

こころの健康づくり



こころの健康

■増える"こころの病気"

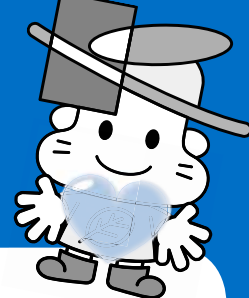
医療機関でこころの病気を治療する人の数は、近年急激に増加。全国で320万人を超え、日本人の約40人に1人の割合となっています(平成23年)。
また、生涯を通じると5人に1人がこころの病気を経験するともいわれ、誰もがかかる可能性があると言えます。

■理解を深める

こころの病気は、治療すれば回復し得る病気です。
正しい理解を深めるとともに、日頃から「こころの健康」に気を配りましょう。



生活や環境の変化の多い季節を前に、
こころの健康を見つめ直してみませんか。
詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042



こころの病気のサイン

体調や行動の変化など、「病気のサイン」を見逃さないことが大切です。

■さまざまなサイン

自分自身では気付きにくい場合もありますので、家族や友人など周りの人たちが気を配ることも大切です。



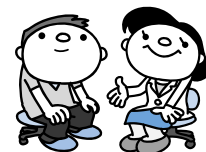
身体症状
眠れない
疲れが取れない
食欲がない
肩凝り・頭痛



精神症状
楽しめない
興味が湧かない
考えがまとまらない
訳もなく悲しい

■サインに気付いたら

気になる症状が続く場合は、医師やカウンセラーなどの専門家、地域の相談機関などに早めに相談しましょう。



ストレス

こころの病気のきっかけの一つである「ストレス」。
ため込まずに上手に付き合ひましょう。

■ストレスの要因

環境面 天候、騒音など	身体面 病気、睡眠不足など
心理面 不安、悩みなど	社会面 人間関係、仕事など

■日頃からのセルフケアを

豊かな人間関係を築く

ストレスにみまわれても、家族や友人が支えとなります。

生活習慣を整える

バランスの取れた食生活や十分な睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心掛けましょう。

自分自身をよく知る

自分の性格や考え方を知り、時には物事の見方を変えてみましょう。



■ストレスの解消法

会 話	一人でため込まず、家族や友人に話を聞いてもらいましょう。
気分転換	趣味やスポーツでリフレッシュを図りましょう。
休 息	緊張をほぐし、心身を十分に休めましょう。



こころの相談窓口

電話や窓口で相談を受け付けています。
気軽にご利用ください。

■区役所

精神相談窓口

精神疾患などでお困りの方やご家族を対象に、精神保健福祉相談員が相談に応じます。

相談時間 8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日を除く)

詳細 保健福祉課保健支援係(1階5番窓口) ☎889-2042

■札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)

こころの健康づくり電話相談 ☎622-0556【相談専用】

相談内容に応じ、適切な関係機関や相談機関の情報提供も行っています。

相談時間 9時～17時(土・日曜、祝・休日を除く)

特定相談 ☎622-0556【相談専用】

思春期におけるこころの相談や社会的引きこもり、依存症などの相談に無料で応じています(予約制)。

相談時間 9時～17時(土・日曜、祝・休日を除く)

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

相談時間 17時～21時(土・日曜、祝・休日は10時～16時)

詳細 札幌こころのセンター

(中央区大通西19丁目 WEST19 4階) ☎622-0556