

こころの健康について

こころの不調を見逃さないで！

現代はストレス社会と言われ、疲れからこころの病にかかる方が増えています。こころの健康を保つためには、こころの疲れを見逃さずに早めに対処することや、ストレスと上手に付き合うことが大切です。私たちは、多かれ少なかれストレスを抱えて生きています。ストレスを受けると、私たちのこころや身体は様々な反応を起こします。状況が改善したり、ストレスに対応できれば問題はありませんが、ストレスが過度であったり、慢性化すると仕事や生活に支障をきたすことがあります。大切なことは、こころや身体のストレスのサインに早めに気づいて適切に対処することです。

こころのサイン

- ・もの悲しく、憂うつだ
- ・気分が落ち込んでやる気がなくなる
- ・緊張感が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・不安感や焦燥感が強い など

身体のサイン

- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝早くに目が覚める
- ・集中力、記憶力、思考力が低下する
- ・食欲がなく食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・動悸や息苦しさなどを感じる
- ・下痢や便秘をしやすくなる など

★ストレスと上手に付き合いましょう

ストレスから完全に逃れることは出来ません。ストレスと上手に付き合うため、自分に合ったコントロール方法(セルフケア)を身につけましょう。

からだを動かす

運動には、ふさがちな気分を発散させたり、こころと身体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。



趣味を楽しむ

何かに打ち込んだり、気分転換することで、自分を癒す時間をつくりましょう。



話を聴いてもらう

困った時や辛い時に話を聴いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。家族や友人、信頼できる人に話してみましょう。話せる人がいない場合は、相談窓口にご相談ください。

考え方・見方を変える

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。考え方・見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。

一人で抱え込まず相談を

【相談窓口】

- ・こころの健康相談(精神科医師による相談)※予約制
台東保健所 保健予防課 : 3847-9405
浅草保健相談センター : 3844-8172
- ・東京いのちの電話 : 3264-4343
- ・東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～ : 0570-087478
- ・東京都夜間こころの電話相談 : 5155-5028



妊産婦の支援について

台東区は妊産婦さんを応援しています！

～妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援～

妊娠期	ゆりかご・たいとう	台東区に住民登録のあるすべての妊婦の方を対象に、出産や子育てのさまざまな相談や支援を行います。 ※面接終了後に育児パッケージ1万円分と、出産応援ギフト(5万円分)をお渡しします。
	妊婦歯科健康診査	台東区に住民登録のあるすべての妊婦の方を対象に、母子健康手帳交付時に区内委託歯科医療機関で利用できる受診票をお渡しします。 【問合せ】 台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 TEL 3847-9449
出産		
子育て期	産後ケア	出産後、区が委託する産科医療機関・助産院でケアやサポートを行います(費用負担あり)。 ● <u>宿泊型・日帰り型</u> ： 宿泊または日中滞在してママや赤ちゃんのケア、授乳相談や育児相談を受けることができます。 ● <u>外来型・訪問型乳房ケア</u> ： 実施施設の外来またはご自宅で助産師による授乳相談や育児相談等を受けることができます。
	こんにちは赤ちゃん訪問	赤ちゃんが生まれた、すべての家庭に保健師または助産師が訪問し、体重測定や育児相談、母子保健サービスの紹介などを行います。訪問終了後に子育て応援ギフト(10万円分)を申請できます。



この他にもさまざまなサポートがございます。お気軽にご利用ください！

【担当】 浅草保健相談センター TEL 3844-8177 FAX 3844-8178

台東保健所 保健サービス課 TEL 3847-9497 FAX 3847-9467

※事業内容が変更になる場合があります。各事業の申込方法等、詳しくは区ホームページをご覧ください。
上記へお問合せください。



「おまかせ予防接種！ワクチン・ナビ」 (通称「ワク・ナビ」) をご活用ください！

「おまかせ予防接種！ワクチン・ナビ」は、台東区の予防接種情報を提供するサービスです。

- ※登録料、利用料は無料です。ぜひご活用ください。
- ※通信費用は利用者負担となります。

【登録方法】 スマートフォン、携帯電話、パソコンから登録できます。

(2次元コードを携帯電話で読み取ってください。)

<https://ssl.city-hc.jp/taito/>



登録用2次元コード

台東区 予防接種 情報提供サービス

おまかせ 予防接種！ ワクチン・ナビ

- 予防接種スケジュールを作成できます。
- 接種日の変更後もスケジュールを自動調整します。
- 予防接種&健診の日程をメールでお知らせします。
- 母子健康手帳を大切に。

予防接種は未成年が対象です
(ご登録は任意です)
※実際の接種は医師と相談しましょう。

登録する(無料)

ご登録済みの方は「ログイン」してください。

「ワクチン・ナビ」登録画面(イメージ図)

