

# こころとからだの健康に関する 調査について

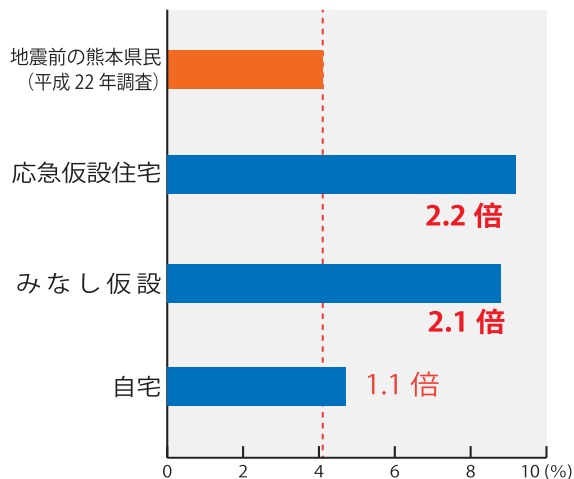


平成 29 年 3 月に、町民の皆さま（18 歳以上）にご回答いただいた「こころとからだの健康に関する調査」の結果について、一部をお知らせします。

住まいに関して、「プレハブ仮設住宅」や「みなし仮設住宅」では、神経過敏に感じたり、「落ち着かない」、「気持ちが沈みがち」などと答えた人の割合が、地震前の熊本県民全体の数値と比べて約 2 倍という結果となりました。

「つらい」、「きつい」ときは、一人で抱え込まず、誰かに相談してみましよう。また、こころの不調が深刻化する前に、身近な人がこころの不調に気づいてあげることも大切です。

## 【こころの不健康リスクが高い人の割合(益城町)】



## 引き続き、調査にご協力をお願いします

熊本県と熊本こころのケアセンターでは、平成 30 年 3 月から 4 月にかけて、プレハブ仮設住宅およびみなし仮設住宅に入居している 18 歳以上の人を対象に「こころとからだの健康に関する調査」を行います。

対象となる人には調査票が届きますので、ご協力をお願いします。調査後、必要に応じて町保健師や同センターによる家庭訪問や電話相談などを行います。

**提出期限：平成 30 年 4 月 20 日（金）**

## こころのケアに役立つ知識

地震の起こった 4 月 14 日、16 日が近づいてくると、当時のことを思い出して気持ちが不安定に

なったり、体調が悪くなったりすることがあります（「アニバーサリー反応」や「記念日反応」と呼ばれます）。アニバーサリー反応は誰にでも自然に起こり得るものなので、気持ちがザワついていても慌てず冷静に対処しましょう。

### <アニバーサリー反応の例>

- ・イライラする
- ・気持ちが沈む
- ・過敏になる
- ・動悸がする
- ・寝つきが悪い
- ・怖い夢をみる

### <アニバーサリー反応の対処法>

- ・起こり得る反応について知っておく
- ・趣味や運動などリラックスできることをする
- ・楽しい予定を入れる
- ・意識し過ぎず普段通りに過ごす
- ・こころの不調を感じた場合は地震に関するメディアを避ける

## こころの健康

### ●熊本こころのケアセンター

「地震の報道を見ると不安が強くなる」「気持ちが落ちて、頑張れない…」「眠れない」「地震のあと、お酒を飲む量が増えた」など…。家族からの相談もお受けしています。まずはお電話ください（個人の秘密は固く守られます）。

**相談専用電話 ☎ 385 - 3222**

**(月～金曜日 午前 9 時～午後 4 時)**

※熊本こころのケアセンターは、熊本地震で被災された方のこころの復興を支えるために熊本県が設置しました。町では、同センターと協定を結び、被災された方への心のケアを行っています。

### ●保健福祉センター はびねす ☎ 234 - 6123

- ・専門医によるこころの相談
- ・女性のこころとからだなんでも相談 託児有り。完全予約制。お気軽にどうぞ。