

しずおか健康長寿財団

だより 22

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

○「第21回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。この美術展は「ねりんピック富山2018」の選考会も兼ねています。

参 加 資 格	昭和34年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出 品 作 品	出品者により創作された未発表作品
出 品 料	1作品2,000円（1人1部門につき1点、複数部門出品可）
出品申込締切	平成29年10月31日（火）＊当日消印有効



前回の写真の部県知事賞の作品

優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。
お申込みいただいた全作品を
平成30年1月19日（金）～28日（日）の間、
静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。

【問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL：054-253-4221

○活躍しています！ しずおか健康づくりサポーター

しずおか健康長寿財団内に事務局を置く「しずおか健康いきいきフォーラム21」は、官民59組織（医療関係、福祉関係、経済関係、マスメディア、行政機関等）で構成し、平成14年8月の設立以来、県民総参加の健康づくり活動を推進しています。フォーラム21では、健康づくり活動に積極的な企業・団体を「しずおか健康づくりサポーター」に認定し、平成29年7月末現在で登録数は130社・団体、店舗数にして2,384店舗となっています。

サポーターの主な活動は、県内学校等からの要請に応え、直接学校等へ出向いてサポーターの特色を出した「健康づくり教室」の開催のほか、健康づくりイベントに出展して自社の健康づくりへの取組の紹介、静岡県やフォーラム21が作成したポスター、チラシの事業所・店舗内への掲示など、県内各地で多彩な活動を展開しています。

新たに「しずおか健康づくりサポーター」への登録を希望する企業・団体は「しずおか健康いきいきフォーラム21」（Tel 054-253-4221）までお問い合わせください。



幼稚園での健康づくり教室（食育体験学習）

こころの声聞いていますか？

－気づきのポイント－



早野 雅代

浜松健診センター
保健師

「メンタルヘルス」という言葉をご存知でしょうか？

「メンタルヘルス」を直訳すると、「心の健康」となります。家庭でも社会でも常に多くのストレス要因（ストレッサー）にさらされている現代人にとって、メンタルヘルスを良好に保つことは容易ではありません。日頃から自分の心の状態に注意を向け、ケアすることが大切です。

今回は自分の心の声のきき方のポイントについてお話します。

自分の特徴を知る

自分がストレスをためやすい性格、考え方を持っているかどうか、確認しましょう。これらの性格や考え方は、良い面と悪い面を持っていますので、自分の性格傾向を知り、良いほうに活かすことが大切です。

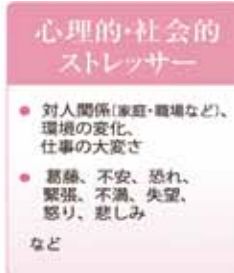
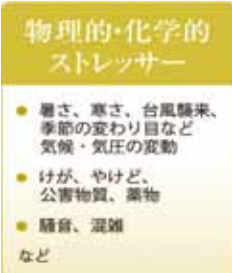
ストレスをためやすい性格

- ・心配性で神経質
- ・完璧主義傾向
- ・何事にも几帳面すぎて、融通が利かない性格
- ・自己評価が低く、いつも強い劣等感を持っている
- ・競争心が強く、負けず嫌い
- など



ストレス要因(ストレッサー)に気づく

ストレッサーとは、心と体にかかる外部からの刺激のことです。ストレッサーには、「物理的・化学的ストレッサー」「生理的・生物的ストレッサー」「心理的・社会的ストレッサー」があります。



ストレス反応に気づく

ストレッサーによって引き起こされるストレス反応は、身体面・心理面・行動面に現れてきます。これらのストレス反応が長く続く場合には、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。



早い段階で異常に気づき、早めに対応し、適切な治療を受ければ、軽症のうちに回復することができます。しかし、サインに気づけなかったり、無視していると、うつ病をはじめとする本格的な心の病気を発症することになってしまいます。自分の心の声をきいてみてください。どんな声がきこえてきたでしょうか？

メンタル不調に気づく

代表的なメンタルヘルス不調には、うつ病・不安障害・パニック障害・不眠症・適応障害などがあります。抑うつ感や倦怠感、不安感、不眠などが続くときは、産業保健スタッフやかかりつけ医、精神科、心療内科に相談しましょう。

《自覚できる変化》

- ・憂うつな気分になることが多い
- ・寝つきが悪い
- ・何にも興味がわかず楽しくない
- ・食欲がない
- ・人に会いたくない



《周囲から見た変化》

- ・仕事の能率が低下した
- ・仕事のミスが増えた
- ・遅刻/早退/欠勤があった
- ・挨拶や付き合いを避けるようになった
- ・口数が少なくなった（または多くなった）
- ・些細なことで腹を立てたり反抗するようになった



よいクルマ、よいサービス



VELLFIRE



トヨタレンタリース

高台店 ☎ 0120-56-6650
浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097
天王店 ☎ 0120-10-2234
磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211

元城店 ☎ 0120-01-0071
雄踏店 ☎ 0120-51-5227
掛川店 ☎ 0120-71-0095

ネットで簡単予約!! <http://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00～20:00 年中無休（時期により短縮営業の場合あり）