認知症について

認知症の初期に多い症状とは

- 同じことを何回も尋ねる。
- 財布や鍵などをどこに置いたかわからなくなる、たびたびなくす。
- 人との約束や病院の予約日を忘れてしまう。

このようなことが多くなったときは、すぐに相談しましょう。

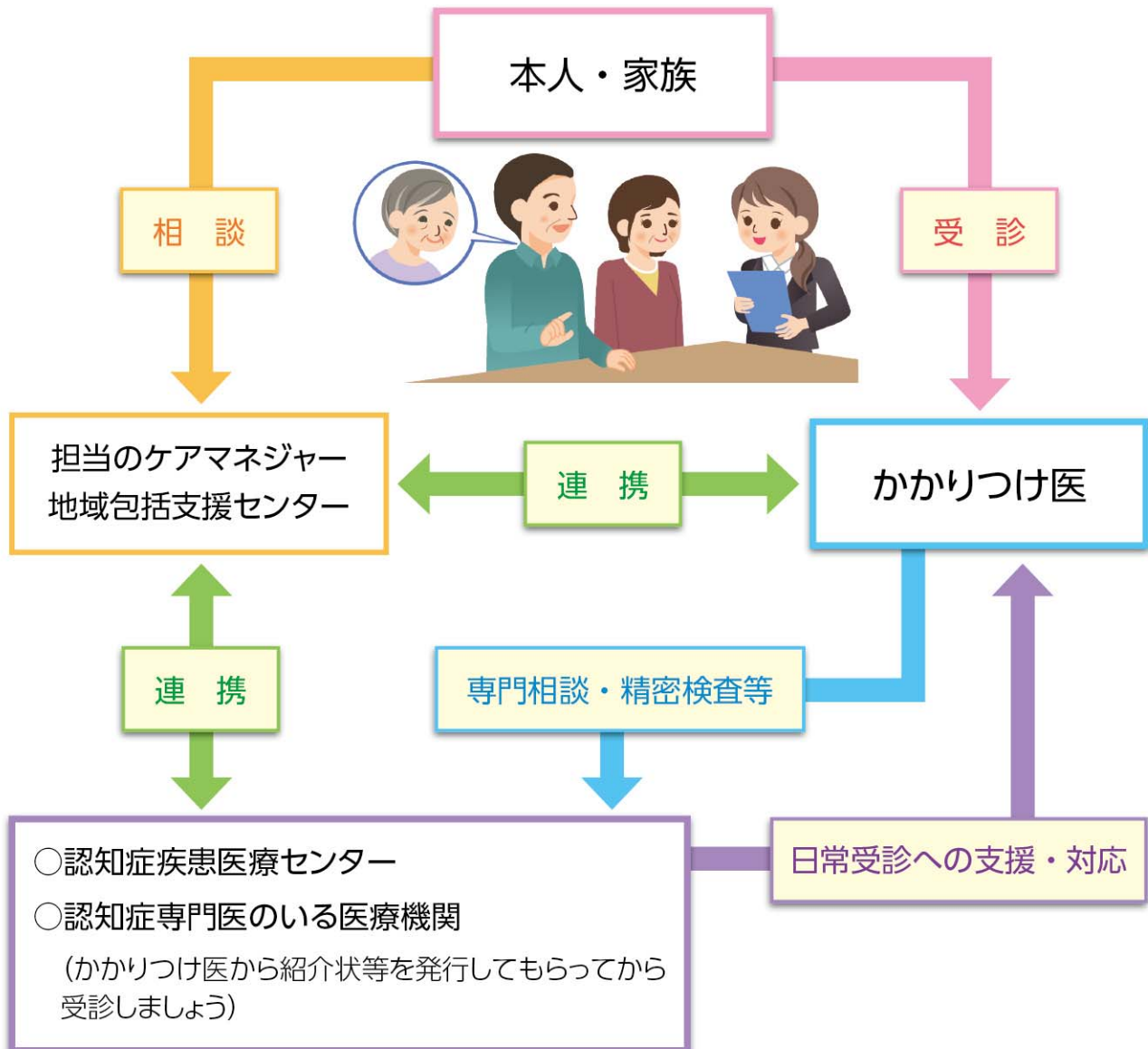
認知症も、他の病気と同じように、早期診断と早期治療が大切です。

早期からの適切な治療で治ったり、進行を遅らせることが可能な認知症もあります。

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて、認知症疾患医療センター（台東区では永寿総合病院が指定を受けています）や、認知症専門医のいる医療機関への紹介を行います。

専門医療機関で認知症の精密検査を受けた後、日常の診察はかかりつけ医に経過を診てもらいましょう。

かかりつけ医がない方については、地域包括支援センター（P64）にご相談下さい。各地域包括支援センターには、認知症に関する相談をお受けする認知症地域支援推進員を配置しています。



【担 当】 台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 TEL 5246-1225