



# あなたのこころの健康を サポートします

## こころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、だれでもかかる可能性があるため、ストレスと上手につきあう暮らし方を心がけることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

問 合 各健康福祉センター(4面健康ガイド参照)



### こころの病気とは?

悩みや強いストレス状態が続くことで精神・体の働きが不安定になり、日常生活に支障が出てしまう病気のことです。うつ病・パニック障害・睡眠障害など様々な種類があります。

まずは、自己チェック(下表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

### こんな状況が続いていたら相談を

サイン	
自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするのにも元気が出ない
	イライラする・怒りっぽい
	理由がないのに不安な気持ちになる
	気持ちが落ち着かない
	胸がドキドキする・息苦しい
	何度も確かめないと気がすまない
	周りにだれもいないのに人の声が聞こえてくる
	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
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い	
体に不自然な傷がある	

出典:「こころの病気の初期サイン」(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」)を加工して作成

### その悩みを相談してみましょう

こころ・体の不調は、ひとりで抱え込まずに、家族・友人・知人などの信頼できる人やかかりつけ医に相談してみましょう。また、健康福祉センターでは、精神科医によるうつ相談(予約制)・保健師による相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

### こころの健康お役立ちサイト

#### 厚生労働省「こころの耳」

こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



#### 厚生労働省「こころもメンテしよう」

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



#### 国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。



### こころの健康づくり講座

とき = 1月13日 14時~16時 ところ = グリーンホール2階ホール  
内容 = 講義「家庭・職場でこころに生きるコツ」 講師 = スポーツドクター 辻秀一 定員 = 150人  
申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



辻秀一

問 合 志村健康福祉センター 3969 - 3836

# 生活習慣を見直し糖尿病を予防しましょう

日本では、生活習慣・社会環境の変化に伴い、糖尿病の患者数が急速に増加しています。令和4年度の板橋区国民健康保険特定健康診査結果では、糖尿病を患っている・糖尿病の疑いがある方は、約4人に1人います。また、国民健康保険被保険者1人あたりの糖尿病に関する医療費は、東京都全体の平均額を上回っています。

糖尿病の予防には、生活習慣を改善し、適正体重を維持していくことが大切です。定期的に健診などを受け、早期発見に努めましょう。

### 糖尿病とは

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量・働きが低下し、血液中のブドウ糖の高濃度状態が慢性的に続く病気です。

糖尿病の発症には、肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与していると言われています。

### 深刻な合併症

糖尿病の初期には自覚症状がありませんが、高血糖状態を放置していると、全身の血管が損傷を受け、糖尿病網膜症・糖尿病神経障害・糖尿病腎症など重篤な合併症を引き起こす恐れがあります。また、合併症の進行により、失明したり透析治療が必要になったりすることがあります。このほか、動脈硬化の進行により、脳梗塞・心筋梗塞などを発症し、生命の危険が生じる恐れがあります。



### 糖尿病を予防する生活習慣

生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。適正体重を知り、体重を管理する BMI(肥満判定の国際基準 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))の標準は、18.5~25.0未満。

甘いもの・脂っこいものとりすぎに注意し、野菜をしっかり食べ、バランスの良い食事を心がける

お酒はほどほどに、週2日は休肝日にする

毎日の生活でプラス10分歩く

ストレスをためないようにし、休息・睡眠をしっかり取る

年に一度は健診を受けて、血糖値を把握する

### 区民健康なんでも相談

各健康福祉センターの保健師・管理栄養士が、健診結果の見方や食事・生活習慣の改善方法などの相談に応じています。気軽にご相談ください。

問 合

各健康福祉センター  
(4面健康ガイド参照)







Top left panel containing a white square placeholder, a blue rounded rectangle, and a blue rounded rectangle with a pencil icon.

Blue rounded rectangle with a fountain pen nib icon.

Light blue horizontal bar.

Light blue horizontal bar.

Light blue horizontal bar.

Light blue horizontal bar.

Central panel with two columns of horizontal bars and icons. Includes 'FAX' icons, a group of people icon, and a person icon.

Light blue horizontal bar.

Light blue horizontal bar.

Blue rounded rectangle with a heart icon.

White rectangular area with a blue border.

Light blue horizontal bar.

Light blue horizontal bar with a person icon.

Bottom right panel featuring the title 'いたばし子育て広場' (Itabashi Child-rearing Plaza), a profile picture of a woman, a blue speech bubble, a white text area with a blue border, and a blue horizontal bar.

