



健康長寿日本一とちぎを目指そう！

～こころの健康づくり～

ストレスをためないようにしよう！

こころの健康を保つためには、ストレスと上手につきあうことが大切です。
まずは、ストレスチェックをして今の状態を確認しませんか？

最近1ヶ月間のあなたの状態について伺います。最も当てはまるものに○をつけてください。

1	①	ひどく疲れた	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	②	へとへとだ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	③	だるい	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
2	④	気が張り詰めている	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑤	不安だ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑥	落ち着かない	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
3	⑦	ゆううつだ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑧	何をするのも面倒だ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑨	気分が晴れない	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった

判 定

ほとんど
なかった **1点**

ときどき
あった **2点**

しばしば
あった **3点**

ほとんど
いつもあった **4点**

①～③の合計 12点 ④～⑥の合計 11点 ⑦～⑨の合計 10点 以上の方
総合計が27点以上の方

高ストレス状態です！



栃木県

ストレスは早めの対処が大切です。

自分のストレスサインを知り、早めの「セルフケア」をしよう！



ストレスとは？
 ストレスという用語は、物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。

ストレスサインの例（その人特有のサインもあります）



こころのサイン
 活気の低下、イライラ、不安、抑うつ
 （気分の落ち込み、興味・関心の低下）など



行動のサイン
 飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、
 ヒヤリハットの増加など



からだのサイン
 体のふしふしの痛み、頭痛、肩こり、
 腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、
 食欲低下、便秘や下痢、不眠など

とくに、何かに向かって
 頑張っているときほど、
 ストレスに気づきにくい
 ものです。

自分に合った「セルフケア」を見つけましょう！

ストレスと上手につきあうには、自分のストレスサインを知り、休養や気分転換等の「セルフケア」をして、早めの対処をすることが大切です。

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持するなど、まず毎日の生活習慣を整えることが重要です。また、リラックスできる時間を日常生活の中に持つこともいいですね。ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、**自分にあった対処方法を見つけましょう。**



セルフケアとして適さないもの

喫煙 飲酒 ギャンブル

身体活動（運動）について

身体活動を増やすことは、気分転換やストレス解消につながり、こころの健康にとっても有効であることがわかっています。また**あと10分身体活動を増やすことで、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。**

今日から、あと10分身体を動かしてみませんか？

毎日の生活に「+10」の習慣を！

たった
10分
プラス
するだけ！

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

ここがポイント

体力の維持向上を目的に実施される運動だけではなく、日常生活における労働、家事、通勤・通学等の生活運動も重要とされるようになりました。そのため、現在では**身体活動（運動＋生活運動）量を増やすことが重要**となっています。

睡眠について

厚生労働省から平成26年3月に「睡眠指針2014」が発表されました。この指針によると、**睡眠不足や睡眠状態の悪化はこころの健康だけでなく、生活習慣病のリスクを高めるとされています。**

睡眠不足ぐらいと思わずに、良い睡眠をとるように心掛けてみませんか？

睡眠12か条 ～健康づくりのための睡眠指針2014～

- ① 良い睡眠でからだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみを抱えずに専門家に相談を。



休養について

休養には、2つの側面があります。

1つは「休む」こと・・・仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどすことです。

2つ目は「養う」こと・・・明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めることです。

健康づくりのための休養指針（平成6年5月 厚生省）

生活に
リズムを

- 早目に気付こう、自分のストレスに
- 睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
- 入浴で、からだもこころもリフレッシュ
- 旅に出掛けて、こころの切り換えを
- 休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止

ゆとりの時間で
みりある休養を

- 1日30分、自分の時間をみつけよう
- 活かそう休暇を、真の休養に
- ゆとりの中に、楽しみや生きがいを

生活の中に
オアシスを

- 身近な中にもいこいの大切さ
- 食事空間にもバラエティを
- 自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹を

出会いときずな
で豊かな人生を

- 見出そう、楽しく無理のない社会参加
- きずなの中ではなくむ、クリエイティブ・ライフ

もしも、眠れない日が続いたり、不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは、大きすぎるストレスで、調子を崩してしまっているかもしれません。そんなときは、こころの専門家に相談しましょう。

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	開設時間	定休日	備考（特徴など）
こころとからだの健康（うつ病などの精神疾患や身の不調など）	精神保健福祉センター	栃木県	028-673-8785	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	県西健康福祉センター	栃木県	0289-62-6224	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	県東健康福祉センター	栃木県	0285-82-2138	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	県南健康福祉センター	栃木県	0285-22-6192	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	県北健康福祉センター	栃木県	0287-22-2259	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	安定健康福祉センター	栃木県	0284-41-5895	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	今市健康福祉センター	栃木県	0288-21-1066	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	栃木健康福祉センター	栃木県	0282-22-4121	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	矢板健康福祉センター	栃木県	0287-44-1297	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	烏山健康福祉センター	栃木県	0287-82-2231	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
	宇都宮市役所	宇都宮市	028-626-1114	8:30-17:15	土日祝 年末年始	精神保健福祉相談に応じています。
栃木産業保健総合支援センター	独立行政法人労働者健康福祉機構	028-643-0685	13:00-17:00	土日祝	労働者の気分の落ち込み、イライラ、不安、なんとなく続く不調等はお気軽に御相談ください。	
仕事や職場	母子家庭等就業・自立支援センター	栃木県（財団法人栃木県母子寡婦福祉連合会に委託）	028-665-7806	9:00-17:00	月祝	母子家庭等の就業や生活・法律に関する相談
	中小企業労働相談	栃木県（宇都宮労政事務所）	028-626-3053	8:30-17:00	土日祝 年末年始	
	中小企業労働相談	栃木県（小山労政事務所）	0287-22-4032	8:30-17:00	土日祝 年末年始	
	中小企業労働相談	栃木県（太田原労政事務所）	0285-22-4158	8:30-17:00	土日祝 年末年始	
	中小企業労働相談	栃木県（足利労政事務所）	0284-41-1241	8:30-17:00	土日祝 年末年始	
	インターネット労働相談	栃木県		いつでも受け付けます	なし	http://www.pref.tochigi.lg.jp/f06/question/shigoto/roudou/1290047047637.html
	なんでも相談ダイヤル	日本労働組合総連合会栃木県連合会（連合栃木）	0120-154-052	9:30-17:00	土日祝 年末年始	労働相談がメインとなります。
	働く人の生活相談センターとちぎ	連合栃木下都賀地域協議会	0285-28-2969	10:00-17:00	土日祝 年末年始	
とちぎ労働相談センター	栃木県労働組合総連合（県労連）	028-653-1429	10:00-18:00	土日祝 年末年始		
経済問題	栃木県消費生活センター	栃木県	028-625-2227（相談専用）	9:00-17:00	土日祝 年末年始	消費生活に関する相談を専門の資格を持った相談員がお受けします。※土曜日は電話相談のみ
	生活保護に関する相談 県東健康福祉センター 県南健康福祉センター 県北健康福祉センター	栃木県	県東 0285-82-2138 県南 0285-21-2216 県北 0287-23-2171	8:30-17:30	土日祝 年末年始	生活保護に関する相談
	各市福祉事務所					
	経営安定特別相談窓口	最寄りの商工会・商工会議所			土日祝 年末年始	連鎖倒産の危機や、資金繰りの目途が立たないなどの理由により経営難に直面している中小企業の方は、経営建て直しのための相談を無料で受けることができます。



お問合せ先

栃木県保健福祉部健康増進課
健康長寿推進班

電話：028-623-3094 FAX：028-623-3920

