



3月は心の健康自殺対策強化月間

昨年1年間、全国で2万759人(都道府県集計、居住地、自殺日ベース暫定値)が自ら命を絶ってしまいました。新型コロナウイルス感染症が一気に広まったなどによって11年ぶりの増加となった20年の確定値と比べると148人減りましたが、コロナ禍前の19年と比べると785人増えています。県内では昨年1年間で326人が自ら命を落としました。健康上の理由や経済的な理由、家庭の問題など理由はさまざまで、多くは複合的な原因や背景を有していると考えられます。

昨今の新型コロナウイルス感染症の影響で、健康面だけでなく生活面や仕事面でも不安を抱えている人が増えています。困っていることや気になることがあれば、気軽に相談窓口を利用してください。

初期のサイン、見逃していませんか

例えば...

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするにも元気が出ない
- 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

CHECK

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」などと周囲など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。

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、「心と身体を健康を維持するためのあかさたな」と題した取組みを提案、意識的に体を動かすように呼び掛けています。

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、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

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を、「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。

こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」(LINE相談窓口)

相談可能日時	毎週日曜、午後10時～午前3時 最終受付は同2時30分	
相談方法	岐阜県公式LINEアカウントこころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」を友達登録し、日曜日の相談受付時間にLINEアプリで相談してください。	

電話相談窓口「こころのケア専用ダイヤル」

電話番号	090-5610-7578
相談可能日時	毎週月・水・金(祝日除く)の午前10時～正午、午後1時～3時



野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただこうと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

9回目のゲストは、岐阜県岐阜保健所長の稲葉 静代氏です。

稲葉 静代氏(岐阜県岐阜保健所長)おすすめベジランチ

保健所は連日のコロナ業務で大忙しです。ランチをゆっくり食べることもままならず、短時間で作れるカップめんにも頼ることも。そんなときはレンジで加熱した野菜をたっぷり加えます。ゆで卵も作り、タンパク質を補給。具たくさんになって、スープを飲まなくても食べごたえバッチリです。余裕があればサラダも追加します。

私流のちょっとヘルシーなカップめんの食べ方。こうした工夫を取り入れてみるのもいいのではないのでしょうか。



ぎふ野菜ファーストプロジェクトとは？



- いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。



毎月17日は減塩の日
1日の食塩摂取量
目標値は
男性:7.5g未満
女性:6.5g未満



ぎふ健康推進室
@kenko_gifu



清流の国ぎふ健康経営優良企業2022

本年度、優良企業として表彰された企業3社の取組みのポイントをご紹介します！
※各企業の詳しい取組みは、「清流の国ぎふ健康づくりフォーラム」をご覧ください。
<https://kenko-forum.pref.gifu.lg.jp/> (HPは令和3年3月31日まで公開)



第一生命保険株式会社 岐阜支社

POINT

- ①健康管理アプリの活用で、毎日歩数を数え、増やしていく取組みが定着
- ②別の営業拠点の内勤職同士が自由に話せる場をオンラインに創出
- ③自治体と連携し、がん検診の大切さをPR

高山信用金庫

POINT

- ①健康診断と人間ドックの高い受診率と補助
- ②さまざまなクラブ・サークルで職員同士が運動を通じて交流を測れる
- ③子育て中の職員をサポートする「企業内家庭教育研修」

株式会社 アルファ・パートナー

POINT

- ①健康づくりについて話すランチミーティングを実施
- ②担当者から禁煙に挑戦し、社内の喫煙者ゼロを達成
- ③子連れ出勤を認めるなど仕事と家庭の両立支援を実施