

こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

知ることからはじめよう！メンタルヘルスへのとびら

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。しかし、こころの病気についての理解はまだ十分とはいえません。

こころの病気には様々な種類があり、その症状や治療方法も異なります。こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。あなたもメンタルヘルスのとびらを開いて、こころの健康や病気について知ることから始めてみませんか？

●こころの病気は誰でもかかりうる病気です。

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で323万人にのぼります（平成20年）。日本人のおよそ40人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

●こころの病気は回復しうる病気です。

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

●こころの病気を正しく理解しましょう。

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないだね」と、自然に声をかけることができます。骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。しかし、こころの病気の場合は、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。

私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

（出典：厚生労働省HP）

【法律に関する相談】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
法律の相談（有料）	みえ弁護士会四日市支部	059-352-1756	9時～17時
「登記・相続・裁判手続き・多重債務・後見制度」等、市民の方が抱えている身近な問題相談（無料）	三重県司法書士会 総合相談センター	059-221-5553	9時～17時（月～金）
法制度に関する情報と相談機関・団体などに関する情報提供 民事 法律扶助による無料法律相談	法テラス（日本司法支援センター）【サポートダイヤル】	0570-078374	9時～21時（月～金）
	同上【サポートダイヤル犯罪被害者支援ダイヤル】	0570-079714	9時～17時（土）
	法テラス三重（日本司法支援センター 三重地方事務所）	050-3383-5470	9時～17時

※次回は、こころの電話相談窓口をご紹介します。

あさひ健康マイレージ事業 「健康ポイント」をためて、健康とお得を手に入れよう！

あさひ健康マイレージ事業は、皆さんの健康づくりを応援するため、運動や減塩などの健康づくりに取り組んだり、健康診査の受診等で健康ポイントをためることで（自己申告制）「三重とこわか健康応援カード」と交換できる事業です。

1. 対象

朝日町内在住の20歳以上の方

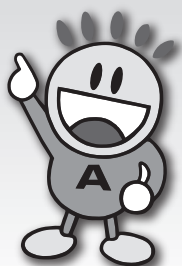
2. 申請受付期間

令和3年3月31日まで

※期間内申請は1回限りです。

3. 参加方法

- ①ポイントカード付き「あさひ健康マイレージ」のチラシを、朝日町役場子育て健康課窓口で受け取る。
- ②自分にあった健康づくりに取り組んで、取り組んだ内容のポイント数をポイントカードに記入する。（自己申告制）
- ③40ポイントたまったら、朝日町役場子育て健康課窓口でポイントカードを持参し、「三重とこわか健康応援カード」



ド」と交換する。

- ④「三重とこわか健康応援カード」を協力店に提示し、特典を受ける。

4. 特典

「三重とこわか健康応援カード」は、1年間、三重県内のマイレージ特典協力店で様々なサービスを受けることができるカードです。

詳しくはインターネットで「三重とこわか健康マイレージ事業」をご覧ください。

HP: <http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>

元気で自立した生活を長く続けていくためには、健康であることが必要不可欠です。この機会に日常における運動や食事など、自身の生活習慣を見つめなおし、健康について取り組んでみませんか。

