

ぐっすり



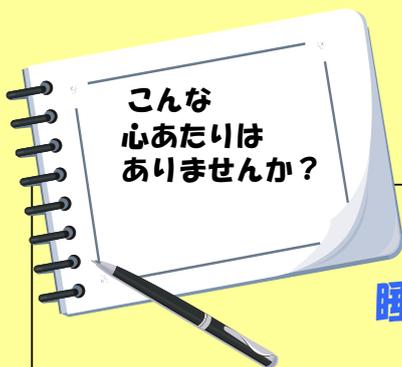
「眠れてますか？」

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



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



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
- 自分は役にた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 早めに医療機関を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

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	平日 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	平日 8:30~17:15 心の健康相談（精神科医） 【事前に予約が必要です】 毎月第1月曜日午後 他
	富山県心の健康センター	076-428-1511	平日 9:30~17:00
自死遺族の相談	富山県心の健康センター	076-428-1511	平日 9:30~17:00
消費者金融問題等の消費者トラブルに関する悩み	入善町住民環境課相談窓口	0765-72-1100 0765-72-1824	平日 8:30~17:15
	富山県消費生活センター	076-432-9233 （消費生活相談）	平日 8:30~17:00 （毎週火曜日 20:00 まで）
		076-433-3252 （金融相談）	
富山県消費者協会	076-432-5690 （共通）	土・日 9:00~16:00	
福祉に関する相談（高齢者、障害者、虐待）	入善町保険福祉課	0765-72-1100 0765-72-1845 （高齢者、虐待） 0765-72-1841 （障害者、虐待）	平日 8:30~17:15
子どものための相談窓口	子どもほっとライン	076-443-0001	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	平日 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
		076-444-6320 （いじめ相談）	24時間対応
児童に関する相談（子育てテレフォン）	富山児童相談所	076-422-5110	24時間対応
配偶者等の暴力に関する相談（DV相談）	富山県女性相談センター	076-465-6722	毎日 8:30~22:00
人権相談	入善町住民環境課住民係	0765-72-1100 0765-72-1816	毎月第1火曜日 13:30~16:00 場所：うるおい館
子どもからおとしよりまでの何でも相談 シルバー111番	富山県高齢者総合相談センター	076-441-4110	毎日 9:00~17:00