

ぐっすり



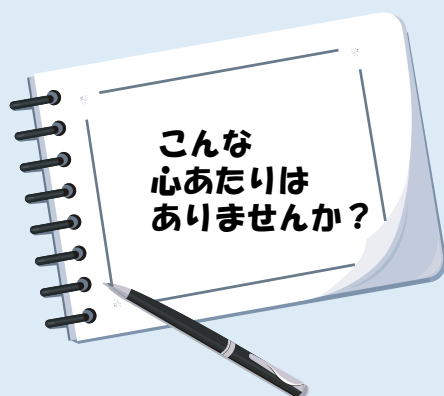
「眠れていますか？」

町では、**ぐっすり睡眠キャンペーン**（年2回：9月自殺予防週間、3月自殺対策強化月間）を行っています。

「**こころ**」の健康をくずすと眠れなくなってしまうものです。

また、毎日眠れない状態が続くと「**からだ**」にも影響が出てきます。

日常生活で、まず気をつけたいのは **睡眠不足** です。



睡眠不足を招く、

生活習慣と不眠のサイン

生活習慣

- ☐ 睡眠時間が不規則
- ☐ 昼間、眠くて仕方がない
- ☐ 夕食の時間が遅い
- ☐ 残業することが多い
- ☐ 睡眠薬代わりに寝酒を飲んでいる
- ☐ 週末に寝だめをしている

不眠症のサイン

- ☐ 床に入ってもなかなか寝つけない
- ☐ 夜中に目が覚めて眠れなくなる
- ☐ 朝早く目が覚めてしまう
- ☐ 眠りが浅いと感じる
- ☐ 寝覚めが悪い
- ☐ 寝ても疲れがとれない



快適な睡眠を得る生活習慣のポイント

① 定期的な運動習慣



夕方がお勧め

② 朝食はしっかり、 夕食は腹八分目



③ 睡眠時間には こだわらない



④ 夕食後のコーヒー やお茶は避ける



ノンカフェイン
がお勧め

⑤ 毎日、朝日を浴び て体内時計を整える



⑥ 昼寝は短く



30分まで

疲れているのに「眠れない」が続いている… ～チェックしてみませんか～

- ☐ 疲れているのに、
2週間以上眠れない日々が続いている
- ☐ 食欲がなく、体重が減った

※上記の項目にいずれか1つでも当てはまる場合、下の項目もみてみましょう

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分は役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

※上記の項目に2つ以上当てはまり、それが2週間以上続く場合には、
うつの可能性を考え、医療機関や保健センターなどに相談してください。

当てはまったから 「私、もしかして うつ？」



そんな時は、

- ① 人に相談してみませんか
- ② 早めに医療機関に受診してみませんか（精神科・心療内科）
- ③ 休養が大切です



～あなたの身近に、このような人はいませんか？～

- ☐ 以前に比べて 表情が暗い、口数が減る
- ☐ 体の不調を訴える
- ☐ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避ける
- ☐ お酒の量が増える
- ☐ 食欲の変化が見られる
- ☐ 好きでしていた事をしなくなる（趣味やスポーツ、外出）
- ☐ 眠れていない
- ☐ 自分を責める

気づいていただいたあなたへ…

- ① 安易にはげまず、話をきいてあげてください
- ② ゆっくり休んで、相談することをすすめてください
- ③ 必要なら医療機関への受診をすすめてください

ひとりで悩まず できることから はじめませんか



【 主な相談窓口 】

相談内容	相談機関	連絡先	時間等
心の健康についての不安や悩み	入善町元気わくわく健康課 保健センター	0765-72-0343	月～金 8:30～17:15 こころの健康相談(保健師) 毎月第3水曜日 9:30～11:00
	富山県新川厚生センター	0765-52-2647	月～金 8:30～17:15 【要予約】心の健康相談(精神科医) 毎月第2月曜日午後 他
	富山県こころの電話	076-428-0606 0570-074-333	月～金 9:30～17:00 夜間・土・日・祝日・年末年始 ※ナビダイヤルの利用料金がかかります
自死遺族の相談 (グリーフケア相談)	富山県心の健康センター	076-428-1511	月～金 8:30～17:00
消費者金融問題等の 消費者トラブルに 関する悩み	入善町住民環境課	0765-72-1824	月～金 8:30～17:15
	富山県消費生活センター	076-433-3252 (金融・多重債務相談)	月～金 8:30～17:00 ※毎週火曜日 19:00 まで
	富山県消費者協会	076-432-5690	土 9:00～15:00
	入善警察署	0765-72-0110	24時間対応
福祉に関する相談 (高齢者、障がい者)	入善町保険福祉課	0765-72-1845 (高齢者)	月～金 8:30～17:15
		0765-72-1841 (障がい者)	
家庭教育や子育ての悩み	子育てほっとライン	076-443-4150	月～金 17:00～21:00
教育に関する相談	入善町教育センター	0765-72-0009	月～金 9:00～17:00
	富山県総合教育センター	076-444-6167 (教育相談)	月・金 13:00～17:00 火・水・木 9:00～12:00 13:00～17:00
いじめ、不登校など、子どもや家庭に関する相談	富山県こども総合サポートプラザ	076-481-7401 (総合窓口につながります)	月～土、祝日 10:00～18:00 ※原則毎月第3火曜日お休み
		076-444-6320 (24時間いじめ相談)	24時間対応
		0120-0-78310 (24時間子供SOSダイヤル)	24時間対応
さまざまな悩みをもつ 女性の相談	富山県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	076-465-6722 #8778	(女性相談) 月～金 8:30～17:15 (DV相談) 毎日 8:30～22:00
人権なやみ相談	入善町住民環境課	0765-72-1816	原則毎月第1火曜日 13:30～16:00 うるおい館
アルコール・薬物などの 依存の相談	富山県依存症相談支援センター	076-461-3957	月～金 8:30～12:00 13:00～17:00
	富山ダルクリカバリークルーズ	076-407-5777	24時間対応
電話カウンセリング	富山カウンセリングセンター 《ユアパレット》	076-492-6635	毎日 16:00～23:00 ※受付は22:30で終了