

詳細三次調査 健康調査結果

私たちは生活の中で、知らず知らずのうちにストレスを感じています。災害による環境の変化によっても、私たちの心身は影響を受けるものです。たとえば、悲しみ、落ち込み、意欲・関心・集中力の低下、怒りっぽさなどの「こころへの影響」、不眠、心臓のドキドキなど「身体への影響」があらわれます。時々、自分のこころと身体の状態を振り返り、アドバイスを参考にしてみてください。

睡眠・こころの健康・気持ちの明るさ

健康調査でご回答いただいた結果に基づいて、睡眠が十分にとれているかを「睡眠」、こころの全体的な健康さを「こころの健康」、気持ちが明るく、喜びや関心を持って生活できているかを「気持ちの明るさ」で表しました。

うまく日常生活が送れない場合は、専門家に相談することをご検討ください。相談窓口もございますので、こころの健康で気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

(※連絡先は右下をご覧ください。)

なお、調査票の内容に関して、こちらからご連絡を差し上げることがあります。

| | |
|---|----------|
| 睡眠 | コメント |
|  | 良好です。 |
| こころの健康 | コメント |
|  | 注意が必要です。 |
| 気持ちの明るさ | コメント |
|  | 良好です。 |

 注意が必要  良好

調査票回答日：2021年7月20日
3：三次調査票（生活・食）

睡眠

睡眠の状態は良好でした。
この状態を維持できるように努めてください。

こころの健康

問診票の結果からは、こころの健康を保つことが難しいときがあるようです。つらさを感じたり、日常生活に支障を感じる場合は、医師に相談することをお勧めします。

気持ちの明るさ

問診票の結果からは、気持ちを明るく保って、喜びや関心を持って生活できているようです。
この状態を維持できるように努めてください。

しっかり睡眠をとる



適切な睡眠時間をとりましょう。眠る前にリラックスすることを心がけたり、いつもより疲労を感じているときは早めに就寝しましょう。夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎなどは体内時計を乱してしまいます。同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大切です。

それから、日中に太陽の光を浴びたり、適度な運動をすることも有効です。また、眠りやすい環境づくりも大切です。暗くて静かな場所になるよう寝る場所を整えましょう。



お酒を飲みすぎない

なかなか眠れない、嫌なことを忘れたいなどの理由でアルコールの力を借りるのはよくありません。徐々に飲酒量が増え、身体の病気を招いたり、アルコール依存症になる場合があります。ストレスを紛らわせるために飲酒することは控えましょう。

飲酒量には個人差がありますが「<<一日一合まで>>」を目安とし、休肝日を設けるよう心がけましょう。



リラックス法 ストレスの対処法を持つ

ストレスで緊張感や不安感が高まっているとき、その中にいるとそのことに気がつきにくいところがあります。時々、自らを振り返って、ストレスがたまっていることに気がついたら、適度な休養をとったり、音楽、読書、スポーツ、旅行など、自分にあった趣味を見つけて上手に気分転換をはかりストレスをためないようにこころがけましょう。入浴、アロマセラピー、呼吸法など、自分なりのリラックス法を持つようにしましょう。

周囲とコミュニケーションを とるようにしましょう



悩み、憂うつなこと、不安なことがあれば、親しい人や信頼できる人に話をしましょう。話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなったり、整理されることがあります。

また、サポートする人は孤立している人がいないように気を配りましょう。

【こころの健康・睡眠についてのご相談窓口】

☎ 022-273-6017 脳と心の調査支援担当

(9時～16時、土・日・祝日休み)