



気づいてください！体と心の限界サイン

あなたは、気分が落ち込んだ時やからだに不調がある時に悩みを相談できる人や機関がありますか？親しい人との会話はストレスの軽減に役立ちます。症状によっては、医療機関などの専門機関の早期利用をおすすめします。

☎精神保健グループ ☎3987 - 4231

●この健康特集展示 2月27日(土)～3月25日(木) 中央図書館<関連図書<の展示、リーフレットの配布。

3月は東京都自殺対策強化月間です「自殺防止！東京キャンペーン」下記の通り特別相談を実施します。

相談窓口	電話番号	相談日時
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～	☎0570 - 087478	3月23日(火)～27日(土) 24時間
自殺予防いのちの電話	☎0120 - 783 - 556	3月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時 (上記以外の日は午後4～9時)
フリーダイヤル特別相談(東京自殺防止センター)	☎0120 - 58 - 9090	3月6日(土)午前0時～8日(月)午前2時30分
自死遺族のための電話相談(全国自死遺族総合支援センター)	☎3261 - 4350	3月18日(木)～22日(月) 午前11時～午後7時※21日(日)は午後5時まで
自死遺族傾聴電話相談(グリーンケア・サポートプラザ)	☎3796 - 5453	3月9日(火)～12日(金) 正午～午後4時
多重債務110番(東京都消費生活総合センター)	☎3235 - 1155	3月1日(月)・2日(火) 午前9時～午後5時
よりそいホットライン	☎0120 - 279 - 338	24時間年中無休
東京都福祉保健局公式LINEアカウント 「相談ほっとLINE@東京」	LINEアプリで 「相談ほっとLINE@東京」と検索	毎日午後3～10時(受付は午後9時30分まで)

自宅でできる生活不活発発病の予防

生活不活発発病とは「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心と体の機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。

☎介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2433

●予防のポイント

①運動に限らずなるべく動く

下表を参考に、家事動作も運動と思って行ってみましょう。

行動	消費カロリー(Kcal)	歩数(歩)
ウォーキング	33	1,000
電気掃除機かけ	33	1,000
雑巾がけ	49	1,500
窓ふき	40	1,200
洗濯干し、取り込み	35	1,100
食事作りと後片付け	27	900

※カロリー消費は60kgの人が10分間行った目安(出典…オリンパス健康保険組合)

②生活の中でできることを継続的に行う

生活の中でやりたいことや役割があると、活動する機会も増えて気持ちも元気になる。昔はやっていたけれどやらなくなったことや、こんな時だから新たにやってみたいことなどを、じっくり考えてみましょう。

(例)

- こだわりの料理を作った
- 買ったけれど読んでいなかった本を読んだ
- 庭をきれいにした
- マスクを作ってプレゼントした
- オンラインで会話をした

③心と体を刺激する

◇料理…冷蔵庫の中を見て献立を考えたり、工程を考えながら料理をしたりすると、脳が活性化されます。たまには料理本を見て凝った料理を作ると、さらに脳活動がアップします。

◇掃除…掃除は運動負荷の高い家事です。あえて利き手ではないほうの手を使ってみると、脳や体を刺激します。

◇買い物…体力を維持する身体活動です。いつもと違う道を通ったり、違うお店に行ったりすると、脳も刺激されます。

(参考…(一社)東京都作業療法士会)



女性が元気でいられるために

～3月1～8日は女性の健康週間です～

区ではライフステージごとにかわる女性の心身の状態に応じた健康支援を行っています。

女性の健康週間にあわせた取り組み

●女性の骨太健診…毎月1回水曜日 午前中 池袋保健所◇骨密度測定を含めた健診と健康講座◇20～39歳の方◇40名
☎電話で予約専用 ☎3987 - 4244へ※先着順。

女性の「やせ」と食事について

最近、若い女性の「やせ」が増加しています。やせたい願望のために極端なダイエットをしたり、忙しい毎日でも偏った食生活を続けてしまう方が多いのが現状です。「やせ」は貧血、日常の体調不良や体力低下、また、不妊や低体重児の出産、将来的な骨粗しょう症の原因など様々なリスクをかかえやすくなります。ご自身の適正体重と食事を確認しましょう。

◇適正体重…BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 低体重(やせ)…18.5kg/m²未満
- ふつう…18.5kg/m²以上25kg/m²未満
- 肥満…25kg/m²以上

◇食事…1日3食を基本とし、主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜・海藻など)を揃えましょう。お弁当や外食の時も量が少なくてもなるべく主食・主菜・副菜を揃えるように心がけましょう。

◇適度な運動…体を動かすことは生活習慣病や骨粗しょう症に有効です。また、ストレス発散にもつながり、こころの健康にも良い影響を及ぼします。適正な体重管理とともに健康的で美しい体をめざしましょう。仕事、家事の合間に少しずつ続けられるものを。まだ若いからと油断せず、もう年だからと諦めないでください。

がん検診を受けましょう

早期発見のために20歳になったら子宮頸がん検診(30・36・40歳の方はHPV検査併用子宮頸がん検診を実施)を、40歳になったら乳がん検診を定期的に受けましょう。

☎地域保健課 ☎3987 - 4660

としま鬼子母神プロジェクト

出産前からの切れ目のない支援の仕組みを築き、一人ひとりの女性のライフプラン形成を支援し

て、安心して子どもを産み育てられる地域社会の実現を目指した取り組みをしています。

●「としま見る知るモバイル」…健康・結婚・妊娠・出産・子育てに関する情報を配信しています。

●池袋保健所健康情報スペース「鬼子母神 plus」…健康や仕事、子育てについて考えるきっかけやライフプランを考える力を育むサポートとして、こころとからだの健康情報や子育て情報を発信しています。

●女性のための専門相談…毎月1回、水曜日午後 池袋保健所◇女性特有の疾患や月経についての相談、将来の妊娠に備えたアドバイスなど、産婦人科医(女性)、助産師、保健師、栄養士がトータルでサポート◇おのおのね40歳までの女性◇5名(保)定員あり。要予約。

☎電話で健康推進課 ☎3987 - 4174へ※先着順。

健康チャレンジ！に参加しましょう

健康プログラムに参加するごとにポイントを貯めることができます。

貯めたポイントをマイレージカードと交換して、協賛店でサービスが受けられます。体を動かすことは生活習慣病や骨粗しょう症の予防、ストレス発散にもつながり心と体の健康にもよい影響を及ぼします。ぜひ、参加してください。

☎地域保健課 ☎3987 - 4660