推進室【岐阜県公式】では、健康に関する様々な情報を毎日お届けしています。



YouTubeチャンネル
にて限定公開!!

3/12(金)～26(金)

【講演会テーマ】
コロナ社会における
企業の健康づくりについて

【講師】鎌田 敏氏

【ごころ元気研究所長
ごころ元気配達人】

QRの申込みフォームからお申込みください。記載いただいたメールアドレスにURLをお送りします。



続けよう!
しっかり減塩
1日の食塩摂取量
目標値は
男女とも小さじ1杯程度を
目安にしましょう。

良塩くん

料理大好き、健康にとっても気を使う6歳児。アタマのキャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。友達のうちすあ人と一緒に、きょうも健康について情報チェック!!!

健康経営優良企業2020



大垣共立銀行

高い健康意識をもって、未病の発見・改善に注力

OKB大垣共立銀行では、健康経営に取り組むことにより、従業員一人ひとりの健康に対する意識が更に高まっています。現状においては新型コロナ禍感染防止に重点がおかれ、コミュニケーションの機会が制約されるなど特にストレスがかかる状況にあります。しかし、このような状況下であるからこそ、従業員の健康管理・維持は更に重要性を増しており、健康経営が従業員および家族の「幸せ」につながるよう引き続き取り組んでまいります。



大垣共立銀行は、従来から従業員の健康意識が高く、健康診断や各種がん検診は90%を超える受診率を誇っています。人間ドックも、30歳以上の従業員には費用の一部を健康保険組合が負担。さらに35～55歳まで、5歳刻みで自己負担額も会社が負担し、多くの人に受診を促しています。

また、全従業員を対象に年1回のストレスチェックを実施。本部が費用の一部を補助して、各部署での食会や店内旅行などのレクリエーションを推奨するほか、2019年度からは営業時間内に所属長と従業員が1対1でお茶や食事をしながら交流する機会を促し、職場での孤立や悩みの解消に努めています。

本社の社内食堂では、通常メニューに加えて野菜を多く

使ったヘルシーメニューを提供しており、今後は栄養士による食生活のカウンセリングも実施予定です。またこれまで施設内では分煙を行っていましたが、20年からは施設内全面禁煙に移行しました。各営業所も建物内は禁煙とすることで、従業員に禁煙を啓発しています。

同社では、「健康経営は、生産性向上と活力ある職場づくりを実現する働き方改革が不可欠」と考え、以前より取り組んできた毎週水曜日の定時退社運動に加え、18年度から午後7時前退社を推奨する「スマートワーク」を始めました。その結果、1人当たりの時間外労働時間は、平均3割の削減を実現しており、より健康的に働ける職場づくりが進められています。

最後までご覧いただきありがとうございます。チェックシートを活用してご自分の心の健康を見直してみたいかどうか。また、健康経営優良企業2020の取組は県HPでも紹介しています。