

9月10日～16日は自殺予防週間 ～しっかり睡眠をとれていますか？～



▲ ホームページ

睡眠は、こころの健康に深く関わっています。「量」「リズム」「質」を意識して、良い睡眠をとしましょう。

①「量」で睡眠不足を防ぐ

中高生は8時間以上、成人は6時間以上の睡眠時間を確保しましょう。高齢者は、床上時間を8時間未満にすることが推奨されています。

②「リズム」を整える

毎朝決まった時間に起きて朝食をとることで、体内時計がリセットされます。また、夜遅くのブルーライトは寝つきを悪くするため、注意しましょう。

③睡眠の「質」を高める

適度な運動は、睡眠の質を向上させる効果があります。

(参考：厚生労働省「睡眠チェックシート」)

専門の無料相談窓口

【ホットとサポートふくい電話相談】

月曜日～金曜日 9時～17時 ☎ 26-4400

その他の相談窓口はホームページをご確認ください。

心の健康度をチェックしてみましょう

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ひどく疲れを感じる
- ⑥よく眠れなかったり、眠りすぎたりすることがある
- ⑦死について何度も考えることがある
- ⑧自殺について考えることがある
- ⑨最近、ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

※①～⑤のうち2つ以上、または⑥～⑨のうち1つ以上に該当する場合は、こころの健康への注意が必要です。専門家への相談をお勧めします。
(出典：福井県・福井県医師会作成「心の健康度自己評価票」)

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023

栄養ひとくちメモ



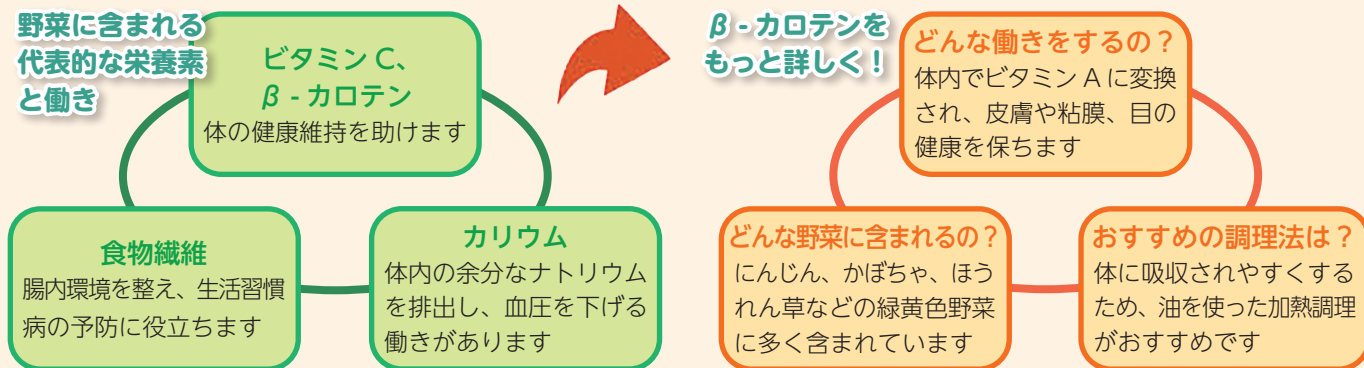
8月31日は野菜の日

8月31日は、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。野菜の日をきっかけに、毎日の食事に野菜をプラスして、健康づくりに取り組みましょう。

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023



▲ ちょい足し健康レシピはこちら



福井県民の1日の野菜摂取量 (20歳以上)

男性	平均 243g (全国 278g)
女性	平均 254g (全国 264g)

福井県民の野菜摂取量は、男女ともに目標量である1日 350gに達していません。今より毎日、野菜をもう一皿プラスして食べることを意識しましょう。「令和4年県民健康・栄養調査」より



▲ 1日の目標量 (350g) の目安

野菜の摂取量を増やすポイント

- ①カット・冷凍野菜を活用する
手軽にサラダや炒め物、スープに取り入れましょう。
- ②ゆでる・煮る・炒める
加熱してかさを減らすと、たくさん食べられます。
- ③常備菜を作り置きする
忙しいときでも野菜を一皿プラスできます。
- ④野菜ジュースを活用する
野菜不足を感じる時に便利です。果汁が多いものは糖質の摂り過ぎに注意しましょう。

認知症かな？まずは早期発見！ 症状に気づいたら相談を

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力に障害が起こり、社会生活や対人関係に支障をきたす状態（およそ6カ月以上継続）を指します。認知症は、周囲の人が早期に症状に気づき、かかりつけ医に相談したり、もの忘れ外来などの医療機関を受診することが大切です。

問合せ あわら地域包括支援センター（健康長寿課内） ☎ 73-8046

「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違い（一例）

項目	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる（例）朝食メニュー	全てを忘れる（例）朝食を食べたこと自体
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	自分で努力して見つけようとする	誰かが盗んだと人のせいにする
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	徐々に進行する	進行する



困りごとの例

- ・認知症かもしれないが、病院に行きたがらない
- ・認知症の治療を中断しており、症状の進行が心配
- ・認知症と診断されたが、介護サービスの利用にうまく結びつかない
- ・認知症と思われる症状が強く、どのように対応すべきか困っている など



▲ 認知症について

認知症の予防

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。野菜や果物、魚介類を豊富に使ったバランスの良い食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身に付けるなど、生活習慣の改善が認知症の予防に効果的です。

「認知症初期集中支援チーム」とは

認知症は、早期に受診しないことで症状が悪化したり、進行したりする恐れがあります。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医師や保健師、社会福祉士などの専門職がチームで支援しています。

相談窓口は、健康長寿課内の「あわら地域包括支援センター」です。認知症や介護に関する困りごとや不安などの解決に向けてサポートします。

家族介護者交流事業（元気回復事業）

認知症を含む要介護者を介護する家族の心身の負担を軽減するとともに、介護者同士の交流を図るため、日帰り旅行や研修などを実施しています。講話や保健

師による健康チェックのほか、参加者同士で気軽に語り合う時間も設けています。

対象 要介護認定（要支援認定）を受けている人を介護している家族

参加費 内容によって異なります

申込み あわら市社会福祉協議会 ☎ 73-2253

認知症の人と家族の会 坂井地区つどい

テーマ「こんな時どうしたら？～毎日の介護に役立つ薬との上手な付き合い方～」を薬剤師と一緒に考えてみませんか。交流会もあります！

とき 8月29日（土）14時～

ところ 坂井市地域交流センターいねす

対象 認知症の本人、家族、専門職、地域の人など、どなたでも参加できます。

参加費 100円

問合せ 世話人代表 川崎 ☎ 78-5189