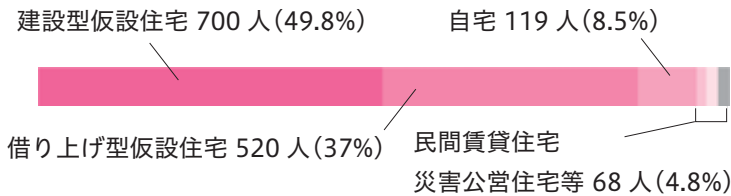


## こころとからだの健康に関する調査

昨年の3月～4月にかけて、熊本県と熊本こころのケアセンターが仮設住宅などに住む益城町民(18歳以上)を対象に実施した、「第3回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。

### 調査の概要

回答者数 1407人  
住まい(回答時)



### 回答内容

- ・飲酒の習慣は、県内全体の結果と比べて、「飲酒量が増えた」と答えた割合が多い状況でした。
- ・「神経過敏に感じる」「落ち着かない」「気持ちが沈みがち」等の項目では、当てはまる項目が一定の数を超えると、こころの健康リスクが高いと判断されます。建設型仮設住宅に住んでいる人では、前回の調査よりもこれらに該当する人たちの割合が若干増えており、地震前の熊本県民全体の数値と比べると2.3倍でした。また、借り上げ型仮設住宅に住む人でこれらに該当する人たちは、前回の調査に比べて、若干減少しているものの、地震前の熊本県民全体の数値と比べて1.5倍でした。今回の結果から、仮設住宅に入居する人たちは、依然としてこころの健康リスクが高い状況が続いていることがわかります。

こころの健康リスクが高い人の割合(益城町)



- ・PTSD(心的外傷後ストレス障害)症状が疑われる人の割合は、借り上げ型仮設住宅に住む人が、建設型仮設住宅に住む人や県内全体の借り上げ型仮設住宅に住む人と比較して、多い状況です。町の建設型仮設住宅に住む人については、県内全体の建設型仮設住宅に住む人の割合と変わりありませんでした。

### 第4回こころとからだの健康に関する調査

県と熊本こころのケアセンターは、仮設住宅に入居している人と災害公営住宅に入居している18歳以上の人を対象に「第4回こころとからだの健康に関する調査」を行います。

対象者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、熊本こころのケアセンターや町の保健師による家庭訪問、電話による相談などを行います。

提出期限 4月17日(金)

### 熊本こころのケアセンター

熊本こころのケアセンターでは、「気持ちが沈む」、「思い出したくないのに思い出す」、「眠れない、悪夢をみる」、「人に会いたくない」、「地震のあと、お酒を飲む量が増えた」など、本人や家族のこころの悩みについて相談を受け付けています。

相談専用電話 ☎ 385-3222

(月～金曜日 午前9時～午後4時)

### アニバーサリー反応

地震が起きた4月14日、16日が近づいてくると、当時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」などと呼ばれています)

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。

閩健康づくり推進課 ☎ 234 - 6123