

新年度がスタートし、2ヶ月が経ちましたが、皆さん、体調はいかがでしょう・・・新たな所属で、あるいは自分の身近な方の異動により、新たな環境で仕事を始めていることと思います。

「さあ新年度だ！とはりきっている方」、「なんとなく元気が出ない方」など、色々ではないでしょうか。環境が大きく変化するこの時期は、心身の調子を崩しやすい時期ですので、十分気をつけてください。

◎心と体は、とても密接な関係があります

例えば

- ◆食欲がない
- ◆胃が痛む
- ◆便秘や下痢
- ◆だるい
- ◆めまい
- ◆肩こり
- ◆頭痛
- ◆動悸
- ◆眠れない



このような症状はありませんか。

いろいろな病院で検査を受けても異常がない・・・実は、心の不調が原因だった、ということが少なくありません。逆に、体の病気があることで、不安な気持ちになる、不眠やイライラ、集中力や記憶力の低下、億劫さを感じる、などがあります。そのため、「心」と「体」の両面を考えたケアが大事になります。

◎日常のセルフケア

- 食事のバランス・十分な睡眠・適度な運動を心掛ける
- 自分流の気分転換やストレス解消法を見つける
- 定期的に「ストレスのセルフチェック」※1をする
- 自分の健康を見直す機会として定期健康診断や各種ドック等の機会を活用する。

サポーターになろう、増やそう！

健康づくりは、本人だけの問題ではなく、周囲のサポートが大事です。

お互いに支え合うとともに、行き詰まった時に話せる人、相談し合える仲間を増やしましょう。

気になったときは・・・

- 「心の健康相談」※2を利用する
- 「健康相談」※3を利用する
- 医療機関を受診する

※1 ストレスのセルフチェック：中央労働災害防止協会HP（疲労蓄積度チェック・職業性ストレス簡易評価）参照。

※2 心の健康相談：専用電話 011-530-6206 又は011-563-4241 へ。

※3 健康相談：道庁別館での定例健康相談、巡回保健健康相談については、下記へお問合せください。

熊本地震から約2か月。

家族・親戚・知人・友人が被災されたなどで、心を痛めている方がいらっしゃると思います。

また、★安否確認に被災地へ行った方

★被災者支援活動（仕事やボランティアなど）を行ってきた方

などは、大変な状況を目の当たりにし、戻ってきた後に体調を崩す方もいらっしゃいます。

- 何となく疲れがとれない
 - 眠れない・眠りが浅い
 - 気分の高揚感が収まらない
 - やる気が出てこない など
- } 以前と違うと感じたら、早めに相談をしましょう。